

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Воронежской области
«Воронежский государственный профессионально-
педагогический колледж»**

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»**

Воронеж 2019

Рассмотрена и одобрена на заседании
малого педсовета ГБПОУ ВО
«Воронежский государственный
профессионально-педагогический
колледж»

«9» сентября 2019г.

Протокол №1

Утверждена директором ГБПОУ ВО
«Воронежский государственный
профессионально-педагогический
колледж»



В.Е. Шеншин

«9» сентября 2019г.

Авторы-составители
Перова И.В.
заместитель директора по ВСП,
Буракова М.В.,
Преподаватель физической
культуры

Рецензент: Винда Е.В. заместитель
директора по УВР ГБПОУ ВО «Колледж
сварки и промышленных технологий»

Содержание

I. Пояснительная записка.....	4
II. Сроки реализации и компоненты программы.....	8
III. Основные направления и содержание деятельности.....	11
IV. Ожидаемые результаты.....	14
V. Механизм реализации программы.....	15

I. Пояснительная записка

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. В ряду приоритетных ценностей человека здоровью, безоговорочно, отводится первостепенное значение.

Сохранение физического, психического и нравственного здоровья в соответствии с заявленными государственными приоритетами, является одной из главных задач любого образовательного учреждения тем более того, которое готовит будущих педагогов. Многолетнее исследование состояния здоровья поступающих в колледж подростков, к сожалению, позволяют сделать вывод о том, что положительной динамики в состоянии здоровья обучающихся не наблюдается.

Обучающиеся имеют проблемы и заболевания лор-органов, сердечно-сосудистой системы, болезни желудочно-кишечного тракта, заболевания почек, нарушения зрения и др.

Исходя из этого, приоритетным направлением в работе всего коллектива колледжа должно быть сохранение здоровья обучающихся, их физическое совершенствование, а также формирование и развитие навыков здорового образа жизни.

Данное направление предполагает содержание системы мер, направленных на развитие потребности в здоровом образе жизни и стремление быть красивым и сильным духом и телом. Предлагаемые меры носят системный характер, предполагая охват воспитанников и студентов колледжа.

Целью работы является создание условий для сохранения и укрепления здоровья и физического самосовершенствования обучающихся.

Задачи:

- создание условий по сохранению и укреплению нравственного, психического и физического здоровья обучающихся;

- стимулирование и поддержание интереса обучающихся к физической культуре, спорту и физическому самосовершенствованию;
- формирование и развитие ценностной мотивации к желанию укреплять свое здоровье и соблюдать правила поведения, отвечающие принципам здорового образа жизни;
- формирование и развитие чувства ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих людей;
- формирование умения осуществлять самоанализ здоровья и физического развития, применять знания по способам оздоровления в практической профессиональной деятельности;
- способствовать преодолению вредных привычек средствами физической культуры и занятием спортом.

Основные принципы Программы:

1. Принцип участия – привлечение всех участников образовательного процесса к непосредственному и сознательному участию в целенаправленной деятельности по укреплению своего организма и формированию здоровых привычек;
2. Принцип аксиологического подхода – человек является высшей ценностью, а основой его жизнедеятельности является освоение общечеловеческих ценностей, где здоровье выступает основной категорией.
3. Принцип комплексного подхода – реализация задач программы через учебный процесс, внеурочную деятельность и самовоспитание обучающихся, объединение усилий всех участников медико-социально-педагогического процесса.

В структуре оздоровительной деятельности выделяем следующие ***направления:***

- социально-медицинское;

- психолого-педагогическое
- физкультурно-оздоровительное
- оздоровительно-образовательное
- спортивное

Реализация содержания Программы по данным направлениям идёт через учебный процесс и внеурочную воспитательную работу, деятельность медицинского работника. На каждый учебный год составляется план работы, предусматривающий участие в деятельности совета коллектива физической культуры, как органа студенческого самоуправления.

Педагогический коллектив осуществляет целостный педагогический процесс, исходя из того, что физически воспитанный и закаленный человек отличается следующими особенностями:

- осознает, что его здоровье – не только личное достояние, но и общественное богатство;
- знает и соблюдает основные санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности;
- имеет необходимые знания по теории физической культуры спорта, проявляет интерес к соответствующей литературе;
- регулярно следит за своим здоровьем, укрепляет его, ведет здоровый образ жизни;
- способствует тому, чтобы окружающие его люди тоже были здоровыми, распространяет знания о путях и методах укрепления здоровья.

Нормативно–правовая база программы:

ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», гл.1 ст.1,4, гл.2 ст.5, гл.3 ст.14, гл.6 ст.50 и 51.

Конвенция ООН о правах ребенка;

Конституция РФ;

Семейный кодекс РФ;

Гражданский кодекс РФ;

ФЗ № 120 от 24.06.1999г. «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;

ФЗ №114-ФЗ от 25 июля 2002 г "О противодействии экстремистской деятельности" (с изменениями от 27 июля 2006 г.)

Концепция государственной политики по контролю за наркотиками в Российской Федерации (утверждена постановлением Верховного Совета Российской Федерации от 22 июня 1993 г. постановлением № 5494-1),

ФЗ от 8 января 1998 г. №3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах»,

Приказ Министерства образования Российской Федерации от 28 февраля 2000 г. №619 «О концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде»,

ФЗ от 10 июня 2001 г. №87–ФЗ «Об ограничении курения табака»,

Постановление Правительства РФ от 25 августа 2001 г. № 629 «О федеральной целевой программе «Формирование установок толерантного сознания и профилактика экстремизма в российском обществе (2001 - 2005 годы)»

Закон Российской Федерации «Об образовании»;

Распоряжение Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 18 июля 2005 г. № 1052-07 «Об обеспечении выполнения комплекса мероприятий по реализации приоритетных направлений развития образовательной системы Российской Федерации на период до 2010 г.»

Распоряжение кабинета Министров ЧР от 06.02.2004 г. №97 Р;

Закон РФ «Об образовании», гл.5 ст.50 и 51.

II. Сроки реализации и компоненты Программы

Срок реализации программы – ежегодно.

План программы включает следующие **компоненты**, разработанные на основе концепции социального воспитания детей и молодежи:

- ◆ **учебная среда**, которая должна быть безопасной; то есть физически, социально и психологически здоровой; и способствующей поведению, ориентированному на сохранение здоровья;
- ◆ **воспитание здоровья**, которое направлено на формирование навыков в сохранении и укреплении здоровья, умений предотвращать болезнь и избегать поведенческой модели, подвергающей здоровье риску;
- ◆ **физическое воспитание**, которое предполагает физическую нагрузку от средней до интенсивной; которая обеспечивает знаниями, обучает двигательным навыкам и позитивному мировоззрению; которая пропагандирует мероприятия и виды спорта, любимые всеми обучающимися, и которыми они могут заниматься на протяжении всей жизни;
- ◆ **охрана здоровья**, разработанная для обеспечения доступа или направления к основным медицинским услугам; для обучения надлежащему способу пользования медицинскими услугами; для предотвращения и контроля инфекционных заболеваний и других проблем со здоровьем; для обеспечения экстренной помощи при заболевании или травме;
- ◆ **программа оказания консультативной, психологической и социальной поддержки**, разработанная для обеспечения доступа или

направления на обследование, лечение и другие услуги для обслуживания умственного, эмоционального и социального здоровья обучающихся при условии предоставления услуг высококвалифицированными специалистами при хорошей технической оснащённости;

- ◆ **мероприятия по вовлечению семьи и общественности в программу,** которые разработаны для привлечения семей в качестве активных участников в воспитании их детей; которые поддерживают готовность семей помогать обучающимся в их достижениях; и которые стимулируют использование общественных ресурсов и услуг для более эффективного удовлетворения нужд обучающихся, связанных с охраной здоровья;
- ◆ **программа пропаганды здорового образа жизни среди персонала,** которая предоставляет возможности персоналу колледжа улучшить свое здоровье посредством следующих мероприятий: медицинское обследование, воспитание здоровья и занятия спортом.

1. Деятельность по формированию ЗОЖ осуществлялась по следующим направлениям:

Учебно-воспитательная и экспериментальная работа

Обеспечение здорового образа жизни в колледже осуществляется через виды деятельности: валеологизация учебных предметов, спецкурс, кружковая работа, работа спортивных секций, организация и проведение дней здоровья, спартакиад, спортивно-массовой декады, месячников по борьбе с вредными привычками, организации и проведении внутриколледжских и городских спортивных соревнований по видам спорта, через работу кураторов.

Диагностическая работа

Комплекс мероприятий по выявлению уровня здоровья воспитанников, основанный на психологических, физиологических, гигиенических методах исследования: анкетирование и его обработка педагогом-психологом, кураторами, медицинские осмотры, проводимые медсестрой и узкими специалистами, проведение мониторинга здоровья.

Профилактическая работа

Рекомендательные часы, включающие психогигиену и психопрофилактику, разработку оптимальных режимов обучения и воспитания, комплекс оздоровительных часов через организацию и проведение подвижных перемен, через работу с педколлективом, обучающимися, родителями.

Коррекционная работа

Коррекционные часы, осуществляемые медицинскими работниками, педагогом–психологом, через групповые занятия с обучающимися с ослабленным здоровьем, проводимые преподавателями физической культуры.

Консультативная работа

Проводится по разным направлениям с обучающимися, с педагогами, родителями через организацию и проведение собраний, семинаров, консультаций, бесед, лекториев.

III. Основные направления и содержание деятельности

3.1 Социально-медицинское направление

Содержание работы	Механизмы реализации
1. Анализ здоровья обучающихся с целью медико-психолого-педагогической коррекции на основе индивидуально-дифференцированного подхода.	Изучение медицинских справок, результатов медицинских осмотров, создание основных, подготовительных и лечебных групп физической подготовки.
2. Профилактическая работа по предупреждению инфекционных заболеваний.	Соблюдение санитарно-гигиенических норм, проведение профилактических прививок, влажная уборка помещений, выпуск сан - бюллетеней.
3. Полноценное питание.	Организация горячего питания, витаминизация пищи в период распространения ОРВИ. Организация бесед с обучающимися о пользе сбалансированного питания.
4. Обеспечение реализации режима дня.	Работа по расписанию учебных занятий, определенному на семестр. Включение физминуток в режим учебных занятий. Наличие большой перемены для организации питания.
5. Оказание медицинской помощи.	Работа медицинского кабинета, присутствие медицинского работника на общеколледжных спортивных мероприятиях, допуск обучающихся к соревнованиям.

3.2 Психолого-педагогическое направление

Содержание работы	Механизмы реализации
1. Формирование комфортных условий пребывания обучающихся в учебном заведении.	- соблюдение педагогического такта; - личностно-ориентированный подход в образовательном процессе; - обеспечение уюта, создание зон отдыха в коридорах и рекреациях колледжа.
2. Создание развивающей среды и обстановки для развития творческих способностей обучающихся.	- работа кружков, клубов, студий.
3. Формирование	- индивидуальное консультирование

психологической культуры участников процесса оздоровления.	обучающихся с педагогом-психологом; - групповые занятия, тренинги с кураторами.
4. Формирование условий для принятия обучающимися на себя ответственности за свое здоровье.	- кураторские часы по ЗОЖ; - уроки ЗОЖ и лечебной физкультуры; - индивидуальные и групповые беседы с медработником колледжа, специалистами медицинских центров города.
5. Проявление внимания к внутреннему миру обучающихся, оказание помощи обучающимся, оказавшимся в трудной жизненной ситуации.	- педагогическое наблюдение в процессе учебной и внеурочной деятельности; - знакомство с условиями семейного воспитания и проживания обучающихся; - индивидуальные беседы.

3.3 Организация работы с кураторами и педагогами по пропаганде здорового образа жизни среди обучающихся

Содержание работы	Механизмы реализации
1. Совершенствование форм и методов работы с обучающимися по пропаганде здорового образа жизни.	- психолого-педагогическое консультирование кураторов по пропаганде здорового образа жизни; - проведение совещаний с кураторами и воспитателями по вопросам организации работы спортивно-оздоровительной направленности;

3.4 Физкультурно-оздоровительное направление

Содержание работы	Механизмы реализации
Расширение психофизиологических возможностей обучающихся. Улучшение физического, психического и социального здоровья обучающихся. Повышение двигательной активности обучающихся.	Занятия физической культурой; Организация занятий спортивных секций; Проведение дней здоровья, мероприятий со спортивной направленностью, спортивных соревнований между группами по баскетболу, волейболу, футболу; осенних и весенних кроссов, участие в спортивных соревнованиях разного уровня (районных, городских, областных, международных); организация и проведение декады спортивно-массовой работы.

3.5 Оздоровительно-образовательное направление

Содержание работы	Механизмы реализации
<p>Расширение знаний о резервах организма, влияние на него наркотиков, никотина, алкоголя.</p> <p>Знакомство со способами предупреждения заболеваний, методами оздоровления и облегчения состояния во время заболевания.</p> <p>Формирование элементарных медицинских знаний об оказании первой помощи, лекарственных растениях и их использовании, проведении массажа.</p>	<p>Занятия по ОБЖ.</p> <p>Групповые занятия, лекторий по проблеме ЗОЖ, семинары-практикумы из серии «Помоги себе сам».</p> <p>Организация и проведение месячников по борьбе с вредными привычками.</p> <p>Тематические кураторские часы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Курить – здоровью вредить; - СПИД – чума 21 века. - Влияние алкоголя на интеллектуальное развитие человека. - Питание и здоровье. - Оздоровительный массаж. <p>Оформление стенда по ЗОЖ.</p> <p>Встречи со специалистами районной поликлиники, специалистами наркологического диспансера, центра профилактики СПИДа (наркологом, терапевтом, гинекологом, психиатром, дерматологом и др.).</p> <p>Выпуск бюллетеней по ЗОЖ.</p> <p>Осуществление мониторинга физического развития обучающихся.</p>

3.6 Спортивное направление

Содержание работы	Механизмы реализации
<p>Повышение спортивных достижений обучающихся на соревнованиях разного уровня.</p>	<p>Участие обучающихся в городских, районных, областных, международных соревнованиях.</p> <p>Использование в тренировочном процессе новых современных приемов методов и средств подготовки спортсменов.</p> <p>Стимулирование и поддержание стремления обучающихся к повышению спортивного мастерства и результатов спортивной деятельности.</p>

IV. Ожидаемые результаты

- снижение уровня заболеваемости обучающихся;
- повышение интереса к процессу физического самосовершенствования;
- повышение уровня физической подготовленности обучающихся;
- улучшение психологического климата, снижение уровня тревожности, отрицательных эмоциональных переживаний;
- повышение работоспособности обучающихся;
- использование знаний о путях оздоровления и физического развития в ходе педагогической практики.

V. Механизм реализации программы

Реализация Программы осуществляется в течение всего периода профессиональной подготовки обучающихся в учебной и внеурочной деятельности в колледже.

Ежегодно проводится оценка уровня физической подготовленности и состояния здоровья обучающихся. Анкетирование обучающихся по выявлению отношения к здоровому образу жизни проводится в первом, третьем, пятом и седьмом семестрах.

Контроль осуществляется администрацией колледжа.

Методы диагностики

- тестирования уровня физической подготовленности;
- статистический анализ уровня заболеваемости;
- анализ результатов медицинских осмотров;
- анкетирование;
- педагогическое наблюдение;
- использование психологических методик оценки психологического климата, эмоционального состояния обучающихся.

Индикаторы оценки эффективности реализации программы

Целевой индикатор	Показатель
1. Овладение основными знаниями и понятиями о значении здорового образа жизни	Знание принципов здорового образа жизни
2. Формирование здорового образа жизни среди обучающихся	Сокращение числа заболеваний в учебном заведении за счет принципов здоровьесберегающих технологий
3. Привлечение обучающихся к регулярным и систематическим занятиям физкультурой и спортом	Увеличение количества обучающихся, посещающих спортивные секции, спортивные мероприятия

Ресурсное обеспечение программы

Финансирование расходов, связанных с реализацией мероприятий Программы, осуществляется в пределах средств, выделяемых на текущую деятельность исполнителей Программы, и предусматривается в их сметах.

Предполагаемыми субъектами реализации программы являются общественные и профессиональные группы: социальный педагог, педагог-психолог, заместители директора по социальной и воспитательной работе, учебной работе, научно-методической работе, хозяйственной деятельности, преподаватели колледжа и кураторы, а также родители, медицинские работники, субъекты профилактики. Для организации физкультурно – оздоровительной работы в колледже имеется спортивный зал (18x30м), тренажерный зал (8x13м), открытая спортивная площадка широкого профиля (36x24 м), искусственное футбольное поле (20x40м), зал ритмики и хореографии(18x12м). Спортивный комплекс оборудован: силовой станцией (1), гимнастическими брусьями (2), гимнастической стенкой (6), тренажером для ног (1), беговой дорожкой (4), гимнастическим бревном (1), велотренажером (2), настольным теннисом (2), мячами (60).

Кадровый ресурс: преподаватели физического воспитания, физорги групп, старосты групп.

Организационный ресурс: кураторы, родители, администрация.

Функции различных категорий работников колледжа в контексте реализации программы

1. Функции медицинской службы колледжа:

- проведение диспансеризации обучающихся;
- медосмотр обучающихся, определение уровня физического здоровья;
- выявление обучающихся специальной медицинской группы;
- организация работы медицинского кабинета.

2. Функции директора и его заместителей:

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- организация преподавания вопросов валеологии на уроках биологии и ОБЖ;
- организация контроля занятий физкультурой;
- обеспечение работы спортзала во внеурочное время и во время каникул, работы спортивных секций;
- разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья обучающихся и ее контроль;
- организация работы кураторов по программе «Здоровое поколение» и ее контроль;
- организация работы психологической и социальной службы в колледже.

3. Функции зав. отделениями:

- контроль за посещаемостью обучающихся;
- контроль за успеваемостью, выявление проблем в обучении;
- взаимодействие с родителями по вопросам связанным с пропусками занятий, низкой успеваемостью, плохого самочувствия;
- контроль за соблюдением санитарно – гигиенических норм в кабинетах;

4. Функции куратора:

- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности обучающихся в колледже;
- организация и проведение мероприятий по профилактике частых заболеваний обучающихся;
- организация и проведение мероприятий по профилактике травматизма на дорогах;
- 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, медработниками, наркологами;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, конкурсы и др.) в рамках программы «Здоровое поколение»;
- организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья обучающихся;
- организация и проведение диагностик уровня и качества знаний обучающимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

5. Функции воспитателя общежития:

- контроль за соблюдением санитарно – гигиенических норм в комнатах;
- контроль за соблюдением режимных моментов.