

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования «Детская музыкальная школа № 5  
им. В.П. Дубровского» города Смоленска**

**ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ**

***«Здоровье и мы»***

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 2021 – 2026 гг.**

**СМОЛЕНСК  
2021**

Организация-разработчик: МБУДО «Детская музыкальная школа №5 им. В.П. Дубровского» г. Смоленска.

Разработчики:

Шидловская И.В., преподаватель высшей квалификационной категории

(ф.и.о., должность)

Нилова И.В., преподаватель высшей квалификационной категории

(ф.и.о., должность)

Чекалина О.Ю., преподаватель высшей квалификационной категории

Рекомендована: одобрена методическим советом МБУДО «Детская музыкальная школа №5 имени В. П. Дубровского» города Смоленска

протокол № 4

« 24 » 03 2021 г.



### Содержание

1. Паспорт программы.
2. Нормативно-правовое обеспечение.
3. Функции различных категорий работников ДМШ.
4. Используемые технологии, способствующие формированию у обучающихся потребности и ценности здорового образа жизни.
5. Сроки и этапы реализации программы.
6. План по реализации программы «Здоровье и мы» на 2021-2022 уч. г.
7. Здоровьесберегающая деятельность педагогического коллектива.
8. Участие преподавателей и учащихся в деятельности по созданию здоровьесберегающей среды.
9. Методы контроля над реализацией программы.

## **1. Паспорт программы**

Одной из приоритетных целей модернизации образования является сохранение и укрепление здоровья всех участников учебного процесса.

Проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, очень актуальны сегодня. Следует обеспечить ученику 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. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Поэтому в качестве основы программы здоровьесбережения определили заботу о сохранении здоровья обучающихся и учителей. Охрана здоровья педагога является важным фактором укрепления здоровья ученика. Учитель обязан ответственно относиться к своему здоровью, быть примером для ученика, вести здоровый образ жизни.

### **Область применения программы.**

Программа здоровьесбережения в МБУДО «Детская музыкальная школа № 5 им. В.П. Дубровского» города Смоленска является координационным документом, обеспечивающим взаимосвязь всех участников образовательного процесса, разрабатывающим и оформляющим необходимую документацию, направленную на создание оптимальных условий для сохранении развития здоровья обучающихся и сотрудников ДМШ.

### **Цели:**

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся школы.
- создание в школе организационно - педагогических, материально - технических, санитарно - гигиенических условий, развитие организационного, программного и материально- технического обеспечения дополнительного образования обучающихся в аспектах здоровьесбережения, их отдыха, досуга;
- формирование у обучающихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья, формирование навыков здорового образа жизни.

### **Задачи:**

- вести разъяснительную и просветительскую работу с обучающимися и родителями;

- гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;
- формировать у учеников через работу на уроках и внеурочную деятельность системы знаний о здоровьесбережении, мотивации на сохранение здоровья;
- привлечение системы внеклассной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
- вести разъяснительную и просветительскую работу о правилах безопасной работы за музыкальным инструментом;
- вести разъяснительную и просветительскую работу о психологической подготовке к сдаче экзаменов, выходу на сцену;
- освоение педагогами новых технологий, сберегающих здоровье учащихся.

## **2. Нормативно-правовое обеспечение**

- Конвенция о правах ребенка. Принята Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.89 и ратифицирована Верховным Советом СССР 13.06.90.
- Федеральный закон от 24.07.98 г. N 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями от 20 июля 2000 г.).
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН 2.4.2.2821-10), зарегистрированные в Минюсте России 03.03.2011г., регистрационный номер 19993;
- СанПин 2.4.4.3.172-14 от 04.07.2017 г. № 41
- СанПин 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в ОУ»
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

## **3. Функции различных категорий работников ДМШ.**

### **Функции администрации:**

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и ее контроль;
- организация работы преподавателями по программе здоровьесбережения и ее контроль.

### **Функции преподавателя:**

- гигиеническая работа по организации жизнедеятельности обучающихся школе;
- организация и проведение мероприятий по профилактике частых заболеваний обучающихся;
- организация и проведение мероприятий по профилактике травматизма;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, лекции, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
- организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья учащихся;
- организация и проведение диагностик уровня и качества знаний учащимися правил гигиены.

### **4. Используемые технологии, способствующие формированию у обучающихся потребности и ценности здорового образа жизни.**

#### *1). Личностно-ориентированные (антропоцентрические) технологии.*

При выборе преподавателем учебной программы и репертуарного плана обязательно должно учитываться личностные и природные возможности учащегося ДМШ. Технология личностно-ориентированного обучения, учитывающая особенности каждого ученика и направлена на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии. Личностно-ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности.

При этом перед учителем встают новые задачи: создание атмосферы заинтересованности каждого ученика в работе класса; стимулирование учащихся к высказываниям и использованию различных способов выполнения заданий без боязни ошибиться; создание педагогических ситуаций общения на уроке, позволяющих каждому ученику проявлять инициативу, самостоятельность, избирательность в способах работы; создание обстановки для естественного самовыражения ученика.

Для решения этих задач могут применяться следующие компоненты: создание положительного эмоционального настроения на работу всех учеников в ходе урока; использование проблемных творческих заданий; стимулирование учеников к выбору и самостоятельному использованию разных способов выполнения заданий; применение заданий, позволяющих ученику самому вы-

бирать тип, вид и форму материала (словесную, графическую, условно-символическую); рефлексия. Обсуждение того, что получилось, а что — нет, в чем были ошибки, как они были исправлены.

2). *Технологии развивающего обучения* (ТРО) строятся на том, что знания являются не конечной целью обучения, а лишь средством развития учащихся. Важным моментом, положительно влияющим на психологическое состояние ученика, а в динамике — и на его здоровье, является принятый в ТРО характер оценки учебной деятельности.

3). *Технология уровневой дифференциации* - возможность дифференцированно помогать слабому ученику и уделять внимание сильному, более эффективно работать с трудными детьми. Сильные учащиеся активно реализуют своё стремление быстрее продвигаться вперёд и вглубь, слабые — меньше ощущают своё отставание от сильных.

4). *Технология раскрепощённого развития детей* обращена на учащихся младших классов:

- в процессе овладения детьми нотной грамоты применяются специальные художественно-образные каллиграфические прописи перьевой ручкой, формирующие утончённое художественное чувство и развивающие психомоторную систему «глаз — рука».

- обязательным предметом в технологии является детское хоровое пение, основанное на народных песнях и классической музыке.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности.

## **5. Этапы реализации программы в 2021-2022 учебном году.**

1 этап - подготовительный (сентябрь - декабрь 2021г.):

- анализ уровня заболеваемости, динамики формирования отношения к вредным привычкам;
- изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение;
- разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий в условиях пандемии.

2 этап - апробационный (январь 2022 - март 2022г.):

- внедрение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ, выявление наиболее эффективных;
- систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ;
- выполнение оздоровительных мероприятий.

3 этап - контрольно-обобщающий (апрель 2022 - май 2022г.):

- сбор и анализ результатов выполнения программы.

### 6. План по реализации программы «Здоровье и мы» .

№	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки	Планируемый результат и выполнение
<b>1. Медицинское направление.</b>				
1.1	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)	Зам. директора по УВР	ежегодно	оценка расписания
1.2.	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни.	Зам. директора по УВР, преподаватели	ежегодно	мониторинг
1..	Осмотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: проветривание; освещение; отопление, вентиляция уборка	Зам. директора по УВР, преподаватели	ежедневно в течение года	
<b>2. Просветительское направление</b>				
2.1.	Организация просветительской работы с учителями.	Заместитель директора по УВР	ежегодно	план работы
2.2.	Разработка системы обучения учителей по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья учащихся.	Администрация	ежегодно	план работы
2.3.	Вовлечение преподавателей в работу по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.	Администрация	ежегодно	план работы
2.4.	Подготовка и проведение педагогического совета по теме «Формирование здорового образа жизни»	Заместитель директора по УВР	2021-2022уч.г.	протокол педсовета
2.5.	Организация просвети-	заместитель ди-	ежегодно	план работы

	тельской работы с учащимися (тематические классные часы и др. виды работ).	ректора по УВР, преподаватели		
<b>3. Психолого-педагогическое направление.</b>				
3.1.	Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей учащихся по экспериментальным программам - определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье обучающихся; - изучение психологических возможностей и готовности обучающихся к профессиональной деятельности.	преподаватели	ежегодно	диагностические исследования
3.2.	Организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.	преподаватели	ежегодно	
3.4.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.	преподаватели	ежегодно	планы уроков

### **7. Здоровьесберегающая деятельность педагогического коллектива.**

Целью школы стало создание такой обучающей, воспитывающей, развивающей среды, которая способствует наиболее полному раскрытию задатков и музыкальных способностей ребенка, обеспечивает ему условия для формирования интереса к учению, максимальной творческой самостоятельности, активности. Успешность обучения в ДМШ определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребенок поступил туда. В дальнейшем сохранение и укрепление здоровья учащихся будет зависеть от правильной организации учебного процесса. Педагоги и родители должны сделать все возможное, чтобы обучение детей было, чтобы каждый ребенок в своей учебной деятельности достигал более высоких результатов. Для этого в ДМШ созданы такие условия, при которых обучение становится более успешным. В основе этой модели «тренирующая» и «сохраняющая» здо-

ровые ребенка среда. «Тренирующая среда» связана с развитием интеллектуальных способностей ребенка. Она основывается на активной педагогике, в основе которой деятельностный подход, активные формы и методы обучения: поисковые, творческие, проблемные. Это - самостоятельный поиск информации, разработка проектов, творческих заданий, игра, общение, использование образцов, идей, ролей. Без всего этого нет, и не будет творчества, интереса и хорошего самочувствия. «Сохраняющая здоровье ребенка среда» опирается на факторы психологического комфорта, эмоциональной активности. К «сохраняющей среде» мы относим санитарно-гигиенические требования.

Занятие осуществляется в условиях комфортности:

А). санитарно-гигиенических: свежий воздух, проветренный кабинет, соответствующее освещение, расположение слабовидящих учащихся в соответствии с рекомендациями медико-санитарной службы, а также по желанию детей и родителей. Использование средств обучения с учетом гигиенических правил;

Б). психологических: создание эмоционально положительного фона в обучении, общении. Учет психического и физического здоровья ребенка; психологических особенностей группы.

Стимулирование мотивации на успешность в обучении, оказание поддержки и помощи ребенку в учебе. Использование чередования интенсивности в обучении и психологической разгрузки. Помимо образовательного процесса, предусмотренного учебными планами, музыкальная школа ведет активную деятельность по созданию здоровьесберегающей среды в рамках внеклассной работы с учащимися:

- организация концертов,
- конкурсов;
- тематических классных часов;
- игровых программ по созданию здоровьесберегающей среды.

Тем самым школа занимается пропагандой культуры и здорового образа жизни с детьми на ранних стадиях развития гражданского общества.

**8. Участие преподавателей и учащихся в деятельности по созданию здоровьесберегающей среды.**

Органы управления	Мероприятия программы	Сроки выполнения	
		2021г	2022г.
Методический совет	1. Создание временной творческой группы по разработке программы здоровьесбережения «Здоровье и мы»	Август	
	2. Анализ влияния состояния здоровья учащихся на уровень обученности.	Декабрь	
	3. Анализ дозировки нагрузки: учебные планы; график контрольных работ.	Сентябрь	Сентябрь
Методический совет	1. Обсуждение программы здоровьесбережения «Здоровье и мы»	Ноябрь	Январь
	2. Составление плана работы с учетом внедрения здоровьесберегающих технологий.		
Методический совет	Мониторинг влияния состояния здоровья учащихся на качество знаний по предметам (с учетом дистанционного обучения)	Апрель	

**9. Методы контроля над реализацией программы.**

- проведение заседаний педагогического совета ДМШ;
- создание методической копилки опыта;
- мониторинг состояния здоровья учащихся морально - психологического климата в ДМШ;
- сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению;
- контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью учащихся в свете формирования здорового образа жизни.