

**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.поста: 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>Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сохранение и укрепление здоровья обучающихся формирование всесторонне развитой личности обучающегося, стремящегося к сохранению физического, психического, социального здоровья. <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Формирование системы выявления уровня здоровья обучающихся школы и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения; -Создание условий для обеспечения охраны здоровья обучающихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни; -Осуществление популяризации здорового образа жизни, расширение кругозора обучающихся в области физической культуры и спорта; -Осуществление системы профилактической работы по предупреждению детского травматизма на дорогах, в школе, дома и мониторинга состояния здоровья обучающихся; -Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.
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"> 1. Факторы, влияющие на состояние здоровья детей и подростков, факторы риска 2. Цели и задачи программы 3. Принципы реализации программы 4. Обеспечение реализации программы 5. Сроки и этапы реализации программы 6. Приоритетные направления деятельности 7. Функции различных категорий сотрудников школы в контексте реализации программы
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 емкостью 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 постановленной 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 кругозора 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 гарантij: 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 культурообразности: 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, врачи.
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.

Психологическое и социальное обеспечение программы.

Психологическое 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 УВР, тренеры
2.	Встречи со специалистами здравоохранительных органов с целью профилактики курения, наркомании, алкоголизма	В течении года	Зам. директора 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 /Т.В. Михайлова. - Москва - Смоленск, 2004. - С. 72,93.
7. Щуба 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. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук/А.Г. Морозова. - М.: РГУФК, 2002.
9. Кореневский С.А. Образование и наука: социально-педагогические аспекты взаимодействия /С. А. Кореневский. -Смоленск, 2004.

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью

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

