МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО

ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ ШКОЛА № 2 Г. АЗОВА

 СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

С педагогическим советом Директор

МБУ ДО ДЮСШ №2 МБУ ДО ДЮСШ №2

Протокол № 2 от 28.02.2020 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В.Зайка

 **ПРОГРАММА**

**ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ**

**ОБУЧАЮЩИХСЯ МБУ ДО ДЮСШ № 2 г. АЗОВА**

(Возраст обучающихся 6-18 лет)

Срок реализации программы 2020-2023 г.г.

Автор составитель: Бондаренко С.В.-

 заместитель директора по УВР

 МБУ ДО ДЮСШ № 2 г. Азова

 2020

 **Пояснительная записка**

 Здоровье школьников относится к приоритетным направлениям в сфере образования. Здоровье – ценность не только для каждого человека, но и для общества в целом. На здоровье школьников оказывает влияние большой комплекс социально-гигиенических, экологических и других факторов. Далеко не всегда это влияние положительно. Состояние здоровья школьников представляет собой серьезную проблему. Увеличивается число обучающихся, имеющих различные функциональные отклонения в состоянии здоровья, в том числе, заболевания опорно-двигательного аппарата, нарушение осанки, плоскостопие, снижение зрения, нервно-психические расстройства и др. Поэтому формирование и развитие здоровьесберегающей образовательной среды актуальная задача современного образования. Разработка и утверждение Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2024 года» подтверждает то, что важнейшей задачей государства и общества в целом является создание основы для сохранения и улучшения физического и духовного здоровья граждан посредством поддержания оптимальной физической активности в течение всей жизни каждого гражданина. Особенную роль в решении этой задачи играет детский и юношеский спорт. Спортивная деятельность, позволяющая удовлетворять не только естественную потребность в двигательной активности, но и множество базисных социальных потребностей, является чрезвычайно привлекательным занятием для детей и подростков, а потому имеет огромный здоровье-формирующий потенциал. Взаимодействуя с процессом естественного развития организма, спортивная деятельность оказывает на него значительное и всестороннее влияние, характер которого определяется спецификой вида спорта и организацией учебно-тренировочного процесса. Спортивная тренировка, как и весь процесс физического воспитания, это целенаправленное совершенствование двигательного потенциала ребенка, эффективность которого определяется степенью соответствия тренировочного воздействия ритму возрастной эволюции. Исследования показывают, что несоответствие направленности и содержания процесса физического воспитания и обучения детей в период постнатального онтогенеза, ритмам возрастной эволюции несет риск ухудшения физического и психического состояния ребенка, снижению адаптационного потенциала, что в дальнейшем неблагоприятно сказывается на развитии и здоровье ребенка.

Специалисты в области спортивной медицины утверждают, что ухудшение здоровья спортсменов связано не со спортивной деятельностью как таковой, а с действием определенных факторов риска, к которым относятся недочёты системы отбора и допуска к тренировкам и соревнованиям, нарушение режима и методики тренировки, нарушения требований гигиены и здорового образа жизни, недочёты врачебно-педагогического контроля и лечебно-профилактической работы.  Вышеуказанные факторы риска в той или иной мере характерны для учебно-тренировочного процесса во многих детских спортивных школах, тогда как массовый детский спорт – это, прежде всего, средство воспитания физически развитой, цельной и здоровой личности, и только потом – резерв для спорта высших достижений. Практически все из перечисленных факторов риска могут быть успешно устранены, что позволит сохранить здоровье спортсмена даже в условиях напряженной тренировки и тем самым повысить гуманистическую, социальную роль спорта.

Спортивная наука располагает результатами множества исследований, доказывающих нецелесообразность форсирования спортивной подготовки (особенно в

младшем школьном возрасте) как для организма юного спортсмена, так и для решения задач профессиональной специализации в спорте высших достижений. Тем не менее, в детском спорте прослеживается отчетливая тенденция к ранней спортивной специализации и форсированию достижения максимальных результатов. К сожалению, существующая традиционная система оценки эффективности деятельности детских спортивных школ и качества работы тренеров-педагогов на первое место ставит результативность юных спортсменов, их успехи на соревнованиях различного уровня даже на этапе начальной подготовки.

Игнорирование возрастных особенностей юных спортсменов, стремление к быстрому достижению результатов приводит к тому, что, выполнив 2 – 3 разряд, юные спортсмены к 12 – 13-летнему возрасту заканчивают заниматься спортом, не реализовав своих потенциальных возможностей. Это связано с тем, что «физиологическая стоимость» спортивных успехов на фоне интенсивных ростовых процессов и напряженной учебной деятельности оказывается чрезмерной: функциональные резервы организма снижаются, возникают проблемы со здоровьем, замедляется прирост результативности и, как следствие, снижается мотивация к занятиям спортом. Происходит утрата оздоровительного значения массового детско-юношеского спорта, снижение его роли в формировании здоровой и гармоничной личности, что неизбежно сказывается и на спорте высших достижений. В связи с этим представляется особенно актуальной проблема дозирования тренировочных нагрузок в соответствии с функциональными возможностями каждого юного спортсмена и формирование индивидуального подхода к организации тренировочного процесса с учетом комплекса соматических, функциональных, психофизиологических характеристик.

Планомерное и поэтапное решение данной проблемы в практике работы детско-юношеских спортивных школ, сохранение и укрепление здоровья, формирование высокого двигательного потенциала, развитие спортивных способностей занимающихся предполагают осуществление мониторинга функционального состояния юных спортсменов на всех этапах учебно-тренировочного процесса, особенно при переходе от начальной подготовки к тренировкам с более высокой интенсивностью.

Анализ научно-методической литературы, посвященной вопросам оптимизации двигательной активности и практической деятельности ДЮСШ, направленной на сохранение и укрепление здоровья юных спортсменов и воспитание их валеологической культуры, показал, что имеющиеся возможности данного типа образовательных учреждений используются недостаточно.

Признавая значительное позитивное влияние занятий спортом на процесс формирования здоровья в школьном возрасте, следует признать, что деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивного профиля нуждается в совершенствовании здоровьесберегающего сопровождения**.**

Под здоровьесберегающим сопровождением учебно-тренировочного процесса мы понимаем систему организационно-педагогических, образовательных, физиолого-гигиенических и медицинских мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, повышение адаптационных возможностей организма юных спортсменов, формирование валеологической грамотности всех субъектов учебно-тренировочного процесса, формированию устойчивой мотивации к спортивной деятельности и спортивной подготовленности к избранному виду спорта.

Исходя из вышесказанного, важным условием организации работы с детьми по формированию навыков здорового образа жизни в МБУ ДО ДЮСШ № 2 г. Азова является создание программы по сохранению и укреплению здоровьяобучающихся, использование в учебно- тренировочном процессе здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие технологии — это совокупность приемов, способов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья обучающихся.

Программа по сохранению и укреплению здоровья обучающихся МБУ ДО ДЮСШ № 2 г. Азова является общей программой деятельности администрации школы, тренеров-преподавателей, родителей и обучающихся.

Настоящая программа составлена с учетом основных законодательных актов и нормативно-правовых документов:
- Международная Конвенция о правах ребенка от 20.11.1989 г.;
- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями от 2019 г.);
- Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ;
- Постановление правительства РФ Распоряжение от 22.11.2012 № 2148-р Развитие образования на 2013-2020 годы;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 20.08.2014 г № 22660);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 г. № 1125;

 - Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устав МБУ ДО ДЮСШ № 2 (утвержденный приказом Управления образования Администрации г. Азова Ростовской области № 286 от 28 апреля 2015 года и внесенными в него изменениями, утвержденными приказом Управления образования Администрации г. Азова Ростовской области № 827 от 12.11.2019 года).

 При разработке программы учтены:

 - возможности образовательной среды МБУ ДО ДЮСШ № 2 г. Азова;

- возможности физического, психического и психологического состояния ребёнка;

 - уровень квалификации и профессионализма тренеров-преподавателей;

 - материально-техническое обеспечение учебного процесса;

Главная цель программы - создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся за период обучения в школе, формирование у них необходимых знаний, умений и навыков здорового образа жизни.

Задачи программы:

* выполнение законодательства по охране здоровья детей и обеспечению их безопасности;
* укрепление материально-технической базы;
* развитие мотивации школьников к занятиям физической культурой в целом, спортивной акробатикой и легкой атлетикой в частности; осознанного отношения к своему здоровью;
* обеспечение обучающихся необходимой достоверной информацией и технологиями в области формирования здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты реализации программы:

* Сохранение и укрепление здоровья обучающихся через овладение навыками ЗОЖ;
* Улучшение санитарно-гигиенических условий в школе;
* Позитивная динамика результатов обученности за счет сокращения количества занятий, пропущенных по болезни;
* Повышение адаптационных возможностей детского организма и стабилизация уровня обученности при переходе учащихся с одной ступени обучения на другую;
* Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности тренеров-преподавателей в сохранении и укреплении здоровья обучающихся;
* Сформированность навыков безопасного поведения;
* Улучшение взаимоотношений семьи и школы, повышение ответственности родителей за здоровье ребенка.

 Основными направлениями деятельности педагогического коллектива МБУ ДО ДЮСШ № 2 г. Азова по сохранению и укреплению здоровья являются:

**1. Обучение культуре здоровья на всех уровнях образовательного процесса.** Под обучением культуре здоровья следует понимать деятельность спортивной школы, направленную на формирование у обучающихся определенных знаний, отношений и умений в области здоровья человека.

**2. Профилактическая деятельность.** Под профилактической деятельностью спортивной школы следует понимать систему мер, способствующих предупреждению возникновения и снижению негативных психических, физических, интеллектуальных, социальных факторов, влияющих на здоровье обучающихся.

**3. Здоровьеформирующая деятельность.** Под здоровьеформирующей деятельностью следует понимать систему педагогических воздействий и мер по повышению качества образования на основе укрепления и развития духовного, психического, физического, интеллектуального и социального здоровья обучающихся.

 Обучение детей в области укрепления здоровья

Система обучения детей в области здоровья и формирования здорового образа жизни предполагает 4 ступени её реализации:

1 ступень – информирование детей в области здоровьесбережения по основным разделам: рациональное питание; двигательная активность; правильная организация учебы, досуга, отдыха; профилактика школьного стресса; физическая подготовленность; гигиена тела; протестные (рискованные) формы поведения;

2 ступень – освоение соответствующего возрасту уровня знаний в области формирования здорового образа жизни, включая медицинскую грамотность;

3 ступень – формирование необходимого уровня навыков практического использования знаний в области здорового образа жизни. Обучающийся должен демонстрировать отдельные элементы медицинской активности (подсчет пульса и контроль его при физических нагрузках, контроль за своим артериальным давлением, весом, безбоязненное обращение к медицинским работникам по всем вопросам, связанным со здоровьем).

4 ступень – реальное улучшение здоровья, положительная динамика здоровья обучающихся.

Профилактическая деятельность включает в себя следующие аспекты:

1. Знакомство детей, родителей, сотрудников с основными понятиями валеологии (здоровье, здоровый образ жизни).

2. Формирование навыков здорового образа жизни, гигиены, правил личной безопасности.

3. Обеспечение условий для пропаганды здорового образа жизни (программно-методическое обеспечение, подготовленность кадров).

4. Создание системы отслеживания эффективности санитарно-просветительской работы.

 **Здоровьеформирующая деятельность включает в себя следующую систему мер:**

1. Развитие материально-технической базы МБУ ДО ДЮСШ № 2 г. Азова
2. Создание оптимальных условий для занятий физической культурой и

спортом на базе спортивной школы.

1. Рациональная организация учебно-воспитательного процесса.

 План мероприятий по реализации программы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Мероприятия |  Сроки | Ответственные | Форма отчёта |
|  Развитие материально-технической базы |
| Оценка состояния мест проведения образовательной деятельности с целью корректировки планов развития материально-технической базы. | Июль,ноябрь | ДиректорЗам. директора по АХЧ | Акты, протоколы |
| Организация текущего, капитального ремонта помещений. | Постоянно по графику | Администрация  | Акты |
| Обеспечение своевременного ремонта, приобретение нового спортивного инвентаря и другого оборудования. |  Постоянно  | Администрация | Акты, заявки, договора |
|  Создание оптимальных условий для занятий физической культурой и  спортом на базе спортивной школы. |
| Разработка системы мер по внедрению, выполнению программы «Здоровый образ жизни» (вопросы управления, контроля и коррекции за осуществлением данной программы) | Август-сентябрь | ДиректорЗам. директора по УВР | Планирова-ние работы на год  |
| Система мер по улучшению гигиены и санитарии: -поддержание чистоты в спортивном зале и в помещениях;-организация оптимального питьевого режима;-соблюдение санитарно-гигиенических требований, норм (температурный режим, освещённость, соблюдение требований к организации учебного процесса);-организация плановых медицинских осмотров обучающихся. | Постоянно  | Зам. директора по АХЧ | Акты обследова-ния, справки |
| Обеспечение соблюдения правил техники безопасности (наличие и исправность средств пожаротушения, исправность электрооборудования и т. д.) | Постоянно | Зам. директора по АХЧ | Акты, протоколы |
| Использование гигиенических норм и требований к организации и объему тренировочных нагрузок учащихся | Ежегодно | Тренеры-преподаватели | Планы работы |
| Программно-методическое обеспечение. Использование информационных технологий для повышения творческого потенциала тренеров-преподавателей | Постоянно | Зам. директора по УВРинструктор-методист | План работы, протоколы |
|  Рациональная организация учебно-воспитательного процесса |
| Использование здоровьесберегающих технологий:-обеспечение двигательной активности, витаминизация:Оздоровительная (физическая подготовка, массаж, закаливание, упражнения для развития осанки, дыхательные упражнения)Теоретическая подготовка спортсмена | Постоянно  | Зам. Директора по УВР, тренеры-преподаватели | Планирование, отчеты |
| Тематические педсоветы по вопросам: «Соблюдение своевременного прохождения медицинских осмотров обучающимися», «Здоровьесберегающие технологии, предупреждение травматизма во время проведения учебно-тренировочного процесса», «Роль спортивной школы в противодействии распространения антисоциальных явлений в детской и молодежной среде» | По плану работы педагогических советов | Администрация | Протоколы |
| Система мер по предупреждению травматизма детей и сотрудников:-соблюдение техники безопасности ;-проведение инструктажа с детьми и сотрудниками;-оформление уголка ТБ | Инструкта-жи плановые, инструкта-жи перед началом занятий | Администрация, тренеры-преподаватели | Протоколы |
| Массовые оздоровительные мероприятия:- выходы на природу, экскурсии. | Ежегодно по графику | Администрация,Тренеры-преподаватели | Приказы, Протоколы |
| Летняя спортивно-оздоровительная площадка (спортивные лагеря) | Ежегоднов июне | Администрация,Тренеры-преподаватели | Приказ,Отчет |

Для определения эффективности работы программы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся в МБУ ДО ДЮСШ № 2 проводится мониторинг состояния физической подготовленности и здоровья обучающихся, который включает:

- создание банка данных на детей с отклонением здоровья;

*-*соблюдение безопасных условий при организации учебно-тренировочного процесса;

- соблюдение СанПина;

- анализ качества организации и проведения медицинского контроля;

-организация профилактической работы (беседы, восстановительные мероприятия);

-сохранность контингента воспитанников;

-анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни;

-отслеживание изменяемых показателей;

-анализ результатов.

Мониторинг позволяет систематизировать организацию сбора, хранения, обработки и распространения информации о деятельности педагогической системы, обеспечивающую непрерывное отслеживание за ее состоянием и прогнозированием развития.

 Ресурсное обеспечение программы

 Развитие учебно-материальной базы, приобретение спортивного инвентаря и спортивной формы, проведение оздоровительных мероприятий, оказание социальной помощи и поддержки учащимся проводится с привлечением бюджетных и внебюджетных источников финансирования.

 Вся финансово-хозяйственная деятельность в школе осуществляется согласно плана работы и выделяемых из бюджета средств на финансовый год.

 Системы организации контроля за выполнением программы

 Контроль за реализацией мероприятий программы осуществляют исполнители в рамках должностной компетентности и в соответствии с внутришкольным контролем по правилам, предусмотренным разделом «Контроль над соблюдением гигиенических норм и правил, а также организацией учебно-воспитательного процесса и созданием условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья обучающихся.

 Список обучающихся МБУ ДО ДЮСШ № 2 г. Азова,

 имеющих отклонения в состоянии здоровья

 ( сведения на январь 2021 г.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  Ф.И.О. ребенка | ГодРожд. |  Диагноз | Вид спорта |
| 1 | Васильцова Валерия Сергеевна | 2012 | Инфекц. мочевых путей | Сп.акробатика |
| 2 | Воронов Владислав Владимирович | 2007 | Вегето-сосудистая дистания | Сп.акробатика |
| 3 | Заброда Мария Андреевна | 2005 | Аллергический ренит | Сп.акробатика |
| 4 | Ледкова Диана Дмитриевна | 2008 | Недостаточн. питания | Сп.акробатика |
| 5 | Муравья Лилия Александровна | 2010 | Вегето-сосудистая дистания | Сп.акробатика |
| 6 | Половинкина Валентина Сергеевна | 2009 | Вегето-сосудистая дистания | Сп.акробатика |
| 7 | Сероштанова Диана Артемовна | 2012 | Болезнь миндалин и аденоидов | Сп.акробатика |
| 8 | Становов Данил Сергеевич | 2005 | Миопия сетчатки глаза | Сп.акробатика |
| 9 | Тихонов Марк Витальевич | 2010 | плоскостопие | Сп.акробатика |
| 10 | Фомина Олеся Алексеевна | 2009 | Недостат. питания | Сп.акробатика |
| 11 | Штепенко Юлия Евгеньевна | 2005 | Иммунодефицит,неуточн.гидронефроз | Сп.акробатика |
| 12 | Дубовец София Сергеевна | 2005 | Хронич. ренит | л/атлетика |
| 13 | Левченко Дмитрий Алексееви | 2005 | Вегето-сосудистая дист.Болезнь желчн.пузыря | л/атлетика |
| 14 | Мирошниченко Элина Сергеевна | 2005 | плоскостпие | л/атлетика |
| 15 | Кузнецов Никита Сергеевич | 2005 | Миопия малой степени | л/атлетика |
| 16 | Цыганок Анна Алексеевна | 2007 | скалиоз | л/атлетика |
| 17 | Рубанов Константин Алексеевич | 2007 | Вегето-сосудистая дистан. | л/атлетика |
| 18 | Жидоморова Алина Юрьевна | 2007 | Вегето-сосудистая дист. | л/атлетика |
| 19 | Попова Анастасия Олеговна | 2012 | Хрон. Болезнь миндалин и аденоидов | л/атлетика |
| 20 | Семяшкина Милена Олеговна | 2005 | Вегето-сосудистая дист. | л/атлетика |