

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**«Детская школа искусств №2»»**

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБУДО «Детская школа искусств № 2»»  
приказ № 62 от 02.09.2024 г. Л.В. Германенко



## ***ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ***

### **«Путь к здоровью»**

**муниципального бюджетного учреждения  
дополнительного образования «Детская школа искусств №2»**

***на 2024-2029 уч.гг.***

Принято на педагогическом совете  
МБУДО "Детская школа искусств №2»  
Протокол №            от 30.08.2024 г.

2024 г.

## **1. Введение.**

Проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, очень актуальны сегодня. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в ДШИ, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Обозначая цели деятельности по здоровьесбережению, мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья обучающихся и педагогов, о неблагоприятных для здоровья факторах, о выявленных достижениях педагогической науки и практики в сфере здоровьесбережения.

Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед преподавателями, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в ДШИ состояние здоровья ухудшается в несколько раз. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Поэтому в качестве основы нашей программы здоровьесбережения мы определили заботу о сохранении здоровья воспитанников и учителей. Охрана здоровья преподавателя является важным фактором укрепления здоровья ученика. Учитель обязан ответственно относиться к своему здоровью, быть примером для ученика, вести здоровый образ жизни.

Большинство разделов программы остается на все сроки внедрения программы (5 лет), раздел 18 «Календарный план реализации программы» обновляется каждый учебный год.

## **2. Цели программы:**

- создание в ДМШ организационно - педагогических, материально-технических, санитарно - гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья участников образовательного процесса;
- создание материально - технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни;
- развитие организационного, программного и материально-технического обеспечения дополнительного образования обучающихся в аспектах здоровьесбережения, их отдыха, досуга;
- формирование у обучающихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни;
- разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья педагогических работников ДШИ;

- формирование представления об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды.

### **3. Задачи программы:**

- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния ДШИ;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;
- освоение преподавателями новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, сберегающих здоровье учащихся;
- посещение научно-практических конференций, семинаров, лекций по данной проблеме и применение полученных преподавателями знаний на практике.

### **4. Нормативно-правовая база:**

- Конвенция о правах ребенка. Принята Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.89 и ратифицирована Верховным Советом СССР 13.06.90.
- Федеральный закон № 3266-1 от 10.06.92 “Об образовании” (в ред. ФЗ от 13.01.96 №12- ФЗ, от 16.11.1997 № 144-ФЗ, от 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ)
- Федеральный закон от 24.07.98 г. N 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями от 20 июля 2000 г.).
- Федеральный закон №38 -ФЗ от 30.03.1995. «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ - инфекции)».
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН 2.4.2 2821-10), зарегистрированные в Минюсте России 03.03.2011г., регистрационный номер 19993;
- СанПин 2.4.4.3.172-14 от 04.07.2017 г. № 41
- СанПин 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в ОУ»
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

### **5. Функции различных категорий работников ДШИ**

#### **5.1. Функции администрации:**

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и ее контроль;
- организация работы преподавателями по программе здоровьесбережения и ее контроль;

#### **5.2. Функции классного руководителя:**

- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в ДМШ;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний учащихся;

- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
- организация и проведение профилактических работы с родителями;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;

## 6. Участники программы:

- учащиеся
- педагогическое сообщество
- родители/законные представители.

## 7. Сроки и этапы реализации программы:

*1 этап - подготовительный (2024 - 2025гг.):*

- анализ уровня заболеваемости, динамики формирования отношения к вредным привычкам;
- изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение;
- разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий.

*2 этап - апробационный (2025 - 2026гг.):*

- внедрение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ, выявление наиболее эффективных;
- систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ;
- выполнение оздоровительных мероприятий.

*3 этап - контрольно-обобщающий (2026 - 2029гг.):*

- сбор и анализ результатов выполнения программы;
- коррекции деятельности.

## 8. Модель личности ученика.

По завершении этапа проектирования управленческих решений наступает этап их исполнения. При этом работникам ДШИ необходимо знать, какие результаты должны быть получены в ходе их деятельности по реализации решений, направленных на обеспечение здоровьесбережения детей и подростков.

*Для этого создана прогнозируемая модель личности ученика:*

| <b><i>Модель выпускника первой ступени обучения</i></b>                                                                                                                    | <b><i>Модель выпускника второй ступени обучения</i></b>                                                                                                                           | <b><i>Модель выпускника третьей ступени обучения</i></b>                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание основ личной гигиены, выполнение правил гигиены;</li> <li>- владение основами личной гигиены и здорового образа</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание основ личной гигиены, выполнение правил гигиены;</li> <li>- владение основами личной гигиены и здорового образа жизни;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- стремление к самосовершенствованию, саморазвитию и профессиональной пригодности через физическое</li> </ul> |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| жизни. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание основ строения и функционирования организма человека;</li> <li>- умение оценивать своё физическое и психическое состояние;</li> <li>- знание влияния алкоголя, курения и наркомании на здоровье человека;</li> <li>- поддержание физической формы;</li> <li>- телесно-мануальные навыки, связанные с укреплением силы, выносливости, ловкости;</li> <li>- гигиена умственного труда.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>совершенствование и заботу о своём здоровье;</li> <li>-убеждение в пагубности для здоровья и дальнейшей жизни вредных привычек;</li> <li>- знание различных оздоровительных систем;</li> <li>- умение поддерживать здоровый образ жизни, индивидуальный для каждого человека;</li> <li>- способность вырабатывать индивидуальный образ жизни;</li> <li>- гигиена умственного труда.</li> </ul> |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### **9. Ожидаемые конечные результаты программы:**

- повышение функциональных возможностей организма учащихся, развитие физического потенциала школьников;
- повышение приоритета здорового образа жизни;
- повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;
- повышение уровня самостоятельности и активности школьников;
- повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении как здоровья учащихся, так и своего здоровья.

#### **10. Реализация программы направлена на формирование у учащихся культуры отношения к своему здоровью, что включает в себя:**

- культуру физиологическую (способность управлять физиологическими процессами и наращивать резервные мощности организма);
- культуру физическую (способность управлять физическими природосообразными движениями);
- культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями); культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями и контролировать их).

*Базовыми компонентами на всех ступенях являются:*

- формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;
- формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма;

### **11. Методы контроля над реализацией программы:**

- проведение заседаний Педагогического совета ДШИ;
- создание методической копилки опыта;
- мониторинг состояния здоровья учащихся и моральнопсихологического климата в ДШИ;
- контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью учащихся в свете формирования здорового образа жизни.

### **12. Основные направления деятельности программы:**

#### *12.1. Медицинское направление предполагает:*

- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья;
- составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния ДШИ;
- обязательное медицинское обследование педагогов;

#### *12.2. Просветительское направление предполагает:*

- организацию деятельности с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- организацию деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- пропаганду здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, конкурсы рисунков, плакатов);

#### *12.3. Психолого-педагогическое направление предполагает:*

- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;
- предупреждение проблем развития ребенка;
- обеспечение адаптации на разных этапах обучения;
- развитие познавательной и учебной мотивации;
- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля

### **13. Здоровьесберегающие образовательные технологии:**

- здоровьесберегающие медицинские технологии;
- здоровьесберегающие технологии административной работы в ДШИ;
- здоровьесберегающие технологии семейного воспитания;
- здоровьесберегающие экологические технологии, направленные на создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой (зеленые растения в классах, коридорах);
- здоровьесформирующие образовательные технологии, т.е. все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности.

### **14. Реализация основных направлений программы:**

1. Соблюдать режим учёбы и отдыха учащихся.
2. Посильные домашние задания.
3. Контроль над сменой видов деятельности учащихся, чему способствует удобное расписание уроков.
4. Проведение ежедневной влажной уборки, проветривание классных комнат на переменах, озеленение классных комнат растениями.
5. Ежемесячное проведение генеральных уборок классных комнат.
6. Контроль условий теплового режима и освещённости классных комнат.
7. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, воспитательных часов с учётом возрастных особенностей детей с привлечением родителей и социальных партнеров.
8. Создание комфортной атмосферы в ДШИ, толерантных отношений всех участников образовательного процесса.

### **15. Применение разнообразных форм работы:**

- учет посещаемости занятий;
- контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов

## 16. План деятельности по реализации программы

| №                                           | Мероприятия                                                                                             | Ответственные исполнители   | Сроки    | Планируемый результат и выполнение    |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------|---------------------------------------|
| <b>Просветительское направление</b>         |                                                                                                         |                             |          |                                       |
| 1.                                          | Организация просветительской работы с родителями по ЗОЖ (лекторий)                                      | педагоги, администрация ДШИ | ежегодно | график выполнения и тематика лектория |
| 2.                                          | Разработка системы обучения родителей по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья обучающихся | администрация ДШИ           | ежегодно | план работы                           |
| 3.                                          | Организация просветительской работы с обучающимися                                                      | педагоги                    | ежегодно | план работы                           |
| <b>Психолого-педагогическое направление</b> |                                                                                                         |                             |          |                                       |
| 4.                                          | Педагогический совет по теме «Здоровьесберегающие технологии обучения»                                  | администрация               | ежегодно | материалы пед.совета                  |
| 5.                                          | Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности         | педагоги                    | ежегодно | планы уроков                          |

## 17. Календарный план реализации программы здоровьесбережения на 2024-2015 учебный год

| №  | Мероприятие                                                                                                                                                                                     | Сроки реализации                                     | Ответственные                                          |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 1. | <b>Классные часы:</b><br>- «Если хочешь быть здоров»<br>- «Из чего состоит еда»<br>- «Безопасная дорога: гололёд и сосульки»<br>- «Как защитить себя и куда звонить»                            | 1 четверть<br>2 четверть<br>3 четверть<br>4 четверть | педагоги<br>педагоги<br>педагоги<br>педагоги           |
| 2. | <b>Родительские собрания:</b><br>- «Режим дня – основа успешного обучения»<br>- «Профилактика детского травматизма на дорогах»<br>- «Угрозы по телефону»<br>- «Секреты здорового питания детей» | 1 четверть<br>2 четверть<br>3 четверть<br>4 четверть | педагоги<br>админист. ДШИ<br>педагоги<br>админист. ДШИ |



# **18. Модель формирования здоровьесберегающей среды в ДШИ с учётом индивидуального подхода к обучающимся**

| <b>Субъекты</b>                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Обучающийся</b>                                                                                                                                                                                                           | <b>Члены семьи обучающихся</b>                                                                                                                                                                            | <b>Педагоги</b>                                                                                                                                                         |
| Осознание причин своих личностных, и других переживаний, особенностей формирования межличностных отношений                                                                                                                   | Осмысление мотивов, потребностей, отношений, особенностей поведения и эмоционального реагирования ребёнка                                                                                                 | Открытие системы ценностей обучающихся                                                                                                                                  |
| <b>Цель</b>                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                         |
| Сохранение и укрепление здоровья обучающихся                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                         |
| <b>Задачи</b>                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                         |
| Осознание ценности здоровья и активно-познавательное стремление к его совершенствованию, индивидуальная информированность и способность принимать ответственные эффективные решения, определяющие структуру и качество жизни | Удовлетворение потребностей обучающегося в здоровом образе жизни, формирование потребности в соблюдении элементарных гигиенических норм и правил, выведение ребёнка в режим саморазвития и самовоспитания | Сохранение и развитие здоровья обучающегося при его оптимальной трудоспособности и социальной активности, формирование системы умений и здоровьесформирующих технологий |
| <b>Формы</b>                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                         |
| Консультации, беседы, классные часы, лектории, дни открытых дверей                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                         |
| <b>Результаты</b><br>(с позиции трёх уровней отношения обучающегося к своему здоровью)                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                         |
| <b>Когнитивный</b>                                                                                                                                                                                                           | <b>Эмоциональный</b>                                                                                                                                                                                      | <b>Поведенческий</b>                                                                                                                                                    |
| Позитивное отношение к себе, самоуважение                                                                                                                                                                                    | Формирование дифференцированных обобщённых знаний о себе в процессе деятельности и общения с окружающими                                                                                                  | Включённость в культурно-оздоровительную деятельность                                                                                                                   |