

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное автономное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования Свердловской области  
«Институт развития образования»  
(ГАОУ ДПО СО «ИРО»)  
Кабинет ОБЖ и физического воспитания

Утверждено  
Научно-методическим советом  
ГАОУ ДПО СО «ИРО»  
протокол № 16 от 12.12.2014 г.  
\_\_\_\_\_ секретарь Сундукова Т.А.  
Экспертным советом  
ГАОУ ДПО СО «ИРО»  
протокол № 15 от 10.12. 2014 г.  
\_\_\_\_\_ секретарь Юдина М.Н.

*Рабочая программа*

Дополнительная профессиональная программа  
«Формирование здорового образа жизни, здорового питания»  
(24 час.)

Авторы:  
Горохова Н.А.,  
зав.кабинетом ОБЖ и  
физического воспитания ИРО.  
Люберцев В.Н., к.б.н.,  
профессор кафедры теории и  
методики физического  
воспитания УрФУ.

г. Екатеринбург  
2014г.

## Пояснительная записка

Одним из приоритетных направлений образовательной политики Российской Федерации является обучение школьников при полном сохранении их здоровья. При этом ставится цель: стабилизировать здоровье населения России и минимизировать влияние факторов риска, отрицательно влияющих на него.

В основу дополнительной профессиональной программы «Формирование здорового образа жизни, здорового питания» положена Концепция «Сбережение населения Свердловской области на период до 2015 года».

Из всего комплекса мероприятий по сохранению и укреплению здоровья данная Концепция предусматривает фундаментальное направление в работе с педагогическим коллективом по обучению педагогов принципам и методам формирования культуры здоровья и внедрение в воспитательный процесс оздоровительных технологий. В связи с этим стратегия решения проблемы сохранения и укрепления здоровья учащихся должна предусматривать создание оптимальной системы взаимодействия организма детей с окружающим миром на основе полноценной адаптации их к школьной среде.

Важным положением является консолидация всех сил общества в подходе к решению данной проблемы. Практический опыт показывает, что эффективность деятельности по уменьшению вероятности возникновения заболеваний, предотвращение прогрессирования их на ранней стадии и профилактика осложнений определяется с одной стороны, качеством окружающей среды и качеством жизни, уровнем физического и духовного развития населения, а с другой целенаправленной и скоординированной деятельностью учреждений здравоохранения и образования, культуры, спорта, средств массовой информации.

Задача сохранения здоровья учащихся может быть решена при условии, если деятельность педагогического коллектива будет основываться на знаниях психофизиологических закономерностей развития организма школьников, и направлена на создание оптимальных условий для физического, духовного и интеллектуального развития ребенка.

К числу наиболее актуальных проблем в образовании относится обучение педагогов методам и формам создания в образовательных организациях новых моделей здоровьесбережения, признание ценности здоровья ребенка, профессиональной ответственности педагогов за его сохранение в ходе образовательного процесса.

Педагогический коллектив должен оказывать профессиональную поддержку обучающимся в решении проблем, возникающих в ходе их познавательной деятельности, таким образом, чтобы содействовать их физическому, психическому и интеллектуальному развитию. Учебная нагрузка не должна вызывать психоэмоциональное перенапряжение и переутомление и входить в противоречие с реализацией генетической программы развития, наносить вред здоровью детей.

Наряду с работой, которую осуществляет здравоохранение, регламентированную рядом основополагающих документов (диспансеризация,

контроль за питанием, вакцинопрофилактика, лекарственное обеспечение, улучшение качества диагностики, лечения заболеваний и т.д.), назрела необходимость профилактики факторов риска, влияющих на здоровье участников образовательного процесса в условиях школы. При этом не ставится цель подменять медицину. Объектом профилактической работы в условиях образовательных организаций должны быть все обучающиеся с различным уровнем здоровья, разной динамикой роста и развития. Наряду с учетом индивидуальных особенностей личности каждого учащегося следует усилить работу по формированию культуры здоровья педагогов и родителей учащихся.

Определяя задачи образовательных организаций по реализации Федерального государственного образовательного стандарта общего образования, Министерства образования и науки РФ одним из основных направлений деятельности обозначило «сохранение и укрепление физического и психического здоровья, безопасности учащихся, обеспечение их эмоционального благополучия».

В содержании основной образовательной программы общего образования указаны ориентиры ее осуществления, одним из ведущих среди них является: «формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения физического, психического и социального здоровья обучающихся».

Данные установки ставят перед системой образования цель: обучение педагогических работников образовательных организаций технологиям формирования здорового образа жизни обучающихся.

**Целью** дополнительной профессиональной программы «Формирование здорового образа жизни, здорового питания» является: совершенствование профессиональной компетентности педагогов и изменение ценностных установок в области организации педагогического процесса на основе здоровьесбережения.

Содержание программы направлено на решение следующих **задач**:

1. Сформировать современные представления педагогов о закономерностях функционирования организма человека, механизмах адаптации к условиям школьного образования и факторам внешней среды, психофункциональных и психологических возможностях человека.

2. Ознакомить с новыми подходами к методике и средствам формирования здорового образа жизни, здорового питания, культуры здоровья, умению строить и реализовывать стратегию здорового человека.

3. Предоставить слушателям программы педагогические технологии, ориентированные на укрепление и создание у детей устойчивого здоровья, оптимизацию двигательной, интеллектуальной, эмоциональной среды жизнедеятельности.

Новизна и практическая ценность данной дополнительной профессиональной программы заключается в следующем:

- содержание программы направлено руководителям и педагогам (независимо от преподаваемого ими предмета) образовательных организаций,

что позволит осуществить целостный подход к формированию физического, психического, нравственного здоровья учащихся и педагогов в образовательных учреждениях;

- знания по культуре здоровья пополнят содержание любой школьной дисциплины, что в свою очередь повысит компетентность учащихся и педагогов в сфере сохранения и укрепления здоровья;

- содержание программы направлено на успешное решение проблем реализации Федерального государственного образовательного стандарта общего образования, что в конечном итоге позволит педагогическим коллективам направить усилия на устранение основных факторов риска нарушений состояния здоровья, усилить оздоровительно-профилактическую направленность учебно-воспитательного процесса, повысить уровень влияния педагога на процесс управления и развития здоровья в условиях образовательного учреждения.

Дополнительная профессиональная программа «Формирование здорового образа жизни, здорового питания» рассчитана на 24 часа.

Трудоемкость программы и тематика программы представлена в учебно-тематическом плане программы.

Форма обучения: очная.

Категория слушателей: дополнительная профессиональная программа «Формирование здорового образа жизни, здорового питания» адресована руководителям и педагогам образовательных организаций.

По результатам освоения содержания программы предполагается итоговая аттестация слушателей в форме защиты творческого проекта.

По результатам успешного прохождения процедуры итоговой аттестации, слушатели получают удостоверения о повышении квалификации установленного образца.

Согласовано:  
Заведующий кабинетом  
ОБЖ и физического воспитания  
\_\_\_\_\_ Горохова Н.А.

Утверждаю:

**Учебный план**  
дополнительной профессиональной программы  
**«Формирование здорового образа жизни, здорового питания»**  
(24 часа)

| №                          | Наименование разделов и тем   | Кол-во часов | В том числе  |              |  |
|----------------------------|---|--------------|--------------|--------------|--|
|                            |   |              | Теор занятия | Прак занятия | Формы контроля   |
| I                          | Здоровый образ жизни - основа культуры здоровья                                     | 14           | 9            | 5            |  |
| II                         | Роль современной школы в формировании здоровья участников образовательного процесса | 8            | 5            | 3            |  |
| III                        | Итоговая аттестация слушателей  | 2            |              | 2            | Представление проекта «Модель формирования здорового образа жизни участников образовательного процесса в условиях современной школы» |
| <b>Итого по программе:</b> |   | <b>24</b>    | <b>14</b>    | <b>10</b>    |  |

## Календарный учебный график

| Форма обучения | Общая продолжительность ДПП (календарных дней) | Режим занятий (кол-во час.) в день | Количество часов ДПП | Лекции (кол-во час.) | Практ. занятия (кол-во час.) | Сам. раб. (кол-во час.) | Промежуточная аттестация (кол-во час., вид ПА) | Итоговая аттестация (кол-во час., вид ИА) |
|----------------|--|------------------------------------|----------------------|----------------------|------------------------------|-------------------------|--|---|
| очная          | 3  | 8                                  | 24                   | 14                   | 8                            | -                       | -  | 2<br>Защита творческого проекта           |