

Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Стерлитамакский многопрофильный профессиональный
колледж

Утверждаю
Директор ГАПОУ СМПК
Усевич А.Н.

« 20 » сентября 2022 г.

**Подпрограмма по сохранению и укреплению здоровья студентов,
обучающихся в государственном автономном профессиональном
образовательном учреждении Стерлитамакский многопрофильный
профессиональный колледж**

г. Стерлитамак, 2022 г.

Рассмотрена на заседании
педагогического Совета ГАПОУ
СМПК протокол №
от « » _____ 2022

Разработчики:

Муратшин Е.З., заместитель директора по ВРиТ, кандидат социологических наук.

Тихонов В.А., руководитель физического воспитания.

Карпова В.И., педагог-психолог.

СОДЕРЖАНИЕ

1 Пояснительная записка.....	4
2 Содержание работы по сохранению и укреплению здоровья студентов.....	7
3 План работы по сохранению и укреплению здоровья студентов.....	9

1 Пояснительная записка

В современном цивилизованном и динамично развивающемся обществе здоровье человека является важнейшим критерием благополучия. Состояние здоровья подрастающего поколения – показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее.

Особенно неблагоприятная ситуация со здоровьем сбережением отмечается в образовательных организациях учебный процесс в которых характеризуется повышенной интенсивностью.

Основная задача нашего Колледжа - подготовить высококвалифицированного специалиста готового к полноценной самостоятельной жизни, создав предпосылки для социализации личности. Одним из основных факторов успешной социализации и профессиональной адаптации является физическое и психическое здоровье обучающегося. Учитывая, что у больных и неграмотных в вопросах здоровья родителей не может быть здоровых детей, вопрос сохранения здоровья обучающихся становится особенно актуальным – ведь это закладка фундамента благополучия следующих поколений.

Анализ данных медосмотров, результатов тестирования и анкетирования, общие наблюдения за студентами колледжа показывают, что в молодежной среде потребности вести здоровый образ жизни не являются доминирующими. Среди студентов растет число заболеваний социального характера. Это можно объяснить рядом причин: в семье нет традиции вести здоровый образ жизни, более сильное влияние рекламы, фильмов, желание быстрее повзрослеть и подражание кумирам, распущенность, безответственное отношение к своей жизни и будущему

Учёными установлено, что здоровье человека на 10 % зависит от деятельности системы здравоохранения, на 20 % – от наследственных факторов, на 20 % от экологии, на 50% – от самого человека (доклад ВОЗ). Таким образом, здоровье зависит от образа жизни, который каждый выбирает себе сам.

По современным представлениям в понятие “здоровый образ жизни”, как одна из составляющих, входит организация двигательной активности. Гиподинамию (недостаток двигательной активности) называют одним из главных пороков 21 века, который коснулся не только взрослого населения, но и молодых. Обучающиеся, студенты по 6 - 8 часов проводят за партой, затем занимаются дома. В последнее время радио и телевидение, средства массовой информации поднимают вопрос о том, что двигательная активность студентов стала очень низкой, спорт и физическая культура перестали быть значимыми для молодёжи.

Только здоровый человек может в полной мере стать творцом своей судьбы, добиться определенных успехов в карьере и личной жизни, продуктивно проводить свой досуг, быть созидателем в окружающем его мире. Однако, в результате порожденных социальной ситуацией противоречий, сложившихся сегодня в нашем обществе, здоровью человека уделяется все меньше и меньше внимания. Качественные медицинские услуги, как правило, становятся платными, отдых и лечение в санатории может позволить себе далеко не каждый, систематические занятия физкультурой на базе спортивных комплексов под руководством грамотных специалистов также доступны лишь немногим. В такой ситуации, как никогда, актуальной для любого человека становится задача сохранения и укрепления здоровья. Очевидно, что значительную помощь в решении этой задачи должно оказать учебное заведение.

На современном этапе развития образования необходимо стабилизировать, а затем и улучшить ситуацию по оздоровлению молодежи.

В этом плане необходимы совместные усилия всего социального комплекса колледжа.

На фоне благополучного здоровья более эффективно достигается одна из главных задач образования – развитие способностей студента.

Для того, чтобы данная программа помогла обучающемуся стать физически, психически и социально здоровой личностью, необходимо, прежде всего, чтобы она учитывала следующие проблемы:

- Ухудшение социального положения семей обучающихся;
- Необеспеченность студентов полноценным питанием;
- Наличие неблагополучных семей, мало занимающихся проблемами воспитания и развития своих детей;
- Невысокий уровень общей культуры населения.

Критериями работы по данному направлению являются:

1. индивидуальный режим;
2. эмоциональный режим;
3. смена видов деятельности;
4. наличие физпауз на уроке;
5. учет физиологических особенностей в развитии организма;
6. расширение зрительного пространства (смена угла зрения) и пр.

Цели:

- 1) Создание здоровьесберегающих условий организации образовательного процесса.
- 2) Сохранение, укрепление и коррекция здоровья обучающихся.
- 3) Формирование у студентов осознанного отношения к своему здоровью и физической культуре.

Задачи:

- 1) Разработать и внедрить наиболее рациональные формы и методы определения физического здоровья обучающихся.
- 2) Создать систему учебных и внеучебных форм и методов, способствующих становлению физически, психически и эмоционально здоровой личности.
- 3) Сформировать навыки здорового образа жизни, гигиены, правил личной безопасности студентов.

2 Содержание работы по сохранению и укреплению здоровья студентов.

I блок – ресурсное обеспечение:

- Состояние и содержание аудиторий и кабинетов в соответствии с гигиеническими нормативами;
- Оснащенность кабинетов необходимым оборудованием и инвентарем;
- Наличие справочной и художественной литературы в библиотеке колледжа.

II блок – организация учебного процесса:

- Соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему учебной нагрузки (домашние задания) обучающихся;
- Использование методов и методик обучения, соответствующих возрастным особенностям и возможностям обучающихся;
- Соблюдение требований к использованию технических средств в обучении;
- Индивидуализация обучения.

III блок – просветительско-воспитательная работа с обучающимися и родителями:

- Беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактики вредных привычек;
- Проведения Дня Здоровья, конкурсов, спортивных праздников.

IV блок – физкультурно-оздоровительная работа:

- Эффективная работа со студентами на уроках физкультуры;
- Организация подвижных игр (динамической паузы);
- Проведение спортивных игр, соревнований с использованием правил дорожного движения, личной гигиены и др.

V блок – профилактика, динамическое наблюдение за состоянием здоровья студентов:

- Регулярный анализ и обсуждение с родителями и медработником результатов динамических наблюдений за состоянием здоровья обучающихся;
- Ведение паспорта здоровья группы, что наглядно позволяет увидеть рост заболеваемости, проанализировать причины;
- Привлечение медработника к просвещению родителей.

Гигиенические требования к организации и проведению урока:

1. Плотность урока: не менее 60 % и не более 75-80 %.

2. Число видов деятельности: 4-7.
3. Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности: не более 10 минут.
4. Частота чередований различных видов учебной деятельности: смена не позже, чем через 7-10 минут.
5. Число видов преподавания: не менее 3.
6. Чередование видов преподавания: не позже, чем через 10-15 минут.

Принципы работы преподавателя на уроке:

1. Принцип регулирования насыщенности урока (смена видов учебной деятельности, проведение физпауз, эмоциональная разгрузка...).
2. Интерактивный режим (работа в группах).
3. Эмоциональная насыщенность (мотивация на уроке. Эмоциональная разрядка, ситуация успеха для каждого студента...).

Мероприятия, направленные на обеспечение здоровья сбережения:

1. Сотрудничество с медицинским персоналом колледжа для изучения и последующей коррекции физического здоровья обучающихся.
2. Организация сотрудничества с родителями обучающихся, консультирование родителей.
3. Использование в работе диагностических методов исследования для возможной организации коррекции здоровья студентов.
4. Организация работы по формированию правильного отношения студентов к урокам физической культуры, к занятиям спортом.
5. Проведение профилактической работы по предупреждению несчастных случаев.
6. Формирование у обучающихся способности к рефлексии по проблемам собственного здоровья.
7. Сдача нормативов комплекса ГТО в муниципальном центре тестирования ВФСК «ГТО».

3 ПЛАН РАБОТЫ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ.

№ п/п	Мероприятия	сроки	ответственные
1. Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.			
1.	Организовать работу спортивных секций: -волейбол (девушки, сотрудники); -волейбол (юноши) -лыжные гонки; -легкая атлетика; -баскетбол (юноши); -баскетбол (девушки); -настольный теннис;	До 15.09.	Руководитель физвоспитания Тихонов В.А. Бадамшина Л.Г. Нургалиева В.Р. Андреева Т.В. Бадамшина Л.Г. Андреева Н.А. Нургалиева В.Р.
2.	Спортивный праздник «День здоровья».	Сентябрь	Руководитель физвоспитания преподаватели физвоспитания
3.	Легкоатлетический кросс «Золотая осень-2022».	Сентябрь	Физкультурный актив
5.	Первенство и кубок колледжа по настольному теннису.	Октябрь	Нургалиева В.Р.
6.	Кубок и первенство колледжа по волейболу.	Декабрь март	Тихонов В.А.
7.	Кубок колледжа по баскетболу среди команд отделений	ноябрь	Андреева Н.А.
8.	Соревнования «Веселые старты» с командами групп 1 курса.	Декабрь	Руководитель физвоспитания преподаватели физвоспитания
9.	Городской турнир по волейболу памяти А.Н.Кожевникова.	Февраль	Тихонов В.А.
10.	Первенство колледжа по лыжным гонкам.	Февраль	Нургалиева В.Р.
11.	Военно-спортивный праздник «А ну-ка, парни».	февраль	Милованов П.Н. преподаватели физвоспитания
12.	Комплексная спартакиада среди учебных групп.	Согласно положению и календаря соревнований	Руководитель физвоспитания, преподаватели физвоспитания
13.	Организовать сдачу нормативов комплекса ГТО в муниципальном центре тестирования ВФСК «ГТО». - 3-4 курс - 2 курс	ноябрь февраль	Руководитель физвоспитания, преподаватели физвоспитания Милованов П.Н.

	-1 курс	март-апрель	
14.	Принять участие в легкоатлетическом кроссе, и эстафете посвященной Дню Победы на приз газеты «Стерлитамакский рабочий»	апрель-май	Руководитель физвоспитания. Андреева Т.В.
15.	Оказать помощь в организации и проведении физкультурно-массовых мероприятий в общежитии	в течении года по плану общежития	Руководитель физвоспитания, воспитатели
16.	Подведение итогов физкультурно-массовой и спортивно-оздоровительной работы на празднике чести.	май	Руководитель физвоспитания, преподаватели физвоспитания
17.	Принять участие в городских и республиканских соревнованиях среди ПОО Республики Башкортостан.	Согласно положению и календаря соревнований	Руководитель физвоспитания, преподаватели физвоспитания, руководители секций.
2. Мероприятия, направленные на духовно-нравственное и психологическое здоровье.			
1.	Психологическое обеспечение адаптации вновь прибывших студентов		
1.1	Психодиагностика первокурсников (уровень адаптации, готовности к обучению)	октябрь	Карпова В.И., классные руководители
1.2	Социально- психологический тренинг в группах нового набора, направленный на формирование качеств для успешной социализации студентов нового набора в колледже	Согласно графику, утвержденному зам.директора по ВР	Карпова В.И.
1.3	Социально-психологическое консультирование детей- сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, проживающих в общежитии	Сентябрь	Карпова В.И.
1.4	Подготовка материалов к МО классных руководителей	По запросу	Карпова В.И.
1.5	Сеансы релаксации и аутотренинга в комнате психологической разгрузки	В течение года	Карпова В.И.
1.6	Индивидуальное психологическое консультирование студентов	В течение года	Карпова В.И.
1.7	Подготовка материалов для психологического просвещения студентов, преподавателей и родителей	В течение года	Карпова В.И.

1.8	Выступление на родительском собрании «Адаптация первокурсников»	ноябрь	Карпова В.И.
2.	Повышение психологической компетентности преподавателей.		
2.1	Индивидуальные психологические консультации (психологическое обеспечение адаптации молодых преподавателей)	По запросу ШМС	Карпова В.И.
2.2	Психологический тренинг с молодыми преподавателями «Эмоциональная культура педагога»	декабрь	Карпова В.И.
3.	Профилактика и коррекция социально-психологической дезадаптации личности студентов		
3.1	Индивидуальная диагностика, обратившихся за психологической помощью	В течение года	Карпова В.И.
3.2	Сеансы коррекции психоэмоциональных состояний в комнате психологической разгрузки	В течение года	Карпова В.И.
4.	Психологическое обеспечение адаптации студентов к будущей профессиональной деятельности.		
4.1	Деловая игра «Собеседование и самопрезентация» для выпускных групп	Октябрь-декабрь	Карпова В.И.
4.2	Подготовка памяток для студентов по проблеме трудоустройства	май	Карпова В.И.
5.	Организационно-методическая работа.		
5.1	Выступление на МО классных руководителей, педагогическом совете по результатам психологического исследования.	По запросу	Карпова В.И.
5.2	Помощь в подборе литературы по психологической тематике (студентам)	В течение года	Карпова В.И.
5.3	Участие в МО педагогов-психологов южно-уральской зоны	В течение года	Карпова В.И.
3. Мероприятия по охране жизни и здоровья студентов.			
1.	Проведение общего родительского собрания с целью пропаганды здорового	август	Зам.директор по ВРиТ

	образа жизни, режима учебы и отдыха, организации горячего питания.		
2.	Соблюдение санитарно-гигиенического режима в аудиториях и кабинетах: -влажная уборка, -расписание уроков, -создание интерьера кабинета	В течении года	Классные руководители
3.	Систематическое проведение классных часов по профилактике наркомании, курения, алкоголизма.	В течении года	Классные руководители
4.	Соблюдение мер противопожарной безопасности на протяжении всего учебного года.	В течении года	Классные руководители
5.	Проведение инструктажей с обучающимися по охране труда.	В течении года	Классные руководители
6.	Проведение медицинского осмотра среди студентов.	Сентябрь	Зам. директора по УР.
7.	Проведение вакцинации среди студентов от гриппа и ОРВИ.	Октябрь	Зам. директора по УР.
8.	Проведение учебных пожарных тревог в учебных корпусах и общежитиях.	В течении года	Милованов П.Н.
9.	Контроль, санитарно- гигиенического состояния в столовой.	Ежедневно.	Дежурный администратор и классный руководитель.

Разработано:

Заместитель директора по ВРиТ

Руководитель физического воспитания

Педагог-психолог

Е. З. Муратшин

В. А. Тихонов

В.И. Карпова

«10» сентября 2022 г.