**Программа здоровьесбережения**

**«Мы выбираем спорт»**

*Пояснительная записка.*

Проблемы сохранения здоровья учащихся и привития навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня. Необходимо создание условий, направленных на укрепление здоровья и привития навыков здорового образа жизни, сохранение здоровья физического, психологического и духовного. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, 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, 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 педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе, состояние здоровья ухудшается в несколько раз. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из ряда педагогических и обрела социальное значение. Поэтому в качестве основы нашей программы здоровьесбережения мы определили заботу о сохранении здоровья воспитанников и тренеров-преподавателей.

**Цели программы:**

* Создание организованно – педагогических, материально- технических, санитарно- гигиенических и других условий    здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья обучающихся;
* Усиление контроля за медицинским обслуживанием учащихся;
* 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;

**Задачи программы:**

* Четкое отслеживание санитарно-гигиенического состояния;
* Гигиеническое нормирование учебной нагрузки;
* Участие в обобщении опыта путем ознакомления с работой Школ Здоровья, посещения научно-практических конференций, семинаров, лекций по данной проблеме.

Для этого нами создана прогнозируемая ***модель личности ученика:***

Физически, нравственно, духовно здоровая личность.

Образованная, адаптированная к условиям нестабильного социума.

Осознание себя как биологического, психического и социального существа.

Осознание необходимости здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности как условий благополучного существования человека.

Правильная организация своей жизнедеятельности.

Стойкий интерес к познавательной и двигательной деятельности.

Устойчивый интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Потребность в самостоятельной двигательной активности.

Самоконтроль, личностное саморазвитие.

***Ожидаемые конечные результаты программы:***

* + Повышение функциональных возможностей организма учащихся, развитие физического потенциала
	+ Рост уровня физического развития и физической подготовленности учащихся
	+ Повышение приоритета здорового образа жизни.
	+ Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.
	+ Повышение уровня самостоятельности и активности учащихся
	+ Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности тренеров-преподавателей в сохранении и укреплении здоровья учащихся.
	+ Участие в районных областных спартакиадах, командных соревнованиях, личных первенствах по различным видам спорта.

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;
* формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта;
* формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

**ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ:**

* + создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей;
	+ подготовка тренеров по вопросам охраны здоровья детей;
	+ обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи;
	+ введение в содержание воспитания и образования учащихся занятий о своем здоровье и навыков ценностного отношения к нему;
	+ обеспечение двигательной активности детей;
	+ организация психолого -медико-педагогической и коррекционной помощи детям;
	+ пропаганда здорового образа жизни (тематические беседы, лекции, познавательные игры, агитбригады, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни);
	+ широкое привлечение учащихся и их родителей к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы;
	+ развитие школьной здоровьесберегающей инфраструктуры.

Программа предполагает разработку и внедрение в практику комплекса здоровьесберегающих технологий:

- здоровьесберегающие образовательные технологии;

- здоровьесберегающие медицинские технологии;

- здоровьесберегающие технологии административной работы в школе;

- здоровьесберегающие технологии семейного воспитания;

- здоровьеформирующие 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.

В рамках данных направлений мы должны осуществлять следующие простые и вместе с тем очень важные **действия:**

1.     Убеждать учащихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха.

2.     Во время учебного дня в школе проводить динамические паузы, подвижные игры.

3.     Задавать посильные домашние заседания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе.

4.     Следить за сменой видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков.

5.     В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проводить беседы, воспитательные часы с учетом возрастных особенности детей.

Применять **разнообразные формы работы:**

1)Учет состояний детей:

Анализ медицинских карт учащихся.

Определения группы здоровья.

Учет посещаемости занятий.

Контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы.

2)Физическая и психологическая разгрузка учащихся:

Дни здоровья.

Организация летних оздоровительных лагерей при школе с дневным пребыванием.

3)Урочная и внеурочная работа.

Открытые учебно-тренировочные занятия тренеров-преподавателей и учителей физкультуры.

Открытые тренировочные занятия и общешкольные мероприятия спортивно- массовой и физкультурно- оздоровительной направленности.

**План действий на учебный год:**

***Первое полугодие***

*Сентябрь*

Включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений и план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровьесбережению учащихся.

Включение в планы по руководству и контрою вопросов, способствующих улучшению работы ДЮСШ по здоровьесбережению.

Проведение внутришкольных и участие в городских спортивно-массовых соревнованиях и спартакиаде.

Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма.

Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни. День бега.

*Октябрь*

Организация работы учащихся по трудоустройству и поддержанию порядка на закрепленных участках, работа по сохранению школьного имущества.

Планирование занятости учащихся в каникулярный период.

Проведение внутришкольных спортивных мероприятий и соревнований, участие в спартакиаде. Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни. Родительский лекторий.

Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

*Ноябрь*

Проведение мероприятий, приуроченных к празднику «День матери».

Проведение воспитательных часов и мероприятий по теме: Курение- вред». Итог: выпуск плакатов, посвященных борьбе с курением и наркотиками.

Экскурсии. Совещание актива по проведению физкультурных праздников, игр на местности. Отчеты по проделанной работе по здоровьесбережению.

*Декабрь*

Проведение открытых воспитательных часов, мероприятий, посвященных всемирному дню борьбы со СПИДом.

Первенство школ по баскетболу.

Участие в городских и областных соревнованиях по баскетболу.

Проведение конкурсов «Папа, мама, я – спортивная семья», посвященных празднованию Дню семьи.

Витаминизация учащихся. Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

***Второе полугодие***

*Январь*

Открытые воспитательные часы «Тренинг здорового образа жизни».

«Веселые старты»

Витаминизация учащихся.

*Февраль*

Месячник патриотической работы.

День Защитника Отечества.

Витаминизация учащихся.

*Март*

Планирование занятости учащихся в каникулярный период.

Подготовка ко Дню здоровья.

Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

*Апрель*

Всемирный день здоровья.

Операция «Милосердие», операция «Память».

Благоустройство прилегающей территории ДЮСШ.

Первенство города по л/а кроссу.

*Май*

Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летней период.

Мероприятия посвященные победе в ВОВ.

Веселые старты.

Проведение экскурсий на природу.

*Июнь*

Международный день защиты детей.

Всемирный день защиты окружающей среды.

Работа по плану летних каникул.