

Смоленское областное государственное
бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр диагностики и консультирования»

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
СОГБОУ «Центр диагностики
и консультирования»
Протокол № 1
от « 24 » 08 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор
СОГБОУ «Центр диагностики
и консультирования»
от « 24 » 08 2020 г.
Н.Н. Лазарева

**Программа здоровьесбережения,
формирования здорового образа жизни обучающихся
СОГБОУ «Центр диагностики и консультирования»**

Смоленск, 2020

Содержание

I. Паспорт программы

II. Характеристика программы:

- 2.1. Пояснительная записка
- 2.2. Психолого-педагогическая характеристика обучающихся
- 2.3. Методологическая основа программы

III. Содержание программы:

- 3.1. Направления реализации Программы
- 3.2. Формы работы, используемые при реализации Программы
- 3.3. Работа с семьей в рамках реализации Программы
- 3.4. Критерии оценки достижения результатов

IV. Условия реализации программы:

- 4.1. Кадровые условия реализации программы
- 4.2. Материально-технические условия реализации программы, используемое оборудование и материалы

Приложение

I. Паспорт программы

| | |
|--|---|
| Наименование программы | Программа здоровьесбережения, формирования здорового образа жизни обучающихся СОГБОУ «Центр диагностики и консультирования» |
| Интегрированные образовательные области, предметные области | Социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, физическое развитие |
| Разработчики программы | Авторский коллектив в составе: Заместитель директора по УВР – Лазарева Н.Н. Социальный педагог – Полякова И.Ю. Воспитатель – Лукьянова Т.Н. Педагог-психолог – Трифаненкова С.В. Учитель-логопед – Бабанина А.А. |
| Срок реализации программы | Программа разработана и реализуется в течение 5 лет (исчисление осуществляется учебными годами): с 01.09.2019 – 31.05.2024 гг. |
| Основная цель реализации программы: | формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья, экологической культуры обучающихся на ступени дошкольного образования как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения адаптированных основных образовательных программ, реализуемых Центром. |
| Приоритетные задачи (на уровне образовательного учреждения): | <ul style="list-style-type: none"> – формирование представлений об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды; – формирование познавательного интереса и бережного отношения к природе; – формирование представлений об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; |

| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> – пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения; – формирование представлений о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности; – формирование установок на использование здорового питания; – развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом; – формирование готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования доступных навыков личной гигиены; – формирование негативного отношения к факторам риска здоровью обучающихся; – формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях. |
| Субъекты реализации программы | <ul style="list-style-type: none"> – обучающиеся дошкольного возраста (обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, в т.ч. дети-инвалиды); – педагоги; – родители (законные представители) обучающихся; – социальные институты (социальные партнеры СОГБОУ «Центр диагностики и консультирования»). |
| Источники финансирования | За счет собственных средств выделенных из областного бюджета на финансовое обеспечение исполнения государственного задания |
| Ожидаемые организационно-педагогические результаты | <ol style="list-style-type: none"> 1. Планирование воспитательно-образовательного процесса Центра в соответствии с данной программой. 2. Повышение эффективности работы Центра по направлениям сохранения и укрепления здоровья обучающихся. |

| | |
|--|--|
| | <p>3. Повышение педагогической компетентности педагогов, родителей (законных представителей).</p> <p>4. Расширение образовательного пространства, активизация социального партнерства.</p> |
|--|--|

2. Характеристика Программы:

2.1. Пояснительная записка

Программа здоровьесбережения и формирования здорового образа жизни обучающихся СОГБОУ «Центр диагностики и консультирования» (далее – Программа) – комплексная программа формирования у обучающихся с ОВЗ знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка.

Программа разработана на основе системно-деятельностного и культурно-исторического подходов, с учётом этнических, социально-экономических, природно-территориальных особенностей Смоленского региона, запросов семей и других субъектов образовательного процесса.

Программа вносит вклад в достижение планируемых результатов АООП дошкольного образования. Основными тематическими направлениями реализации Программы являются:

- формирование представлений о мире и разнообразии природы;
- овладение начальными навыками адаптации в окружающем мире;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творчеству, труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Программа построена на основе общенациональных ценностей российского общества, таких, как гражданственность, здоровье, природа, экологическая культура, безопасность человека и государства. Она направлена на развитие мотивации и готовности обучающихся с ОВЗ действовать предусмотрительно, придерживаться здорового и экологически безопасного образа жизни, ценить природу как источник духовного развития, информации, красоты, здоровья, материального благополучия.

Программа на ступени дошкольного образования формируется с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья обучающихся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных организациях, которые приводят к ухудшению здоровья обучающихся;
- формируемые в дошкольном возрасте правила поведения, привычки;
- особенности отношения обучающихся к своему здоровью;
- неспособность прогнозировать последствия своего отношения к здоровью.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни — необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы общеобразовательной организации, требующий создания соответствующей

инфраструктуры, благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной организации учебного процесса.

Программа здоровьесбережения, формирования здорового образа жизни и экологической культуры обучающихся СОГБОУ «Центр диагностики и консультирования» жизни обеспечивает:

- формирование представлений об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и в природе, безопасного для человека и окружающей среды;

- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;

- формирование познавательного интереса и бережного отношения к природе;

- формирование установок на использование здорового питания;

- использование оптимальных двигательных режимов для обучающихся с учетом их возрастных, психофизических особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;

- соблюдение здоровьесозидающих режимов дня;

- формирование негативного отношения к факторам риска здоровью обучающихся;

- формирование у обучающегося потребности безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;

- формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

Цель программы: формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья, экологической культуры обучающихся на ступени начального общего образования как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Задачи программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни обучающихся:

- сформировать целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы;

- научить начальным навыкам адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни;

- формировать основы экологического мышления, как средства формирования экологической грамотности, приобщения к экологической культуре человечества;
- формировать потребность в участии в социально значимых проектах;
- формировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- учить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;
- учить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- формировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- формировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности;
- дать представление, с учётом принципа информационной безопасности, о негативных факторах риска здоровью детей;
- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач;
- учить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- формировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- формировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Планируемые результаты Программы:

усвоение обучающимися:

- социально поощряемых стереотипов поведения в окружающей среде; первичных экологических представлений, адекватных научным знаниям;
- социальных норм экологически безопасного поведения;
- освоение обучающимся первичных представлений о здоровье человека, здоровом образе жизни.

Таким образом, об успешном освоении обучающимися с ОВЗ Программы будут свидетельствовать практические умения:

называть некоторые экологические проблемы в жизни природы и человека;

называть некоторые опасности для здоровья человека; способы их предотвращения; простые правила здорового и безопасного образа жизни, правильного питания, двигательной активности

соблюдать основы здоровьесберегающей учебной культуры; режим дня, двигательной активности, здорового питания.

3. Содержание Программы

3.1. Направления реализации Программы:

Программа реализуется по следующим направлениям:

1. Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательной организации с целью реализации необходимых условий для сбережения здоровья обучающихся.

2. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами образовательной (непосредственной образовательной) деятельности при использовании программного материала, формирующего у обучающихся с ОВЗ установку на безопасный, здоровый образ жизни, предусматривающего обсуждение проблем, связанных с безопасностью жизни, укреплением собственного физического, нравственного и духовного здоровья, активным отдыхом.

3. Организация физкультурно-оздоровительной работы, направленной на обеспечение рациональной организации двигательного режима, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся с ОВЗ, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья в различных формах (во время НОД по физическому развитию, при проведении динамических пауз, при организации прогулок, при проведении дней здоровья, соревнований и т. п.).

4. Формирование экологической культуры в процессе усвоения элементарных представлений об экокультурных ценностях, о традициях этического отношения к природе, нормах экологической этики, об экологически грамотном взаимодействии человека с природой в ходе прогулок; приобретения первоначального опыта участия в природоохранной деятельности (на прогулочных участках, в ходе экологических акций и т.д.); совместной экологической деятельности родителей (законных представителей), обучающихся и педагогов образовательной организации, обеспечивающей расширение опыта общения с природой.

5. Просветительская работа с родителями (законными представителями) по вопросам охраны и укрепления здоровья обучающихся, направленная на повышение уровня их знаний в форме проведения мероприятий родительского клуба, письменного консультирования и т.п.

Модель организации работы по формированию у обучающихся экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни

Модель организации деятельности в рассматриваемом направлении представлена в виде пяти взаимосвязанных блоков.

1. Создание здоровьесберегающей инфраструктуры Центра включает:
– соответствие состояния и содержания здания и помещений образовательного учреждения санитарным и гигиеническим нормам, нормам

пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся;

- наличие и необходимое оснащение помещений для питания обучающихся, а также для хранения и приготовления пищи;
- организацию качественного горячего питания учащихся;
- оснащённость кабинетов специалистов, спортивного зала, необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём;
- наличие помещений для медицинского обслуживания;
- наличие необходимого (в расчёте на количество обучающихся) и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися (учитель-дефектолог, инструктор по физической культуре, педагог-психолог, социальный педагог, медицинские работники).

Ответственность и контроль за реализацию этого блока возлагается на администрацию образовательной организации.

В здании Центра созданы условия для здоровьесбережения. Учебные помещения (групповые комнаты, кабинеты специалистов) соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны труда обучающихся. Здание Центра оснащено системой видеонаблюдения и тревожной кнопкой.

В Центре функционирует спортивный зал, оборудованный необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём. Также имеются кабинет психолога, кабинеты учителей-логопедов, учителя-дефектолога и сенсорная комната.

Организация медико-психолого-педагогического сопровождения осуществляется через:

- мониторинг здоровья субъектов образовательного процесса;
- противоэпидемиологическую и профилактическую работу медицинских работников;
- обучение гигиеническим навыкам;
- диспансерное наблюдение;

2. Рациональная организация урочной и внеурочной деятельности обучающихся.

Рациональная организация урочной и внеурочной деятельности обучающихся, направленная на повышение эффективности учебного процесса, снижение при этом чрезмерного функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха, включает:

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму непосредственной образовательной деятельности, свободной игровой деятельности детей, режимным моментам и распорядку дня;
- использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся (использование методик, прошедших апробацию);

– соблюдение требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств;

– индивидуализация обучения (учёт индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности), работа по индивидуальным образовательным маршрутам.

Сохранение и укрепление здоровья обучающихся средствами рациональной организации их деятельности достигается благодаря систематической работе педагогического коллектива над вопросами повышения эффективности образовательного и коррекционно-развивающего процессов, снижения функционального напряжения и утомления детей, создания условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха.

В учебной деятельности педагоги применяют методы и методики обучения, адекватные возрастным возможностям и особенностям обучающихся. Достижению личностных результатов способствует тесная связь изучаемого материала с повседневной жизнью ребенка, с реальными проблемами окружающего мира, педагоги включают в планы воспитательной работы беседы о правах ребенка, о государственных и семейных праздниках и знаменательных датах, вопросы безопасного поведения в природном и социальном окружении.

В Центре соблюдаются все требования к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств.

Педагогический коллектив учитывает в образовательной деятельности индивидуальные особенности развития обучающихся: темпы развития и деятельности. Учитываются психологические и возрастные особенности детей дошкольного возраста, различные учебные возможности детей.

3. Организация физкультурно-оздоровительной работы

Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы, направленная на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья, включает:

– полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья;

– организацию динамических пауз;

– организацию прогулок и режимных моментов;

– регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований и т. п.).

4. Реализация проектов образовательно-воспитательной направленности:

Данное направление работы предусматривает внедрение в систему работы Центра краткосрочных и долгосрочных проектов, направленных на

формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, экологическое просвещение и воспитание.

5. *Просветительская работа с родителями (законными представителями).* Система работы с родителями (законными представителями) предполагает включение профилактических мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья детей через повышение информированности родителей и включает:

- лекции, консультации по различным вопросам развития ребенка, здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей и т.д.;

- организацию совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек.

3.2. Формы работы, используемые при реализации Программы

Реализация Программы осуществляется в ходе непосредственно образовательной деятельности и в режимные моменты.

Основные формы работы по Программе:

| Направления формирования здорового образа жизни | Виды и формы здоровьесберегающих мероприятий |
|--|---|
| Формирование экологически целесообразного, здорового и безопасного образовательного пространства | 1. Тематические беседы деятельности по примерным темам: <ul style="list-style-type: none"> – Режим дня. – Закаливание организма. – Культура поведения за столом. – Культура питания. – Мой друг – Мойдодыр. – Культура одежды – Профилактика простудных заболеваний и т.п. 2. Коррекционно-развивающие занятия педагога-психолога. 3. Тематическое оформление информационных стендов. 4. Привлечение родителей для проведения профилактической работы по сохранению здоровья. 5. Проведение медицинских осмотров, витаминизации, диспансеризации, разъяснительной работы во время эпидемий. |
| Здоровьесберегающая инфраструктура Центра, создание | 1. Обеспечение пищевого рациона (достаточность, сбалансированность, правильность, сочетание продуктов). |

| | |
|---|--|
| <p>условий для эффективной организации образовательной деятельности</p> | <p>2.Обеспечение санитарного состояния помещений. 3 Обеспечение необходимой естественной и искусственной освещенности в группах, учебных помещениях. 4. Контроль строительных материалов, используемых при проведении ремонтных работ. 5. Эстетическое оформление помещений Центра. 6.Укомплектованность штата необходимыми педагогическими и медицинским работниками, техническим персоналом 7.Обеспечение функционирования медицинского кабинета.</p> |
| <p>Рациональная организация образовательного процесса</p> | <p>1. Оптимизация режима дня обучающихся в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями и особенностями обучающихся с ОВЗ 2. Валеологический анализ расписания НОД. 3. Профилактика детского травматизма 4. Контроль за правильным использованием информационно-коммуникационных технологий. 5. Недопустимостью использования в отношении обучающихся непроверенных оздоровительных систем и методов. 6. Инструктаж сотрудников Центра и обучающихся по правилам техники безопасности. 7. Отслеживание параметров здоровья обучающихся</p> |
| <p>Организация физкультурно-оздоровительной работы - обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, сохранение и укрепление здоровья детей и формирование культуры здоровья</p> | <p>1. Организация утренней гимнастики. 2. Организация НОД по физическому развитию. 3. Проведение подвижных игр, разучивание игр. 4. Спортивные упражнения на прогулке. 5. Организация гимнастики пробуждения. 6. Организация физкультурных досугов, праздников, дней здоровья.</p> |
| <p>Работа с родителями (законными представителями) обучающихся</p> | <p>1.Помощь родителям в понимании преимуществ и привлекательности образа жизни без ущерба для здоровья; 2. Изучение образа жизни семьи в отношении интересов детей через восприятие детей;</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>3. Анализ (оценка) образа жизни семьи;</p> <p>4. Практическая помощь семье в том, чтобы изменить образ жизни на более благоприятный и подходящий для здоровья ребенка в ходе практикумов, мероприятий родительского клуба.</p> |
|--|---|

Содержательные аспекты деятельности СОГБОУ «Центр диагностики и консультирования» по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни обучающихся

| Направление деятельности | Содержание деятельности, мероприятия |
|---|---|
| Формирование психологически целесообразного, здорового и безопасного образовательного пространства | <ul style="list-style-type: none"> - отбор содержания образования; - методическое обеспечение педагогической деятельности; - проведение психологических акций, направленных на сплочение коллектива, гармонизацию психологического климата; - профилактика конфликтов в образовательной среде |
| Здоровьесберегающая инфраструктура ОО, создание условий для эффективной организации образовательной деятельности | <ul style="list-style-type: none"> - витаминизация блюд. - организация работы пищеблока. - наличие различных видов спортивного оборудования в спортивном зале. - наличие в штате педагога-психолога, учителя-логопеда, социального педагога, инструктора по физической культуре, медицинских работников. |
| Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся - повышение эффективности учебной деятельности | <ul style="list-style-type: none"> - проведение тематических педсоветов по вопросам здоровьесбережения. - использование возможностей образовательных программ. - проведение методических семинаров для педагогов по вопросам индивидуального подхода к обучающимся. - разработка и использование разноуровневых по сложности заданий в соответствии с индивидуальными возможностями обучающегося и т.п. |
| Организация физкультурно-оздоровительной работы - обеспечение рациональной организации | <ul style="list-style-type: none"> - оздоровительная гимнастика; - физминутки в ходе НОД; - динамические паузы; - гимнастика для глаз, пальчиковая, дыхательная гимнастика, кинезиологические упражнения; |

| | |
|---|--|
| двигательного режима обучающихся, сохранение и укрепление здоровья детей и формирование культуры здоровья | - соблюдение оптимального двигательного режима, организация прогулок, свободной игровой деятельности в соответствии с потребностями. -«Дни здоровья» и т.п. |
| Просветительская работа с родителями – объединение усилий для формирования ЗОЖ у обучающихся | В течение года |

Планируемые результаты формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни обучающихся с ОВЗ

| <i>Направление</i> | <i>Планируемые результаты</i> |
|--|---|
| Формирование ценностного отношения к здоровью природы и здоровому образу жизни | <ol style="list-style-type: none"> 1. У обучающихся сформировано ценностное отношение к здоровью природы, своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей. 2. Обучающиеся имеют элементарные представления о физическом, нравственном, психическом и социальном здоровье человека. 3. Обучающиеся имеют первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности. 4. Обучающиеся имеют первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества. |
| Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения | Соответствие состояния и содержания зданий и помещений санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся. |
| Рациональная организация образовательного процесса | Соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму непосредственной образовательной деятельности, осуществление образовательной деятельности в свободных формах, в ходе совместной игровой деятельности |
| Организация физкультурно-оздоровительной работы | 1. Полноценная и эффективная работа с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры). |

| | |
|--------------------------------------|---|
| | 2. Рациональная и соответствующая организация уроков. физической культуры и занятий активно-двигательного характера. |
| Просветительская работа с родителями | Эффективная совместная работа педагогов и родителей по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек. |