

Муниципальное бюджетное образовательное  
учреждение дополнительного образования  
«Детская музыкальная школа»  
муниципального образования «Город Биробиджан»  
Еврейской автономной области



УТВЕРЖДАЮ  
директор МБОУДО «ДМШ»  
Т.А.Конончук

## **ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ**

**«Здоровьесберегающие технологии в  
образовательном процессе ДМШ»  
на 2022 -2025 годы**

г. Биробиджан, 2022

ОДОБРЕНО

Советом школы МБУДО «ДМШ»

Протокол № 5

от «05» 06. 2022 г.

ПРИНЯТО

Педагогическим советом МБУДО «ДМШ»

Протокол № 1

от «29» 08. 2022 г.

Организация-разработчик: МБУДО «Детская музыкальная школа» муниципального образования «Город Биробиджан» Еврейской автономной области

Разработчики : заместитель директора по учебно-воспитательной работе, завхоз МБУДО «Детская музыкальная школа» муниципального образования «Город Биробиджан» Еврейской автономной области

*Нетреба Т.Н., Дергачева О.В.*

Рекомендована к применению в учебном процессе: МБУДО «Детская музыкальная школа» муниципального образования «Город Биробиджан» Еврейской автономной области

## 1. Введение.

Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских обучающихся вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье обучающихся ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад.

Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние здоровья ухудшается в несколько раз. Проблема здоровья обучающихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Поэтому в качестве основы нашей программы здоровьесбережения мы определили заботу о сохранении здоровья обучающихся и учителей. Охрана здоровья преподавателя является важным фактором укрепления здоровья обучающихся. Преподаватель обязан ответственно относиться к своему здоровью, быть примером для обучающихся, вести здоровый образ жизни

Местом формирования здоровья ребенка сегодня является, к сожалению, не семья, где опыт родителей часто недостаточен, не медицинские учреждения, которые занимаются болезнями и больными детьми, а система образования. Поэтому целью современного образования является обеспечение не только педагогического, но здоровьесберегающего эффекта: сохранение оптимального функционального состояния организма, устойчивого уровня работоспособности школьников.

Комплексная программа укрепления здоровья в школе – это организованный набор актов, процедур и действий, созданный для защиты и обеспечения здоровья и благополучия обучающихся и персонала; эта программа включает школьную медицинскую службу, здоровую школьную среду и образования в области здоровья.

По исследованиям ИВФ РАО взглянем на школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье обучающихся:

- стрессовая педагогическая тактика;
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- провалы в существующей системе физического воспитания;
- интенсификация учебного процесса;
- функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
- отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

В создавшейся обстановке естественным стало активное использование

педагогических технологий, нацеленных на охрану здоровья обучающихся. По словам профессора Н.К. Смирнова, *«здоровьесберегающие образовательные технологии — это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью обучающихся».*

Следует отметить, что все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на три основные группы:

- 1) технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;
- 2) технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности обучающихся;
- 3) разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и в концертной деятельности педагогами.

## **2. Пояснительная записка**

Настоящая программа разработана в соответствии с:

- Конституцией Российской Федерации,
- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации»,
- «Санитарно - эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»,
- Трудовым кодексом РФ,
- Уставом муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детская музыкальная школа» муниципального образования «Город Биробиджан» Еврейской автономной области далее «ДМШ и регламентирует вопросы организации, проведения и контроля за мероприятиями по здоровьесбережению в образовательном процессе «ДМШ» и обеспечивает комплексное решение задач по сохранению и укреплению здоровья, психологической и социальной адаптации обучающихся, формированию навыков здорового образа жизни в процессе обучения.

В основе модели здоровьесберегающего обучения находятся две составляющих: «обучающая» и «сохраняющая» здоровье ребенка среда.

«Обучающая среда» связана с развитием интеллектуальных и творческих способностей ребенка, базирующаяся на педагогике, в основе которой лежат активные формы и методы обучения. «Сохраняющая здоровье среда» опирается на создание психологического комфорта, эмоциональной отзывчивости. К «сохраняющей среде» относятся санитарно-гигиенические требования.

Ключевые положения здоровьесберегающих технологий:

- приоритет здоровья над другими ценностями.
- здоровье - главная жизненная ценность. Забота о здоровье необходима и здоровому, и больному человеку.
- подход к здоровью с помощью образования;
- принцип здорового образа жизни, соблюдение санитарно-гигиенического режима;
- организация целесообразного образовательного пространства;
- учет и использование физиологических возможностей организма ребенка в

соответствии с возрастным развитием и индивидуальный подход к ребенку.

Программа остается на все сроки внедрения, раздел «Календарный план реализации программы» обновляется каждый учебный год.

### **3. Цели программы:**

- создание в школе организационно - педагогических, материально-технических, санитарно - гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья участников образовательного процесса;
- создание материально - технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни;
- развитие организационного, программного и материально- технического обеспечения дополнительного образования обучающихся в аспектах здоровьесбережения, их отдыха, досуга;
- формирование у обучающихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни;
- разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья педагогических работников школы;
- формирование представления об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды.

### **4. Задачи программы:**

- систематизировать имеющийся опыт по введению здоровьесберегающих технологий в учебный процесс;
- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;
- освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения обучающихся, использование технологий урока, сберегающих здоровье учащихся;
- посещение научно-практических конференций, семинаров, лекций по данной проблеме и применение полученных педагогами знаний на практике.

### **5. Функции различных категорий работников школы**

Функции администрации:

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

### **6. Функции классного руководителя:**

- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;

- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний обучающихся;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике миопии;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий организаций домашних занятий.

#### **7. Участники программы:**

- обучающиеся;
- педагогический коллектив;
- родители.

#### **8. Ожидаемые конечные результаты программы:**

- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- развитие физического потенциала обучающихся;
- повышение приоритета здорового образа жизни;
- повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;
- повышение уровня самостоятельности и активности обучающихся;
- повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении как здоровья обучающихся, так и своего здоровья.

#### **9. Реализация программы направлена на формирование у обучающихся культуры отношения к своему здоровью, что включает в себя:**

- культуру физиологическую (способность управлять физиологическими процессами и наращивать резервные мощности организма);
- культуру физическую (способность управлять физическими природосообразными движениями);
- культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями);
- культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями и контролировать их).

#### **Базовыми компонентами на всех ступенях являются:**

- формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;
- формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма;
- формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому

#### **10. Методы контроля над реализацией программы:**

- проведение заседаний Методического совета школы;
- создание методической копилки опыта;
- мониторинг состояния здоровья обучающихся и морально-психологического климата в школе;
- сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению;
- контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью

обучающихся в свете формирования здорового образа жизни.

## **11. Основные направления деятельности программы:**

### **Медицинское направление предполагает:**

- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья;
- составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- реабилитационную работу;
- обязательное медицинское обследование при поступлении в «ДМШ»;

### **Просветительское направление предполагает:**

- организацию деятельности с учащимися по профилактике миопии.
- организацию деятельности с родителями по профилактике миопии.

### **Психолого-педагогическое направление предполагает:**

- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;
- предупреждение проблем развития обучающихся;
- обеспечение адаптации на разных этапах обучения;
- развитие познавательной и учебной мотивации;
- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля.

## **12. Здоровьесберегающие образовательные технологии:**

- здоровьесберегающие медицинские технологии;
- здоровьесберегающие технологии административной работы в школе;
- здоровьесберегающие технологии семейного воспитания;
- здоровьеформирующие образовательные технологии, т.е. все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности.

## **13. Реализация основных направлений программы:**

- убеждение обучающихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника.
- посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе.
- контроль над сменой видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков.
- в рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, воспитательных часов с учётом возрастных особенностей обучающихся с привлечением родителей и социальных партнеров.
- создание комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса.

#### 14. Модель формирования здоровьесберегающей среды в учреждении с учетом индивидуального подхода к обучающимся

СУБЪЕКТЫ			
Обучающийся	Члены семьи обучающегося	Педагоги	Привлеченные специалисты и организации
ЦЕННОСТИ			
Осознание причин своих личностных, и других переживаний, особенностей формирования межличностных отношений	Осмысление мотивов, потребностей, устремлений, установок, отношений, особенностей поведения и эмоционального реагирования ребенка	Открытие системы ценностей подростка внутреннего происхождения	Достижение соответствия между декларируемыми и реально-действующими ценностями
ЦЕЛЬ			
Сохранение и укрепление здоровья обучающихся			
ЗАДАЧИ			
Осознание ценности здоровья и активно-познавательное стремление к его совершенствованию, индивидуальная информированность и способность принимать ответственные эффективные решения, определяющие структуру и качество жизни	Удовлетворение потребностей обучающегося в здоровом образе жизни, формирование потребности в соблюдении элементарных гигиенических норм и правил, выведение подростка в режим саморазвития, самовоспитания	Сохранение и развитие здоровья обучающегося при его оптимальной трудоспособности и социальной активности, формирование системы умений и здоровьесформирующих технологий и стратегий	Формирование доминантной установки на восприятие позитивных сторон реальности и защиту от негативных влияний среды.
ФУНКЦИИ			
Самореализации	Психофизиологическая	Эстетически-познавательная	Психотерапевтическая
АСПЕКТЫ			
Личностный	Командный	Образовательный	Деятельностный
ФОРМЫ			
Консультации, беседы, инструктажи, тренинги, семинары-практикумы, дни открытых дверей, конференции			
РЕЗУЛЬТАТЫ			
Когнитивный	Эмоциональный	Поведенческий	
Позитивное отношение обучающегося к себе, самоуважение	Формирование дифференцированных обобщенных знаний о себе в процессе деятельности и общения с окружающими	Включенность в культурно-оздоровительную деятельность	

#### 15. План работы по реализации программы



№	Мероприятия	Ответственные исполнители	сроки
1.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)	Заместитель директора	ежегодно
2.	Пропаганда здорового образа жизни.	Классные руководители	В течение года
3.	Организация инструктажей по технике безопасности.	Классные руководители	в течение года
4.	Формирование комфортной оздоравливающей среды, снимающей тревожность.	Классные руководители	ежегодно
5.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.	Классные руководители	ежегодно
6.	Профилактика сколиоза и миопии.	Классные руководители	ежедневно
7.	Плакаты, физкультминутки для улучшения зрения.	Классные руководители	ежегодно

### **16. Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения обучающихся.**

К таким методам относятся методы свободного выбора (беседа, выбор приемов исполнения, свобода творчества и т.д.); активные методы (обучающийся в роли учителя, обучение действием, ролевая игра, обучающийся как исследователь и др.); методы, направленные на развитие интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и др. Эти приемы помогут снять признаки утомления, а хроническое утомление - это одна из главных причин истощения ресурсов здоровья школьников.

Давно известно, что игры активизируют процесс обучения. Применение игровых технологий в комплексе с другими методами и приемами организации учебных занятий, дает возможность укрепить мотивацию на обучение, поддерживать интерес и увлеченность игрой на инструменте, вызвать положительные эмоции, то есть создать благоприятный эмоциональный настрой урока, раскрыть индивидуальность ребенка. Для детей игры – это эффективный способ самореализации и самовыражения.

Игровые формы, применяемые на групповых уроках, разнообразны: подвижные игры (игры на внимание, на воспитание слуховых представлений); игры-соревнования (дети делятся на команды и выполняют задания игры); ролевые игры.

Дети, особенно младшего возраста, очень любят путешествовать или фантазировать, сочиняя сказки. Почему они их так любят? Наверное, потому, что сказки несут в себе важные ценности, переходящие от одного поколения к другому и не утрачивающие со временем своего значения. Такие путешествия в сказку можно устроить и на уроке по специальности, выстроить исполнение и разучивание пьес, объединив их общим сюжетом. Тогда даже скучный этюд превращается в увлекательную игру: можно придумать название, технические приемы органично связать с художественным замыслом.

### **17. Психологический комфорт обучающихся на занятии.**

Важное условие для сохранения здоровья обучающегося, его посадка за инструментом. Ребенок приходит на занятие после того, как провел полдня в школе, отсидев за партой, а здесь опять приходится долго стоять, держать руки, ставить пальцы, внимательно смотреть в ноты. Надо помнить, что у 6-7-летнего ребенка продолжается формирование опорно-двигательного аппарата, происходит замена хрящевой ткани на костную ткань, поэтому больше 25 минут ребенок не может сидеть в одном положении, тем более стоять. У малышей мышцы плечевого пояса и бедер развиты хорошо, а мышцы спины еще слабо развиты, поэтому она и искривляется в разные стороны. Ребенку следует давать возможность подвигаться, размяться, отдохнуть, переменить позу.

Естественность позы ребенка на уроке может служить и индикатором психологического воздействия на него учителя. Разрушающее воздействие на здоровье ребенка авторитарного стиля обучения состоит в том, что ребенок находится в состоянии напряжения в ожидании окрика или приказа. Следует давать ученику возможность расслабиться, когда вы просто беседуете с ним, и настраиваться на исполнение, когда начинается работа над произведением. Поэтому следует обратить внимание именно на эту сторону и включать в уроки моменты физической активности, двигательные упражнения, игровые элементы.

В современной методике преподавание нацелено на создание благоприятного режима двигательной активности обучающихся с учетом их возраста и состояния здоровья.

**Физкультминутки и паузы** являются обязательной составной частью занятия. Необходимо обратить внимание на их содержание и продолжительность. Нормой является их проведение по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого, а также имеет значение эмоциональный фон во время выполнения упражнений.

**Благоприятный психологический климат на занятии** также служит одним из показателей успешности его проведения: заряд позитивных эмоций, полученный обучающимся на уроке, создает атмосферу творчества и взаимопонимания. И наоборот: наличие стрессов, постоянное напряжение, отрицательные эмоции с обеих сторон свидетельствуют о преобладании на уроке тенденций, губительно сказывающихся на здоровье ученика.

О личности преподавателя, каким он должен быть, написано много трактатов, но не последнее место в этом ряду занимает проявления доброжелательности учителя. На уроке должно быть место эмоциональным разрядкам: улыбке, остроумной шутке, веселым и необходимым сравнениям, использованию поговорок, афоризмов и др.

При планировании занятия необходимо учитывать следующие моменты: плотность урока, т.е. количество времени, затраченного обучающимся, непосредственно на учебную работу. Рекомендуемые показатели колеблются в диапазоне от 60% до 80%; момент наступления утомления и снижения активности учащегося, (норма - не ранее чем за 5-10 минут до окончания урока); темп и особенности окончания урока. Желательно, чтобы завершение урока было спокойным: обучающийся имел возможность задать вопросы, учитель мог записать задание в дневник, сделать акценты на наиболее важных деталях в домашней работе, найти возможность поощрить обучающегося за прилежание, отметить улучшения и недоработки в домашних занятиях. Хороший результат даёт

обсуждение оценки за урок совместно с обучающимся, чтобы он понимал, к какому результату нужно стремиться. Оценка за урок складывается из нескольких составляющих: самооценка, совместная оценка учителя и обучающегося, окончательная оценка. Недопустима задержка обучающихся в классе на перемену. Именно этот момент наиболее часто нарушается в нашей практике, когда именно перемену преподаватель использует для записи задания или для доигрывания произведений.

Особенностью здоровьесберегающего подхода является момент окончания занятия. Мы считаем необходимым пожелать обучающемуся хороших оценок по другим предметам, чтобы он ощущал заинтересованность учителя в его учебе, уверенность в своих силах. Все это будет способствовать формированию культуры общения и поведения вне урока, и чем раньше мы начнем проводить эту работу, тем скорее это перейдет не только в привычку, но и в характер человека.

Показателем эффективности проведенного занятия можно считать состояние и вид обучающегося, выходящего с занятия: спокойное, деловое, утомленное, растерянное или взвинченное.

Таким образом, рациональная организация урока включает в себя разнообразные виды деятельности, частоту их чередования, насыщенность урока, смену позы, физические и эмоциональные разрядки. Все это снимает проблемы переутомления, отсутствие интереса к игре на инструменте, дети будут сохранять активность до конца урока, им будет нравиться узнавать все больше нового.

### **18. Стиль общения и здоровье педагога**

О двух составляющих процесса обучения – учитель и обучающийся - написано много методической литературы, поэтому скажем лишь несколько слов в контексте затронутой проблемы. Анализ психического здоровья преподавателя показывает, что для формирования здоровья детей необходимо, чтобы сами учителя не только знаниями, но и собственным примером показывали обучающемуся путь к здоровью. При позитивном стиле общения преподаватель выслушивает обучающихся, приглашает участвовать в обсуждении, в его речи больше положительных оценок исполнения (хорошо, отлично, прекрасно и т.д.), лицо выражает радость и удовлетворение. У преподавателей с таким стилем общения преобладают позитивные реакции, меньше категорических суждений. Они чаще используют разнообразные интересные технологии обучения, дети на уроке у них более активны и свободны.

### **19. Здоровьесбережение - в каждую семью**

Активными помощниками в оздоровлении детей должны быть их родители. Большинство семей заинтересовано в укреплении физического здоровья своих детей, многие из них могут поделиться опытом в этом направлении. Работа с родителями включает в себя их просвещение: беседы, лекции, концерты.

Различные внеклассные мероприятия направлены на физическое и психическое оздоровление обучающихся. Много творчества, терпения и сил нужно приложить преподавателю, чтобы в классе каждому было комфортно, чтобы дети с радостью бежали на урок. Наши родители являются участниками и незаменимыми помощниками всех внеклассных мероприятий. Если оказаться на концерте для родителей, можно увидеть, с

какой радостью дети выходят на сцену, как радуются аплодисментам, можно понять, что вот такие моменты общения с искусством и творчеством запоминаются на долгие годы и являются психологической поддержкой для воспитания личности, убежденной в своих возможностях. Все это повышает уровень мотивации процесса обучения, способствует развитию творчества, что, в свою очередь, снижает уровень тревожности, уменьшает психическое напряжение. В этом плане следует отметить, что применение здоровьесберегающих технологий способствует воспитанию успешной творческой личности.

## **20. Заключение**

В заключение хочется подчеркнуть, что реализация здоровьесберегающей образовательной модели подтверждает эффективность применения современных здоровьесберегающих технологий на занятиях, достигая при этом положительных результатов. Обогащение учащегося опытом эмоционального отношения к действительности является важным аспектом духовного развития ребенка - его духовного здоровья. Сама система обучения в детской школе искусств, предполагающая не только групповые занятия и индивидуальные, таит в себе огромные возможности, основное достоинство и ценность которых заключается в их гуманистической направленности. Конечно, задачу сохранения здоровья детей не под силу решить одному преподавателю. Но если каждый из нас задается этой целью, и будет стремиться к ней - выиграют, в конечном счете, наши дети. Пробудить заложенное в ребенке творческое начало, помочь понять и найти себя, сделать первые шаги для радостной и наполненной смыслом жизни – вот цель, к которой должен стремиться учитель.

Здоровье и образование. Обычно, употребляя эти слова вместе, подразумевают негативное влияние напряженной учебы на здоровье обучающихся. Целью взрослых является поиск эффективных форм образования, направленных на оздоровление и формирование у учащихся системы ценностей с приоритетом здоровья как одной из высших ценностей.