**ПРОГРАММА**

**«Комплексная целевая программа по созданию здоровьесбегающего пространства в ГБПОУ «ЧГПГТ им.А.В.Яковлева»»**

1.Пояснительная записка

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества целью программы является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение студентами основами физической культуры, слагаемые которой – крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, мотивы, умения (освоенные способы) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

На современном этапе образования одной из наиболее актуальных проблем является оптимизация физического воспитания студентов, то есть именно здесь закладывается фундамент физического здоровья человека, являющегося основой его дальнейших успехов в умственной, трудовой и спортивной деятельности.

В современной ситуации обучение и здоровье заняли по отношению друг к другу диаметрально противоположные позиции. Это подтверждают и статистические данные о состоянии здоровья студентов, ухудшающееся из года в год. В чем причина? Снижение двигательной активности, приводящее к гиподинамии. С одной стороны, и резкому увеличению доли статических нагрузок – с другой.

Современный студент должен компенсировать свое двигательное голодание на уроках выполнением определенного объема физических нагрузок. В тех случаях, когда минимум физических нагрузок не выполняется, не происходит дальнейшего качественного совершенствования двигательной и вегетативных функций. Утомление, развивающегося в условиях умственной деятельности и дефицита двигательной активности, ухудшает физическое развитие, становится причиной заболеваемости. При трех уроках физкультуры в неделю невозможно избежать неприятных последствий гиподинамии и снизить статические нагрузки в процессе учебной деятельности. К тому же традиционные методы проведения различных форм физического воспитания недостаточно эффективны и не обеспечивают должной двигательной активности и повышения функциональных возможностей. Доказано, что физическое воспитание оказывает равностороннее благоприятное влияние на организм только в том случае, если оно осуществляется на научной основе с учетом естественного интенсивного развития функций. В этом случае разносторонняя подготовка с преимущественным воздействием на физические качества, находящиеся в стадии высокой чувствительности, приводит к существенным сдвигам в изменении соматического статуса организма.

В конечном итоге программа направлена на совершенствование процесса роста и развития организма путем создания для него наиболее благоприятных условий. Воспитание здорового человека и обучение основам здоровья в техникуме должно базироваться не столько на абстрактных понятиях «вредного» и «полезного», сколько на органически встроенной в повседневную жизнь системе, позволяющей обрести необходимые элементы валеологической культуры через индивидуальную оценку здоровья и его коррекцию. Только сопоставление валеологической информации с объективными показателями собственного здоровья позволит формировать мировоззрение осознанной заинтересованности и здоровом образе жизни, то есть целостного восприятия природы и общества, окружающей действительности и предмета своей деятельности. Наиболее ответственный период жизни человека в формировании физического и психического здоровья, культурных навыков личной и общественной гигиены.

В качестве стратегического плана принята модель социально-гигиенического формирования здорового образа жизни, включающая:

- культуру питания;

- культуру дыхания;

- культуру физической активности;

- культуру экологии.

В нашем техникуме 28 студентов определены в СМГ по результатам медосмотра. Много студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, внутричерепное давление, органов пищеварения, нарушения эндокринной системы, органов зрения. 50% студентов имеют отклонения в осанке – кифоз, сколиоз, лордоз, плоскостопие, реже – ожирение. В школе дети приобретают заболевание, то у нас в техникуме уже приходят с хроническими заболеваниями.

В этой связи возникла настоятельная необходимость создания комплексной программы действий по развитию оздоровительной работы в техникуме, которая объединит усилия педагогов многих направлений.

2. Нормативно-правовая база

Программа разработана в соответствии с документами:

Закона Российской Федерации «Об образовании»;

С Конституцией Российской Федерации;

Конвенции о правах ребенка;

3. 1. Цели:

Обеспечение студентов знаниями, умениями, навыками и опытом в области здоровья и физического развития.

Воспитание потребности в здоровом образе жизни у студентов и преподавателей техникума.

Формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к своему здоровью и овладение основами медико-экологической культуры.

3.2. Задачи:

Обеспечение организации образовательного процесса, предотвращающих состояний: переутомлении, гиподинамии, стресса и т.п.; создание оптимальных условий для образовательного процесса.

Проведение тематической работы со студентами, направляющей здоровьесберегающие условия здорового образа жизни, профилактику вредных привычек.

Проведение диагностики и мониторинга состояния студентов.

Сроки реализации программы: 4 года

5. Участники программы: объекты и субъекты воздействия; обучающиеся, преподаватели.

6.Механизм реализации программы:

Реализация здоровьесберегающего образования проходит через учебную деятельность, систему дополнительного образования, через внеклассную работу. Поставленные цели программы реализуются на уроках физической культуры, экологии, ОБЖ, психологии.

7. Основные направления программы:

7.1.Организационно-образовательное сопровождение студентов в формировании навыков в здоровьесбережении.

7.2.Врачебно-профилактическое направление.

Экологическое просвещение студентов и преподавателей.

7.4.Психолого-диагностическое направление.

7.5.Научно-методическое

1. Организационно-образовательное сопровождение студентов в формировании навыков в здоровьесбережении

Учебная деятельность

Внеурочная и самостоятельная деятельность

1.Один из 3-х уроков физкультуры проводить уроком «Здоровья».

2.Рационализация расписания учебных занятий, ориентация на здоровьесбережение учащихся. Нормализация объемов и интенсивности учебной нагрузки.

На каждом уроке нужно проводить физкультминутки.

4.Включить в расписание динамические паузы.

5.Организовать работу комнаты психологической разгрузки.

6.Углубленное изучение анатомии, гигиены, ЗОЖ, основ ОБЖ и других предметов.

7.Внедрение современных здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс.

8.Формирование подгрупп на уроках физкультуры с учетом физического развития и состояния здоровья.

1.Составить план работы секции, кружков.

2.Организовать участие команд техникума в районных и областных соревнованиях.

3.Оформить кабинет здоровья, спортивный стенд.

4.Спланировать и проводить закаливающие и оздоровиетльные моменты в общежитии (спортивная команда, самостоятельное занятие физкультурой, зарядка).

5.Составить памятки «Помоги себе сам».

6.Физкультурно-оздоровительная работа по воспитательным планам классных руководителей.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

1.Соревнования по ОФП. Обработка результатов.

2.Туристический слет.

3.Круг здоровья.

4.Спортивный вечер (дискотека).

5.День здоровья по отделениям.

6.Спортивный вечер с оздоровиетльной направленностью.

7.Организовать поездку в бассейн.

8.В каждой группе спланировать и провести походы, экскурсии, вылазки на природу

9.Провести День здоровья для педагогов в зимние каникулы.

10.Матчевые встречи по волейболу «Педагог-студент»

11.Веселые старты по группам.

12.Всевозможная стимуляция занятий уч-ся в спортивных секциях и ДЮСШ

2. ВРАЧЕБНО — ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ

НАПРАВЛЕНИЕ

Учебная деятельность

Внеурочная и самостоятельная деятельность

1.Проведение медосмотра.

2.Распределение студентов по группам подготовленности: основная, подготовительная, спец. мед.группа.

3.Составление групп и расписание СМГ.

4.Планирование учебного материала СМГ.

5.Выявление одаренных детей на уроках, валеологическое воздействие развития их таланта.

6.Профилактика травматизма и техника безопасности учебной и внеклассной деятельности.

7.Углубленное изучение основ медицинских знаний и здорового образа жизни.

8.Мониторинг здоровья студентов: тесты физического развития, тесты двигательной подготовленности, психофизиологические тесты, социально-экономические тесты.

1.Оценка санитарно-гигиеническго режима в манеже, спортзала, малого зала.

2. Охват горячим питанием, контроль за качеством питания.

3. Пропаганда культуры питания.

4.Сформировать связи в сфере оздоровительной работы с наркологом, венерологом, стоматологом.

5. Оснащение медпункта необходимым оборудованием.

6. Направление воспитательной работы на здоровье, учение, общение, досуг и семьи.

3. ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ

ПРОСВЕЩЕНИЕ СТУДЕНТОВ И ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

Внеурочная и самостоятельная деятельность

Ответственный

1.Озеленение техникума и его территории.

2.Экологический субботник на территории техникума.

3.Правила поведения в техникуме, в общежитии.

4.Следить за экологически чистым питанием студентов.

5.Экологическая конференция «Мы живем в маячной зоне».

6.»Природа — мой дом родной».

7.Диспут «Человек и экология».

8.День отказа от курения.

4. ПСИХОЛОГО-ДИАГНОСТИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ.

Урочная деятельность

Внеурочная и самостоятельная деятельность

1.Углубленное изучение основ педагогики, психологии и диагностики.

2.Мониторинг психофункциональных параметров (степень психоэмоционального напряжения, тревожности, нейротизма).

3.Подготовка диагностического материала, диагностика ЗОЖ.

4.Подготовка кабинета психолога.

5.Обучение педагогов, учащихся педагогов к снятию психологического напряжения.

6.Особенности личности подростка.

7.Влияние психоактивных веществ на организм.

8.Мероприятия по плану психолога.

1.Анализ условий для формирования ЗОЖ в техникуме.

2.Мониторинг здоровья студентов.

3.Анкетирование:

- «Ты все еще куришь?»

- «Психологический климат в группе»

- «Формирование ЗОЖ через занятия в секциях».

4.Организация тренингов.

5.Консультирование педагога-психолога

6.Анализ внеклассных мероприятий.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

Содержание

Приобретение методической литературы по здоровому образу жизни и внедрению современных здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс.

Выбор тем курсовых и дипломных работ.

Обучение классных руководителей проведению оздоровительных моментов на уроках.

Профконсультирование.

Создать банк методических пособий в помощь классным руководителям и учителям физкультуры.

Оформить методический уголок в зале здоровья.

Участие на РМО учителей физкультуры о новых методах оздоровления.

8. Ожидаемые результаты программы.

Критерии

Показатели

Методики

2010-11

2011-12

2012-13

2013-14

1.Охват обучающихся медосмотром (%)

100%

100%

100%

100%

1.Медстатистика

2.Анализ

3.Анкетирование

4.Тестирование

5.Паспорт «Здоровье группы»

6.Наблюдение

2.Пропуски уроков по болезни (кол-во)

3.Ведут ЗОЖ(%)

71

75

78

80

4.Участие в волонтерском проекте «Мы за ЗОЖ» (кол-во студентов)

28

90

120

140