

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования – Центр детского творчества**  
620027, г. Екатеринбург, ул. Шевченко, 11, тел. 388-00-40, 388-06-11,  
ИНН 6659059864, ОГРН 1026602967967

Программа рассмотрена и  
допущена к реализации решением  
Методического совета МБУ ДО – ЦДТ  
Протокол от 14.08.2023 № 5



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО – ЦДТ  
Т.Г.Хисамова

Приказ 14.08.2023 № 10

## Программа здоровья

«Будь здоров!»

на 2023-2026 гг.

Составитель:  
К.К.Мартенс  
педагог-организатор

г. Екатеринбург, 2023

## **1. Введение**

Проблемы сохранения здоровья обучающихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение физического, психического и духовного здоровья актуальны в любое время. Из этого следует, что необходимо обеспечить для обучающихся возможность сохранения здоровья за период обучения в МБУ ДО - ЦДТ (далее - Центр), сформировать необходимые компетенции в вопросах здорового образа жизни, научить использовать знания в повседневной жизни.

Обозначая цели деятельности по здоровью сбережению, 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 здоровье сбережения.

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 состояние здоровья обучающихся ухудшается в несколько раз. На сегодняшний момент проблема здоровья учащихся вышла из разряда педагогических и обрела социальное значение. Поэтому в основу программы «Будь здоров!» заложена забота о сохранении здоровья обучающихся и педагогов.

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

Педагог обязан ответственно относиться к своему здоровью, быть примером для детей, вести здоровый образ жизни и заботиться о здоровье обучающихся.

## **2. Цель программы:**

Создание организационно-педагогических, материально-технических, санитарно-гигиенических условий здоровьесбережения в учреждении, учитывая индивидуальные показатели состояния здоровья обучающихся.

## **3. Задачи программы:**

- Создать условия для формирования здорового образа жизни;
- Создать материально-техническое, содержательное и информационное обеспечение агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни;
- Развить организационное, программное и материально-техническое обеспечение дополнительного образования обучающихся в аспектах здоровье сбережения, их отдыха;
- Разработать и внедрить комплекс мероприятий по поддержанию здоровья педагогических работников Центра, четко отслеживать санитарно-гигиеническое состояние Центра;
- При распределении учебной нагрузки соблюдать требования СанПин;
- В процессе обучения использовать берегающие технологии;
- Развивать психолого-педагогическую службу Центра для своевременной профилактики психологического и физического состояния здоровья обучающихся.

## **4. Функции различных категорий работников МБУ ДО - ЦДТ**

### **4.1. Функции Администрации**

- Общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- Организация и контроль физической нагрузки в объединениях хореографической направленности;
- Разработка мероприятий по укреплению физического здоровья детей;
- Организовывать работу педагогов по программе здоровьесбережения, ее контроль;

– Создать базу данных о семьях, находящихся в трудной жизненной ситуации и обеспечить поддержку детей из таких семей и детей с ограниченными возможностями здоровья;

– Организовать работу психологической службы в Центре.

#### **4.2. Функции педагогов**

– Санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей;

– Организация и проведение мероприятий по профилактике частых заболеваний;

– Организация и проведение мероприятий по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма;

– Организация и проведение в детских коллективах мероприятий по профилактике различных видов зависимости;

– Организация и проведение профилактической работы с родителями;

– Организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работников ГИБДД, ТКДН;

– Организация и проведение (беседы, дебаты, лекции, КТД, конкурсы и др.) в рамках реализации программы по здоровьесбережению;

– Организация и проведение диагностик уровня и качества знаний правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

#### **5. Участники программы:**

– Администрация Центра;

– Обучающиеся;

– Педагоги;

– Родители;

– Социальные партнеры.

#### **6. Сроки и этапы реализации программы:**

I этап - 2023-2024 гг.

II этап - 2024-2025 гг.

III этап - 2025-2026 гг.

I этап - подготовительный (1 год):

– Анализ уровня заболеваемости, динамики формирования отношения педагогов и обучающихся к вредным привычкам;

– Изучение новых форм и методов пропаганды здорового образа жизни и их внедрение;

– Разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий.

II этап - апробационный (1 год):

– Внедрение новых форм и методов пропаганды здорового образа жизни, выявление наиболее эффективных;

– Систематическая работа по пропаганде здорового образа жизни;

– Проведение оздоровительных мероприятий.

III этап - контрольно-обобщающий (1 год):

– Сбор и анализ результатов выполнения программы;

– Коррекция деятельности на будущий период.

#### **7. Модель личности обучающегося**

По завершению этапа проектирования управленческих решений наступает этап их исполнения. При этом работникам Центра необходимо знать, какие результаты должны быть

получены в ходе их деятельности по реализации решений, направленных на обеспечение сохранения здоровья обучающихся.

Для этого создана прогнозируемая модель личности обучающихся:

- Знание и соблюдение личной гигиены, знание основ строения и функционирования организма человека;
- Умение оценивать свое физическое и психическое состояние,
- Стремление к самосовершенствованию, саморазвитию, умению поддерживать здоровье;
- Умение вести здоровый образ жизни.

#### **8. Ожидаемые результаты реализации программы:**

- Повышение приоритета здорового образа жизни;
- Повышение мотивации к двигательной активности, здоровому образу жизни;
- Повышение уровня самостоятельности и активности;
- Повышение профессиональной компетентности и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении как здоровья обучающихся, так и своего собственного.

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

- Культуру физиологическую (способность управлять резервными мощностями организма);
- Культуру физическую (способность управлять физическими природосообразными движениями);
- Культуру интеллектуальную (способность управлять своими чувствами и эмоциями).

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

- Проведение заседаний Методического совета Центра;
- Посещение занятий, проводимых по теме о здоровьесбережении;
- Создание методической копилки опыта работы по здоровьесбережению;
- Мониторинг состояния здоровья обучающихся и морально-психологического климата в учреждении;
- Контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, образовательной деятельностью обучающихся.

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

*Медицинское направление предполагает:*

- Создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирования их здоровья;
- Составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;
- Проведение динамических пауз во время учебных занятий;
- Нормирование учебной нагрузки;
- Соблюдение санитарно-гигиенического состояния помещений Центра;
- Обязательное ежегодное медицинское обследование работников.

*Просветительское направление предполагает:*

- Организация деятельности обучающихся по профилактике различных видов зависимостей;
- Пропаганда здорового образа жизни: тематические беседы, лекции, коллективно-полезные дела и события и т.п.;
- Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни на занятиях в объединениях.

*Психолого-педагогическое направление предполагает:*

- Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации образовательного процесса;
- Обеспечение адаптации на разных этапах обучения;
- Развитие учебной и познавательной мотивации;
- Формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;
- Совершенствование деятельности психолого-педагогической службы Центра для своевременной профилактики психологических и физиологических отклонений здоровья обучающихся, совершенствование здоровьесберегающих технологий обучения.

*Спортивно-оздоровительное направление предполагает:*

- Организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
- Формирование здорового образа жизни обучающихся;
- Привлечение родителей, социальных партнеров к совместным мероприятиям, различным формам оздоровительной работы.

## **12. Здоровьесберегающие образовательные технологии:**

- Здоровьесберегающие медицинские технологии;
- Здоровьесберегающие технологии административной работы в Центре;
- Здоровьесберегающие технологии семейного воспитания;
- Здоровьесберегающие образовательные технологии, т.е. психолого-педагогические технологии, направленные на воспитание у обучающихся культуры здоровья, формирование личностных качеств, способствующих укреплению, формирование представления о здоровье как ценности.

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

- Ежедневное выполнение утренней гимнастики сотрудниками и обучающимися, соблюдать режим труда и отдыха;
- Проведение динамических пауз и подвижных игр во время образовательного процесса;
- Контроль над сменой видов деятельности в течение учебных занятий, проветривание помещений на переменах, озеленение помещений комнатными растениями;
- Ежемесячное проведение генеральных уборок помещений.

## **14. План деятельности по реализации программы**

№	Мероприятие	Ответственные исполнители	Сроки	Планируемый результат
<b>1.</b>	<b>Медицинское направление:</b>			
1.1	Прохождение сотрудниками медицинского профилактического осмотра	Все сотрудники	Апрель, в течение года для вновь принятых на работу	Паспорт здоровья, заключение профпатолога
1.2	Анализ случаев травматизма с обучающимися, с работниками	Администрация	Ежемесячно	Материалы отчетов
1.3	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни	ПДО	Ежемесячно	Материалы отчетов

1.4	Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: -проветривание; -освещение; -отопление; -вентиляция; -уборка	Администрация	2 раза в год	План
1.5	Рациональное расписание занятий, не допускающие перегрузок (соблюдение требований СанПиН)	Заместитель директора по УВР	2 раза в год	Материалы отчета работы за год
2.	<b>Просветительское направление:</b>			
2.1	Разработка и внедрение мероприятий по ведению здорового образа жизни	Администрация	2023-2024 уч. год (сентябрь-октябрь)	Методические материалы
2.2	Организация просветительской работы с родителями (беседы, лекции т.п.)	Администрация	В течение учебного года	График проведения мероприятий с родителями
2.3	Вовлечение родителей и педагогов в работу по сохранению и укреплению здоровья детей	Администрация	В течение учебного года	Создание условий для распространения информации о ЗОЖ
2.4	Организация просветительской работы с обучающимися Центра (лекторий, тематическое занятие и пр.)	Заместитель директора по ОМР, ПДО	В течение учебного года	Создание условий для распространения информации о ЗОЖ
2.5	Совместная работа с учреждениями здравоохранения и ТКДН	Администрация	В течение учебного года	Создание условий для распространения информации о ЗОЖ
3.	<b>Психолого-педагогическая поддержка:</b>			
3.1	Организация работы психологического сопровождения учебно-воспитательного процесса	Заместитель директора по УВР, педагог-психолог, ПДО	В течение учебного года	Создание условий для работы службы психолого-педагогического сопровождения
3.2	Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей учащихся	Педагог-психолог, ПДО	В течение учебного года	Диагностические исследования

3.3	Организация психолого-педагогической помощи обучающимся	Педагог-психолог	2 раза в год	Отчет по работе педагога-психолога
3.4	Проведение педагогических советов по теме ЗОЖ	Заместитель директора по УВР, педагог-психолог, ПДО	В течение года	Методические материалы
3.5	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов организации образовательной деятельности	ПДО	В течение учебного года	Создание условий для реализации здоровьесберегающих технологий
4.	<b>Спортивно-оздоровительное направление:</b>			
4.1	Организация профилактических мероприятий	Заместитель директора по ОМР, ПДО	В течение учебного года	Создание условий для реализации здоровьесберегающих технологий
4.2	Разработка системы воспитательной работы по формированию здорового образа жизни обучающихся	Администрация, Заместитель директора по ОМР, ПДО	В течении учебного года	Создание условий для реализации здоровьесберегающих технологий
4.3	Привлечение учащихся, родителей, социальных партнеров к различным формам оздоровительной и профилактической работы	Администрация	В течение учебного года	Создание условий для реализации здоровьесберегающих технологий
4.4	Подготовка и проведение семинара для ПДО по теме: «Формирование системы оценки состояния здоровьесбережения в УДО»	Администрация, педагог-психолог, ПДО	2023-2024 уч. год	Материалы семинара

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908429

Владелец Хисамова Татьяна Геннадьевна

Действителен с 11.10.2024 по 11.10.2025