

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №3 «АТЛЕТ»**

Принята  
педагогическим советом  
МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет»  
протокол № 1 от 26.08.2025 г.

Утверждаю  
директор МБУ ДО ДЮСШ №3  
«Атлет»

С.А. Прохоров  
приказ № 1-у от 01.09.2025 г.



**Программа сохранения здоровья обучающихся  
на период 2025-2030 г.**

г. Алексин – 2025 г.

Наименование программы	Программа деятельности школы по сохранению и развитию здоровья обучающихся «Атлет» на период 2025-2030 г.
Образовательное учреждение, адрес, телефон	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа № 3 «Атлет» 301361 Тульская область г. Алексин ул. Северная д.6 Тел. 8(4872) 4 33 72 Эл.почта: dush3atlet@mail.ru
Авторы программы	директор МБУ ДО ДЮСШ №3 «Атлет» С.А. Прохоров, заместитель директора по УВР Рябова С.С., педагогический коллектив МБУ ДО ДЮСШ №3 «Атлет».
Этапы реализации программы, срок её действия	1 этап - подготовительный -2025-2026 уч.г. 2 этап - практический - 2026-2028уч.г. 3 этап- аналитический - 2029-2030 уч.г.
Кем и когда принята программа	Принята педагогическим советом МБУ ДО ДЮСШ №3 «Атлет» протокол № 1 от 26.08. 2025 г.
Цели и задачи программы	<p><b>Цель:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сохранение и укрепление здоровья обучающихся формирование всесторонне развитой личности обучающегося, стремящегося к сохранению физического, психического, социального здоровья.</li> </ul> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование системы выявления уровня здоровья обучающихся школы и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения;</li> <li>-Создание условий для обеспечения охраны здоровья обучающихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни;</li> <li>-Осуществление популяризации здорового образа жизни, расширение кругозора обучающихся в области физической культуры и спорта;</li> <li>-Осуществление системы профилактической работы по предупреждению детского травматизма на дорогах, в школе, дома и мониторинга состояния здоровья обучающихся;</li> <li>-Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.</li> </ul>
Ожидаемые результаты реализации программы	Сохранение и укрепление здоровья обучающихся за счет формирования здоровьесберегающей, безопасной и комфортной среды в образовательном учреждении.

Механизм реализации программы	<p>Для решения поставленных задач используется сложившееся социально-педагогическое пространство МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет», который тесно сотрудничает с общеобразовательными, спортивными, культурными и медицинскими учреждениями города.</p> <p>Воспитательный процесс обучающихся строится по утвержденному плану в тандеме школа – обучающиеся – родители.</p>
Структура программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Факторы, влияющие на состояние здоровья детей и подростков, факторы риска</li> <li>2. Цели и задачи программы</li> <li>3. Принципы реализации программы</li> <li>4. Обеспечение реализации программы</li> <li>5. Сроки и этапы реализации программы</li> <li>6. Приоритетные направления деятельности</li> <li>7. Функции различных категорий сотрудников школы в контексте реализации программы</li> </ol>
Ресурсное обеспечение реализации программы	<p>Кадровые, методические, материально-технические, информационные, нормативно - правовые ресурсы.</p>

## **1. Факторы, влияющие на состояние здоровья детей и подростков, факторы риска**

Школа - один из первых социальных институтов, с которым сталкивается человек в процессе своего биологического и социального становления. Пока ребенок растет и формируется, педагоги, врачи, психологи, родители и все, от кого зависит его здоровье, должны приложить максимум усилий к тому, чтобы школа перестала быть фактором, вредящим его здоровью, препятствующим его полноценному развитию, а стала такой средой, которая способствует наиболее полному раскрытию задатков человека.

Действительно, состояние здоровья подрастающего поколения - важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Трудовые ресурсы страны, её безопасность, политическая стабильность, экономическое благополучие и морально-нравственный уровень населения непосредственно зависят от здоровья детей, подростков, молодежи.

Строго объективных критериев, дифференцирующих понятия «болезнь» и «здоровье», пока нет. Биомедицинская позиция всегда отталкивается от определенной болезни, которая характеризуется наличием боли, ограничениями, страданиями. Здоровье при этом понимается как отсутствие болезни. Все социологические определения здоровья и болезни определяют болезнь как физический или умственный процесс, который имеет тенденцию ограничивать способность человека действовать, решать поставленные задачи. На бытовом уровне понятием «здоровье» обозначают обычно не только отсутствие болезни - это само собой разумеется; смысл этого слова в быту во многом перекликается с представлением о силе, об устойчивости человека, о его способности приспособиться к самым разнообразным условиям жизни и ситуации, а также о его адекватности. Последнее - наиболее значимо в обыденных представлениях о психическом и социальном здоровье.

Согласно официальному определению Всемирной Организации Здравоохранения, «здоровье - это физическое, психическое и социальное благополучие». Однако такое понимание не вполне соответствует бытовому смыслу. Ведь под понятием «благополучие» в обыденном сознании

понимается отсутствие проблем и максимально широкий спектр возможностей. Следовательно, нам необходимы представления о показателях, которые характеризуют все виды здоровья: физическое, психологическое, социальное, духовное.

**Физическое здоровье** - способность человека использовать своё физическое тело, его органы и системы для самосохранения. Оно измеряется степенью физической подготовленности, физическим развитием, показателями биологической зрелости, физической формой, тренированностью, физической активностью, жизненной ёмкостью легких, силой и выносливостью сердечной мышцы, мышц тела и другими показателями, характеризующими уровень функционального состояния организма.

**Психическое здоровье** определяет способность сознания человека (всей совокупности центральной и периферической нервной системы) использовать отображение внешнего мира, осознавать свои эмоции и поведение, справляться со стрессами и использовать их для повышения уровня здоровья.

**Социальное здоровье** заключается в способности формировать и использовать для самосохранения и развития субъективные представления других людей о внешнем мире и их роли в нем. Данная составляющая здоровья отражает социальные связи, способность к общению и его качество. Социальное здоровье измеряется способностью выживания и развития в социально-экономической и политической среде.

**Духовное здоровье** - наиболее трудная для определения составляющая здоровья. Вместе с тем духовное здоровье является главной предпосылкой, позволяющей человеку справиться с социальными, психическими и физическими трудностями.

По определению некоторых авторов, духовное здоровье - это состояние, в котором индивид чувствует в каждый момент жизни радость и интерес к жизни, гармонию с окружающим миром; состояние, в котором индивид чувствует себя всегда молодым, счастливым, жизнерадостным. В качестве показателей духовного здоровья рассматриваются наличие цели и смысла жизни, надежды человека, его желание жить, его убеждения. О развитии духовного здоровья школьников косвенно могут свидетельствовать показатели уровня воспитанности обучающихся, ценностное отношение к жизни, к людям и самому себе, сформированность у обучающихся творческой и общественной активности. Эти показатели могут быть определены с помощью методов оценки эффективности воспитательного процесса в образовательном учреждении.

Научное определение понятия «здоровье» (как и определение ВОЗ) должно исходить из того, что человек - это одновременно организм, личность и социальный субъект. Для организма характерна способность поддерживать гомеостаз (способность к поддержанию постоянства внутренней среды открытой системы), гомеорез (способность к поддержанию постоянства канала развития для развивающейся системы),

гомеоморфоз (способность к поддержанию постоянства структуры и морфологии системы). Все эти объективные характеристики можно применить к личностной и социальной сущности человека. Тогда определение понятия «здоровье» можно сформулировать так: **здоровье - это состояние человека, сохраняющего гомеостаз, гомеорез и гомеоморфоз на уровне организма, личности и субъекта.** Такое определение позволяет количественно оценивать состояние здоровья и выявить адекватность человека как организма, личности и социального субъекта, то есть позволяет определить его сбалансированность с окружающей экологической, психической и социальной средой.

## **2. Цели и задачи программы**

**Целью данной программы** является поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья обучающихся школы, создание наиболее благоприятных условий для формирования у детей отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Исходя, из конкретной ситуации в школе и в соответствии с поставленной целью можно определить следующие задачи деятельности педагогического коллектива.

### **Задачи:**

- 1.Отработать систему выявления уровня здоровья обучающихся школы и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения.
- 2.Создать условия для обеспечения сохранения здоровья обучающихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни.
- 3.Популяризировать преимущества здорового образа жизни, расширять кругозор детей в области физической культуры и спорта.
- 4.Организовать систему профилактической работы по предупреждению детского травматизма на занятиях, дорогах, в школе, в быту.
- 5.Просвещать родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

## **3.Принципы реализации программы:**

1. Принцип гарантий: реализация конституционных прав детей и подростков на получение образования и медицинского обслуживания.
2. Принцип участия: привлечения детей и подростков к здоровому образу жизни.
3. Принцип природосообразности: необходимость учитывать природные задатки ребёнка.

4. Принцип личностного подхода: признание индивидуальности каждого ребёнка.
5. Принцип культуросообразности: максимальное использование культуры той среды, в которой находится школа.
6. Принцип научности: создание эффективной системы научно-методического информирования педагогов, повышение их профессиональной компетентности.

#### **4.Обеспечение реализации программы.**

Для успешной реализации программы имеются необходимые условия:

1. Кадровое обеспечение: директор, заместитель директора по воспитательной работе, тренеры-преподаватели, технический персонал, врач.

2. Материально- техническая база: спортивный игровой зал, спортивные залы для борьбы самбо и аэробики, тренажёрные спортивные залы, многофункциональная спортивная площадка, спортивная площадка Воркаут, медицинский кабинет;

Раздевалки, душевое помещение, санузлы, спортивный инвентарь и оборудование по профилируемым видам спорта.

Ежегодно пополняется банк методических разработок мероприятий по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, по формированию навыков здорового образа жизни, а также материально - техническая база школы.

##### **Медицинское обеспечение реализации программы**

Для допуска к занятиям каждый обучающийся сдаёт медицинскую справку о состоянии здоровья и допуске по избранному виду спорта.

Медицинское обеспечение включает:

- проведение бесед врача с обучающимися о личной гигиене и вредных привычках и т. д;
- периодический медицинский осмотр обучающихся, в том числе перед соревнованиями;
- диспансеризацию сотрудников школы.

##### **Психолого-педагогическое и социальное обеспечение программы.**

Психолого-педагогическое и социальное обеспечение программы предполагает:

- тесное сотрудничество педагогического коллектива с медицинским работником школы и родителями обучающихся;
- предупреждение конфликтных ситуаций «педагог - обучающийся», «обучающийся - обучающийся»;

- решение проблем, связанных с трудностями, возникающими у обучающихся в процессе занятий физической культурой (помощь в преодолении психологического барьера на занятиях: к примеру, закомплексованность в связи с лишним весом, не успешностью и т.п.);
- ориентация на успех в физическом развитии;
- организацию психологических консультаций для обучающихся по вопросам специфики психофизического развития на определённом возрастном этапе;
- психологические консультации для родителей;
- контроль медицинского обслуживания обучающихся;

## **5. Сроки и этапы реализации программы**

### **1 этап (2025-2026 уч. г.) - подготовительный**

- исследование и комплексная оценка состояния образовательной среды и состояния здоровья обучающихся. Медицинская диагностика;
- изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение;
- разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий.

### **2 этап (2026 - 2028 уч. г.)- практический**

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

### **3 этап (2029-2030 уч. г.) - аналитический**

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

## **6. Приоритетные направления деятельности**

**Просветительское** - предполагает организацию деятельности по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании. Особое место отводится работе с родителями, так как прежде всего в семьях формируется правильный или неправильный образ жизни, закладываются основы мировоззрения. Просветительская работа должна сочетать традиционные и современные интерактивные приёмы воздействия на обучающихся и родителей.

**Психолого - педагогическое** - предполагает прежде всего использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебно-воспитательной деятельности, а также предупреждение проблем развития ребёнка, обеспечение адаптации на разных этапах обучения, развитие



познавательной и учебной мотивации, формирование навыков саморегуляции и ведения здорового активного образа жизни.

**Спортивно - оздоровительное** - предполагает организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение обучающихся к здоровому и активному досугу.

**Медицинское** - предполагает обеспечение гигиенических условий образовательного процесса. Под гигиеническими понимается соблюдение внешних условий организации учебно - тренировочного процесса: составление расписания на основе санитарно- гигиенических требований, проведение медицинских осмотров, формирование здоровья школьников немедикаментозными средствами.

## **7.Функции различных категорий сотрудников школы в контексте реализации программы**

### **1.Функции медицинской службы школы:**

- проведение диспансеризации обучающихся школы;
- медосмотр обучающихся школы, определение уровня физического здоровья;
- проведение оздоровительных мероприятий.

### **2.Функции директора и его заместителей:**

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- организация проведения теоретических занятий по вопросам сохранения здоровья, гигиены и т.д. на занятиях;
- организация и контроль учебно – тренировочных занятий;
- обеспечение работы школы во внеурочное время, во время каникул, функционирование спортивных секций;
- разработка системы мероприятий по укреплению физического здоровья обучающихся и ее контроль;

- организация работы в обеспечение поддержки детей из социально неблагополучных семьях;
- организация работы психологической поддержки в школе.

### **3.Функции тренера-преподавателя:**

- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация и проведение мероприятий по профилактике частых заболеваний обучающихся;
- организация и проведение мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах, на занятиях, дома;
- организация и проведение мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
- организация и проведение профилактической работы с родителями;
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, медработниками, наркологами;
- организация и проведение мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы и др.) в рамках программы по сохранению и развитию здоровья обучающихся;
- организация и проведение мероприятий по определению уровня физического здоровья обучающихся;
- организация и проведение диагностик уровня и качества знаний обучающимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры и т.д.

## Сотрудничество школы с другими учреждениями

Учреждения	Задачи и направления	Формы взаимодействия
Детская поликлиника	Профилактика заболеваний, выявление их на ранней стадии и своевременное лечение	Профосмотры, диспансеризации, медицинская помощь
Взрослые поликлиники	Профилактика заболеваний, выявление их на ранней стадии и своевременное лечение	Профосмотры, диспансеризации, медицинская помощь
Общеобразовательные школы, спортивные школы, фок, досуговые учреждения и др.	Предупреждение детского травматизма, изучение новых форм и методов профилактики вредных, привычек, психологическая поддержка обучающихся, организация здорового досуга	Лекции, беседы, игры для обучающихся, семинары, консультации, индивидуальные беседы, тренинги, совместные спортивные праздники, мероприятия

### План реализации программы деятельности школы по сохранению и развитию здоровья обучающихся « Атлет » на период 2025-2030г.

#### Комплексная оценка состояния образовательной среды и медицинская диагностика

	Мероприятия	Срок	Ответственный
1.	Медосмотр обучающихся	Сентябрь, январь	Врач, специалисты поликлиники
2.	Анализ случаев травматизма в школе.	В течении года	Врач, зам. директора по УВР
3.	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни	В течении года	Тренер-преподаватель

### **Мониторинг психофизического здоровья обучающихся**

1.	Тестирование в рамках промежуточной аттестации обучающихся.	Сентябрь, апрель, май	Зам. директора по УВР, тренеры
2.	Тестирование здоровья обучающихся: - тесты на адаптацию на этапе начальной подготовки;	Сентябрь - январь	Зам. директора по УВР, тренеры

### **Контроль за соблюдением санитарно - гигиенического режима в учреждении**

1.	Эстетическое оформление залов и школы.	В течении года	Зам. директора по УВР
2.	Рациональное расписание занятий, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)	В течении года	Зам. директора по УВР
3.	Подготовка школы к учебному году в соответствии с гигиеническим требованиям: - проветривание; - освещение; - отопление; - вентиляция - уборка	Ежедневно  Ежедневно 2 раза в год  2 раза в год  Ежедневно	Зам.директора по АХР

### **Медицинское обслуживание и профилактика заболеваний**

1.	Профилактическая работа во время	В течении	Врач, тренеры
----	----------------------------------	-----------	---------------

	эпидемий.	года	
2.	Профилактическая работа через беседы, уголки здоровья, санбюллетени, полезные советы	В течении года	Врач, тренеры
3.	Оказание первой помощи на соревнованиях и мероприятиях	В течении года	Врач

### **Физическое воспитание, организация активно-двигательного досуга**

1.	Профилактика нарушения осанки на занятиях.	В течении года	Тренеры
2.	Организация школьных соревнований и участие обучающихся в муниципальных, региональных, межрегиональных, всероссийских соревнованиях	В течении года	Зам. директора по УВР, тренеры
3.	Организация дней здоровья, веселых стартов и т.д.	В течении года	Зам. директора по УВР, тренеры
4.	Работа спортивных секций	В течении года	Зам. директора по УВР, тренеры

### **Профилактика травматизма**

1.	Занятия по правилам дорожного движения в рамках Дней профилактики	В течении года	Зам. директора по УВР, тренеры
2.	Тематические занятия по профилактике травматизма	В течении года	Зам. директора по УВР, тренеры, врач
3.	Инструктаж сотрудников школы и обучающихся по правилам техники безопасности.	В течении года	тренеры
4.	Статистика и анализ случаев травматизма в школе.	В течении года	Зам. директора по УВР, тренеры

## **Пропаганда здорового образа жизни и профилактика вредных привычек**

1.	Тематические родительские собрания	В течении года	Зам. директора по по УВР, тренеры
2.	Встречи со специалистами здравоохранительных органов с целью профилактики курения, наркомании, алкоголизма	В течении года	Зам. директора по по УВР, тренеры
3.	Беседа на тему: «Здоровье и физкультуру в массы»	В течении года	Зам. директора по УВР, тренеры
4.	Размещение на сайте школы, СМИ информации о спортивной школе, достижениях обучающихся	В течении года	Зам. директора по УВР, тренеры
5.	Участие во всероссийской акции "Спорт против курения"	В течении года	Зам. директора по УВР, тренеры

На основе результатов выполнения программы за 2025 – 2026 уч.г. будут разработан план реализации программы на II этап (2026-2028 уч.г.) и III этап (2029-2030 уч.г.).

### **Ожидаемые результаты реализации программы сохранения**

В результате функционирования данной программы в школе предполагается:

- организация совместной деятельности администрации школы, тренеров, медицинского работника по предупреждению заболеваний детей и подростков, сохранению и своевременной коррекции здоровья школьников для достижения оптимальных результатов тренировочной деятельности;
- снижение заболеваемости участников образовательного процесса;
- повышение уровня знаний обучающихся, педагогов и родителей по вопросам здоровья и его сохранения;
- формирование навыка здорового образа жизни.

### **Литература:**

1. Бальсевич В. К. Перспективы модернизации современных образовательных систем физического воспитания на основе интеграции национальной физической и спортивной культуры. — М: Теория и практика физической культуры, 2002.
2. Бальсевич В. К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России // Теория и практика физ. культуры. 2002, № 3, с. 3-5.
3. Барышева Н. В. Организационно-педагогическая система развития физической культуры личности: Автореф. докт. дис. Казань, 1997.
4. Лубышева Л. И. Спортивная культура как учебный предмет общеобразовательной школы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004, № 4, с. 2-6.
5. Якимович В. С. Проектирование системы физического воспитания детей и молодежи на основе личностно ориентированного образования: Автореф. докт. дис. д-ра пед. наук. — М., 2002.
6. Михайлова Т.В. Тренер как профессионал: социально-педагогические очерки /ТВ. Михайлова. - Москва - Смоленск, 2004. - С. 72,93.
7. Цуба В.П. Концептуальные основы спортивно-оздоровительных занятий в детско-юношеском возрасте/В.П. Губа// Вестник спортивной науки. -М.: Советский спорт. - 2003. - № 2. - С. 30-33.
8. Морозов А.Г. Социально-педагогические факторы, определяющие успешность педагогической деятельности тренера (на примере гребного спорта: автореф. дис. насоиск. учен. степ. канд. пед. наук/А.Г. Морозова. - М.: РГУФК, 2002.
9. Корневский С.А. Образование и наука: социально-педагогические аспекты взаимодействия /С. А. Корневский. -Смоленск, 2004.

Пронумеровано, прошнуровано и  
скреплено печатью  
8 (восемь) листов

Директор  
МБУ ДО ДЮСШ №3 «Атлет»  
С.А. Прохоров

