

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г.МУРМАНСКА
КОМПЛЕКСНАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 17

УТВЕРЖДАЮ

**Директор
МБУ ДО г.Мурманска
КДЮСШ № 17**

_____ **С.Н. Тяп**
_____ **20** _____ год

ПРОГРАММА

**по формированию здорового образа жизни обучающихся
муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
г. Мурманска комплексной детско-юношеской спортивной школы № 17**

Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. На современном этапе развития образования остановить, стабилизировать, а затем улучшить ситуацию по оздоровлению детей поможет только комплексный системный подход.

Комплексная детско-юношеская спортивная школа № 17 призывает способствовать самосовершенствованию, формированию у детей, их родителей и сотрудников ответственного отношения к здоровому образу жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов, соответствующих возрасту.

Образовательная деятельность по программе дополнительного образования детей в КДЮСШ № 17 осуществляется по специализации настольный теннис, дзюдо, шахматы, плавание, тхэквондо и кобудо.

Форма обучения очная. Занятия групповые. Возраст занимающихся с 6 лет до 17 лет. Наполняемость групп не меньше 15 человек.

Ежегодно в школу поступает на первый год обучения не менее 200 учащихся от 6 лет до 10 лет.

Педагогический коллектив школы и обучающиеся КДЮСШ № 17 оказывают помощь в проведении городских и областных соревнований, в спортивно-массовых мероприятиях.

Обучающиеся спортивной школы проходят углублённый медицинский осмотр. Результаты медицинского осмотра показывают, что у занимающихся в спортивной школе отмечается снижение сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний нервной системы, органов дыхания и др.

Обучающиеся, систематически занимающиеся в спортивной школе, имеют более высокие показатели работоспособности на уроках и сопротивляемости организма «учебному» утомлению. Через систематические занятия физическими упражнениями,

выполнением утренней гимнастики, элементов закаливания учащиеся КДЮСШ № 17 очень редко болеют ОРЗ, гриппом, ОРВИ. Под влиянием физических упражнений увеличивается показатель ЖЕЛ. Постоянное воздействие физических упражнений на мышечную систему способствует увеличению объема, развитию и укреплению организма.

Повышение уровня физического развития, укрепление здоровья и рост общей работоспособности вызывает также и повышение умственной способности детей.

Обеспечение реализации основных направлений программы по формированию здорового образа жизни

1. Развитие материально-технической базы КДЮСШ № 17

Основные задачи:

1. Создание оптимальных условий для организации работы по профилактике и предупреждению заболеваемости, укреплению здоровья.
2. Создание оптимальных условий для занятий спортом на базе школы.
3. Создание оптимального режима функционирования школы.

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Оценка состояния помещений и спортивных залов школы.	июнь-август	администрация
2	Организация текущего, капитального ремонта помещений, залов, оборудования.	июнь-август	администрация
3	Обеспечение своевременного ремонта оборудования, приобретение нового спортивного инвентаря.	постоянно	администрация
4	Обеспечение своевременной и качественной уборки помещений.	постоянно	зам/директора АХР уборщицы
5	Обеспечить финансирование сборных команд школы для участия в соревнованиях различного уровня.	постоянно	директор
6	Обеспечение соблюдения правил техники безопасности (наличие и исправность средств пожаротушения, исправность электрооборудования и др.).	постоянно	зам/директора АХР
7	Организация и проведение летней оздоровительной работы в лагерях.	постоянно	администрация

2. Профилактическая работа по формированию здорового образа жизни и здоровьесберегающим мероприятиям

Основные задачи:

1. Знакомство детей, родителей, сотрудников с основными понятиями здорового образа жизни.
2. Пропаганда здорового образа жизни.
3. Основные мероприятия, проводимые учреждением по профилактике и предупреждению заболеваний.

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
Пропаганда здорового образа жизни			
1	Понятие здорового образа жизни.		

	Формирование навыков здорового образа жизни: - правила личной гигиены - правила личной безопасности	в течении года	тренеры-преподаватели
2	Проведение спортивно-массовых мероприятий, посвященных профилактике наркомании и другим вредным привычкам: - спортивные праздники - соревнования - показательные выступления	в соответствии с календарным планом	администрация тренеры-преподаватели
3	Профилактика наркомании, токсикомании, алкоголизма и табакокурения: - пропаганда здорового образа жизни - профилактика вредных привычек	в соответствии с планом	тренеры-преподаватели
4	Оформление в учреждении наглядных пособий, стендов с информацией по профилактике здорового образа жизни.	в соответствии с планом	администрация
<i>Профилактика и предупреждение заболеваний</i>			
5	Предупреждение распространения <u>Педикулеза</u> - симптомы педикулеза - правила личной гигиены - наличие медицинских справок после болезни - профилактика педикулеза	сентябрь	зам/директора УВР тренеры-преподаватели
6	Профилактика <u>Гриппа и ОРВИ</u> - симптомы гриппа и ОРВИ - закаливание организма - правила личной гигиены - масочный режим - необходимость вакцинации - наличие медицинских справок после болезни - профилактика гриппа и ОРВИ	октябрь	зам/директора УВР тренеры-преподаватели
7	Всемирный день борьбы со СПИДом - ВИЧ-профилактика - пропаганда здорового образа жизни	февраль	зам/директора УВР тренеры-преподаватели
8	Всемирный день борьбы с Туберкулезом - симптомы туберкулеза - правила личной гигиены - умение правильно чихать и кашлять - здоровый образ жизни - необходимость проведения флюорографических обследований - наличие медицинских справок после болезни - профилактика туберкулеза	март	зам/директора УВР тренеры-преподаватели
9	Европейская неделя Иммунизации - необходимость и безопасность иммунизации - вакцинопрофилактика (прививки) - правила личной гигиены	апрель	зам/директора УВР тренеры-преподаватели
<i>Виды травматизма и их профилактика</i>			
10	Профилактика детского (бытового) травматизма: - в помещениях школы и плавательного бассейна; (раздевалки, туалеты, душевые, спортивные залы, чаша плавательного бассейна,	октябрь март (в течение	зам/директора УВР тренеры-преподаватели

	шахматные залы и т.д.) - причины травматизма	года)	
11	Профилактика детского (спортивного) травматизма: - на учебно-тренировочных занятиях - на соревнованиях - причины травматизма - оказание первой медицинской помощи	октябрь январь (в течение года)	зам/директора УВР тренеры-преподаватели
12	Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма: - правила дорожного движения - правила поведения на скользких дорогах «Осторожно - гололед!» - правила безопасности учащихся в Полярную ночь - причины дорожного травматизма	ноябрь февраль	зам/директора УВР тренеры-преподаватели
13	Месячник безопасности дорожного движения: - правила дорожного движения	апрель	зам/директора УВР тренеры-преподаватели

3. Профилактическая и лечебно-оздоровительная деятельность

Основные задачи:

1. Обеспечение условий для ранней диагностики заболеваний, профилактики заболеваний.
2. Создание условий для принятия необходимых мер, предотвращающих ухудшение состояния здоровья.
3. Обеспечение помощи детям, перенёвшим заболевания, в адаптации к тренировочному процессу.

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Организация обследования детей, сотрудников, проведение лабораторных исследований, осмотров врачей-специалистов (диспансеризация) с целью раннего распознавания заболеваний, последующей коррекции.	по графику	администрация тренеры-преподаватели
2	Прохождение плановых медицинских осмотров сотрудниками и обучающимися школы.	июнь-август	администрация тренеры-преподаватели
3	Мониторинг обучающихся состоящих на учете у медицинских специалистов в поликлинике.	июнь	администрация тренеры-преподаватели
4	Контроль за обучающимися, перенесшие грипп, ОРВИ, ОРЗ.	постоянно	тренеры-преподаватели
5	Расширение информационного пространства для проведения профилактики, предупреждения заболеваний (беседы, рекомендации-памятки для детей, родителей, сотрудников).	постоянно	медработники
6	Система мер по улучшению гигиены и санитарии: -соблюдение санитарно-гигиенических норм по содержанию качества воды; -соблюдение санитарно-гигиенических требований, норм (температурный режим,	постоянно	администрация

	освещённость, соблюдение требований к организации учебного процесса; -содержание помещений для занятий согласно требований санитарно-эпидемиологического надзора		
7	Система мер по предупреждению травматизма детей и сотрудников: -соблюдение техники безопасности; -проведение инструктажа с детьми и сотрудниками; -оформление уголков ТБ	постоянно	администрация
8	Организация профилактики заболеваний.	по графику	медработники
9	Проведение районных, городских, областных семинаров по профилактике заболеваний, суицидов, правонарушений несовершеннолетних.	по графику	медработники, специалисты