**ПРОГРАММА**

**физкультурно-оздоровительной направленности**

**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения**

 **«Головчинская СОШ с УИОП»**

**«Быть здоровыми хотим!»**

**с. Головчино**

2023 год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Стр.** |
| *Паспорт программы* | 3 |
| I. | Целевой раздел | 3 |
| I.1. | Пояснительная записка | 3 |
| I.2. | Цели рабочей программы | 4 |
| I.3. | Задачи рабочей программы | 5 |
| I.4. | Принципы организации деятельности | 5 |
| I.5. | Планируемые результаты по реализации программы | 5 |
| II. | Содержательный раздел | 5 |
| II.1. | Деятельность по физическому и психологическому развитию здоровья |  6 |
| II.2. | Оздоровительные методики реализации программы |  6-7 |
| III. | Организационный раздел |  7 |
| III.1 | Основные требования к организации среды |  7 |
| III.2 | Материально-техническое обеспечение программы |  8 |
| IV. | Краткое описание программы, план |  8-9 |

**Паспорт программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Полное наименование учреждения | МБОУ «Головчинская СОШ с УИОП» |
| Адрес |  Грайворонский г/о, с. Головчино |
| Телефон |  8 (47261) 35358 |
| E-mail | golovchino.school@yandex.ru |
| Адрес сайта | golovchino-graiv.gosuslugi.ru |
| Режим работы  | 8:00-18:00 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование программы** | Программа физкультурно-оздоровительной направленности «Быть здоровыми хотим!» |
| **Разработчики программы** | Председатель первичной профсоюзной организации Гриненко О.Г. |
| **Срок реализации программы** | Учебный год |
| **Участники программы** | Сотрудники МБОУ «Головчинская СОШ с УИОП» |
| **База реализации программы** | Спортзал школы, актовый зал школы, стадион, каток, ФОК с. Головчино |

**I. Целевой раздел**

**I.1. Пояснительная записка**

Оздоровительная программа (далее — Программа) разработана для  МБОУ «Головчинская СОШ с УИОП» Грайворнского г.о., Белгородской области.

Программа направлена на работу с сотрудниками школы.

**1.Основание для разработки Программы**

Основанием для разработки Программы является социальная ситуация развития.

Социальный заказ современного общества – интеллигентный, воспитанный, грамотный, здоровый человек.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Современный человек не имеет права считать себя образованным, не освоив культуры здоровья.

По определению ВОЗ, здоровье- естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений, состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Культура здоровья определяет, прежде всего, умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу.

Здоровье человека является необходимым условием реализации всех заложенных в человеке возможностей. «Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам» — так гласит народная мудрость».

Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создаёт фундамент будущего.

Современные гаджеты, увеличение нагрузки на работе и дистанционное обучение не лучшим образом оказывают влияние на наш организм, поэтому необходимо овладеть навыками безопасного и здорового образа жизни в современных условиях.

**2. Актуальность программы**

Изучение проблем здоровья в наше время приобретает особую актуальность.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья населения- одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно – правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно – эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики».

В настоящее время происходят качественные изменения в осознании ценности жизни и здоровья человека.

Но уровень здоровья населения в целом крайне низок. Если в вопросах оздоровления детей рука об руку должны идти медики, педагоги, психологи, валеологи, другие специалисты, то первоначальным этапом оздоровления взрослого должен выступать он сам.

Основной задачей должно стать воспитание у населения потребности быть здоровым, беречь и укреплять здоровье, ценить счастье здоровья.

Многочисленные исследования свидетельствуют о первостепенной роли движений в становлении психических функций (Л.С. Выготский, Ж. Пиаже, А. Валлон, М.М. Кольцова и др.) и наличии тесной связи между показателями физических и психических качеств у человека (Г.А. Каданцева, А.С. Дворкин и Ю.К. Чернышенко, В.А. Баландин, Н.И. Дворкина, В.А. Пегов, и др.). Установлено, что усталость психики приводит к ухудшению физического самочувствия (Н.Сладкова, О.В. Решетняк и Т.А Банникова). Доказано положительное влияние активной двигательной деятельности на умственную работоспособность (Н.Т.Терехова, А.В. Запорожец и др., А.П.Ерастова).

**3. Проблема**

Актуальной проблемой Программы является сохранение и укрепление физического и психического здоровья сотрудников в условиях МБОУ «Головчинская СОШ с УИОП».

**4. Новизна и практическое значение**

Новизна программы определяется повышенным интересом в настоящее время к вопросам психосоматики. Данная Программа отличается тем, что в нее включены фитнес-технологии; наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по  степ-аэробике, а также, аэробика на фитболах и элементы стретчинга. Проводятся дополнительные комплексы суставной гимнастики и самомассажа.

*Практическая значимость* Программы физкультурно-оздоровительной направленности «Быть здоровыми хотим!» очевидна при наличии положительной динамики физического и психического состояния.

**5. Ожидаемые результаты**

В результате реализации данной программы будет предложена :

-«Модель организации физической активности взрослых в условиях школы», как эффективное средство физического и психического самочувствия.

- Развитие у педагогов компетентностей в области физического и психического здоровья.

**I.2. Цели Программы**

Создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

**1.3.Задачи Программы**

1. Сохранение и укрепление здоровья;
2. Формирование привычки к здоровому образу жизни
3. Профилактика нарушений опорно – двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний, координации движений.
4. Формирование потребности к ежедневной двигательной активности.
5. Овладение современными методиками оздоровления

**I.4. Принципы организации программы**

1. Принцип научности – построение всех оздоровительных мероприятий научно-обоснованными и практически апробированными методиками.

2. Принцип систематичности – непрерывность, планомерность .

3. Принцип постепенности – использование правил: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».

4. Принцип индивидуальности – при работе учитывать физиологическую и психологическую стороны развития каждого человека.

5. Принцип доступности – материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил. Умелое соблюдение принципа доступности – залог оздоровительного эффекта.

6. Принцип учета возрастного развития движений – степень развития основных движений, двигательных навыков.

7. Принцип комплексности и целостности– предполагает непрерывность процесса оздоровления.

8. Принцип наглядности – демонстрация движений.

9. Принцип сознательности и активности – формирование устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля, самокоррекции действий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

10. Принцип «Не навреди».

**I.5. Планируемые результаты по реализации Программы**

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений взрослого здорового человека.

**II. Содержательный раздел**

**II.1. Деятельность по физическому и психологическому здоровью**

Физическое и психологическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности:

-двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному положению опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, профилактику зрения, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, прыжки);

-развитие целенаправленности и саморегуляции в психической сфере;

-становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

**II.2. Оздоровительные методики**

***Фитнес***(англ. fitness, от глагола "to fit" соответствовать, быть в хорошей форме) в более широком смысле – это общая физическая подготовленность организма человека.

Фитнес предполагает наряду с традиционными занятиями физической культурой и профилактическими мерами формирование индивидуального стиля жизни и воспитание активной жизненной позиции, отражающей взгляд на здоровье как на ценность.

***Аэробика***– это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. У людей, занимающихся оздоровительной аэробикой, повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

***Степ-аэробика***– это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе.

Степ-аэробика используется для профилактики заболеваний, которые вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движений. Она развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы.

***Фитбол-аэробика***дает уникальную возможность тренировки сердечно-сосудистой системы, повышения возможностей организма занимающихся. Так как мяч создает хорошую амортизацию, во время динамических упражнений осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Занятия, сидя на мяче, сходны с верховой ездой, положительное влияние которой описано Гиппократом. Покачивания в положении сидя на мяче, центрируют межпозвонковые диски, нормализуя в них обменные процессы, мобилизуя тонус различных отделов позвоночника, благотворно влияют на работу внутренних органов, улучшают отток лимфы и венозной крови, легочное кровообращение, способствуют откашливанию при заболеваниях легких, нормализуют перистальтику кишечника. Это вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

***Стретчинг***– это своеобразная творческая деятельность, во время выполнения которой дети живут в импровизированном мире образов. Эффективность различных подражательных движений заключается в том, что с помощью образов осуществляется частая смена двигательной деятельности с большим разнообразием движений из различных исходных положений, что дает равномерную физическую нагрузку на все группы мышц.

***Игровой стретчинг***подразумевает систему статических растяжек. При совершении любого движения, будь то глубокий вдох или перегибы корпуса, происходит растяжка. А гибкость тела – это молодость и здоровье, которые необходимо беречь с детского возраста. Упражнения стретчинга возникли на базе лечебной физкультуры. Они доступны всем, поскольку для их выполнения спортивные тренажеры не требуются. Их можно выполнять индивидуально или группами.

***Суставная гимнастика (часть хатха- йоги)***– это комплекс упражнений, направленных на разработку всех суставов и мышц тела. Выполнение упражнений этой гимнастики требует не слишком много времени, но упражнения отличаются высокой эффективностью: именно при помощи мышечно-суставной гимнастики происходит подготовка организма к интенсивным физическим нагрузкам.

Этот комплекс развивает гибкость, делает тело человека сильным, красивым, закладывает основу для дальнейшего физического и духовного развития. Гимнастика дает необходимую дневную мышечную нагрузку, укрепляет мышцы спины, живота, убирает излишние жировые отложения, разрабатывает и укрепляет суставы, освобождает их от отложения солей, стимулирует выработку межсуставной жидкости, делает позвоночник более гибким, оздоравливает нервную систему, регулирует работу щитовидной железы.

Кроме того, гимнастика дает и психологический эффект: повышает активность, дает прилив бодрости, устраняет хандру и меланхолию, повышает настроение. Регулярные занятия мышечно-суставной гимнастикой воспитывают волю и уверенность в себе.

***Самомассаж***– точечный, с использованием массажных мячиков, карандашей и даже бумаги – прекрасный способ расслабить мышцы и избавиться от нервно-эмоционального напряжения.

Процесс самомассажа должен быть в удовольствие, не причинять болевых ощущений, вызывать положительные эмоции, а его элементы и последовательность их выполнения должны легко запоминаться.

Точечный самомассаж выполняется путем нажимания подушечками пальцев на кожу и мышцы в местах расположения энергетически активных точек. Этот вид массажа может служить расслабляющим или же возбуждающим средством, при использовании в комплексе оказывает на организм положительный эффект. Используется он в основном для нормализации нервных процессов и чаще всего это самомассаж подошв и пальцев ног, кистей рук, головы и лица. Нужно научить детей не давить при массаже со всех сил, а нажимать аккуратно.

***Дыхательные методики***

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой направлена на лечение и восстановление голоса. Суть методики в активном коротком вздохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы. Выдох произвольный.

***Коррекция и сохранение зрения***

Методика коррекции зрения В.Ф.Базарного заключается в том, что периодической активизации зрительной координации используются тренажеры для коррекции зрения.

***Фито и аромотерапия*** способствуют расслаблению и успокоению.

***Закаливание воздухом, водой, солнцем*** повышает сопротивляемость организма к болезням, тонизирует его.

***Арттерапия, цветотерапия*** позволяют освободиться от отрицательных эмоций, накопленных за день.

**III.1. Основные требования к организации среды**

Развивающая предметно-пространственная среда должна быть:

• содержательно-насыщенной, развивающей;

• трансформируемой;

• полифункциональной;

• вариативной;

• доступной;

• безопасной;

• здоровьесберегающей;

• эстетически-привлекательной.

**III.2.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Материально-техническое обеспечение программы включает в себя методический комплект, оборудование, оснащение (предметы), средства обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации программы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид помещения** | **Основное предназначение** | **Оснащение** |
| Спортивный зал | Оздоровляющая деятельность Утренняя гимнастика | Спортивное оборудование    Тренажеры |
| Актовый зал | Досуговые и профилактические мероприятия  | Кресла, мультимедийное оборудование |
| Стадион | Оздоровительная деятельность | Беговые дорожки |
| ФОК | Оздоровляющая деятельность | Степ-платформы, фитболы |
| Ледовая арена | Оздоровительная деятельность | Каток |
| Сенсорная комната | Релаксирующая деятельность | Аромотерапия, цветотерапия, музыкотерапия, аутогенная тренировка, арттерапия |

**IV. Краткое описание программы**

 Программа **реализуется** в течение учебного года. Два раза в неделю на большой перемене проходит производственная гимнастика. Три раза в неделю занимается фитнес группа, раз в неделю проходят занятия в сенсорной комнате, раз в четверть профилактические мероприятия по навыкам ЗОЖ.

 Согласно плану первичной, территориальной и областной профсоюзных организаций, проходят следующие акции: Профсоюзный Аксель, Лыжня России, День велосипедиста, сдача норм ГТО, участие в Спартакиадах, Профсоюзный боулинг, Пешком за здоровьем. Школа имеет оборудование и пространство для занятий бадминтоном, теннисом, баскетболом, футболом, волейболом, легкой атлетикой, стрельбой, плаванием. Это всё активно используется работниками школы.

***Эффективность:*** реализация программы доказала свою эффективность.

***Охват:*** все сотрудники школы-педагогический коллектив, обслуживающий персонал.

***Возможность применения:*** возможно применить в любой организации

***Насыщенность:*** программа насыщена различными видами физической активности, поэтому каждый может выбрать занятие по своим возможностям и желанию.

***Результативность:*** высокаямотивация ходить на работу, позитивное настроение, сохранение зрения, профилактика потери мышечного корсета, профилактика сколиоза, хорошая физическая форма, снижение заболеваемости организма, вовлечение людей в занятия физической культурой, участие и победы в соревнованиях, сплочение коллектива.

**Также в нашей первичной профсоюзной организации проходят:**

* спортивные и оздоровительные мероприятия:
* выезды на природу, бассейн
* тренинги и лекции по навыкам ЗОЖ,
* диспансеризация,
* профилактические прививки,
* вакцинация работников

***План мероприятий первичной профсоюзной организации МБОУ «Головчинская СОШ с УИОП» по программе «Быть здоровыми хотим»***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Мероприятие*** | ***Ответственные*** | ***Сроки*** |
|  | Разработка и утверждение плана мероприятий  | *председатель профкома* | *январь* |
|  | Информирование членов первичной профсоюзной организации о задачах и мероприятиях Программы | *председатель профкома* | *январь* |
|  | Создание и ведение на сайте школы рубрики «**Профсоюз- территория здоровья**»  | *информационный комитет профкома* | *весь период* |
|  | Организация профсоюзного катания на коньках «Профсоюзный Аксель» | *культурно- массовый комитет профкома* | *январь* |
|  | Участие в открытой Всероссийской массовой лыжной гонке «Лыжня России – 2023» | *культурно- массовый комитет профсоюза* | *февраль* |
|  | Проведение спортивных командных игр совместно с обучающимися школы, посвященных Дню Защитника Отечества | *культурно-массовый комитет профкома* | *февраль* |
|  | Сдача норм ГТО | *культурно-массовый комитет профкома* | *март* |
|  | Участие во Всероссийской эстафете Здоровья | *культурно-массовый комитет профкома* | *7 апреля* |
|  | Участие в областном спортивном мероприятии«Профсоюзный боулинг» среди сборных команд территориальных организаций Профсоюза работников народного образования и науки РФ | *культурно-массовый комитет профкома* | *апрель* |
|  | Участие в районном кроссе | *председатель профкома* | *1 Мая* |
|  | Участие в проведении профсоюзного сплава на байдарках | *культурно-массовый комитет профкома* | *июль* |
|  | Участие команды первичной профсоюзной организации школы в Спартакиаде трудовых коллективов Грайворонского городского округа | *председатель профкома* | *по плану территориальной организации профсоюза* |
|  | Участие в едином дне «Велопрогулка с профсоюзом» | *культурно-массовый комитет профкома* | *август* |
|  | Организация и привлечение членов профсоюзной организации к занятиям спортом в различных спортивных секциях на базе школы и ФОКа | *культурно-массовый комитет профкома* | *весь учебный год* |
|  | Участие в акции пешком за здоровьем «Скандинавская ходьба» | *культурно-массовый комитет профкома* | *сентябрь-октябрь* |
|  | Подготовка материалов для общероссийского тематического журнала «Профсоюз – территория здоровья» | *секретарь профкома* | *октябрь-ноябрь* |
|  | Участие в физкультурно-образовательном фестивале «Профсоюзное многоборье» | *культурно-массовый комитет профкома* | *ноябрь* |
|  | Награждение профсоюзных активистов  | *председатель профкома* | *декабрь* |
|  | Работа в интернет-пространстве: размещение материалов на сайте школы, в соц. сетях и печатных изданиях | *информационный комитет профкома* | *весь период* |
|  | Информирование членов профсоюза об отдыхе и оздоровлении по путевкам и турам | *председатель профкома* | *весь период* |
|  | Посещение сенсорной комнаты и занятия с педагогом-психологом | *педагог-психолог* | *раз в неделю* |
|  | Производственная гимнастика | *фитнес тренер* | *2 раза в неделю* |
|  | Прохождение медицинского осмотра  | *медицинская сестра* | *раз в год* |
|  | Посещение бассейна | *руководитель по плаванию* |  *2 раза в неделю* |
|  | Посещение Ледовой Арены | *председатель профкома* | *по желанию* |
|  | Тренинги и лекции по навыкам ЗОЖ | *педагог-психолог, учителя физкультуры* | *раз в четверть* |
|  | Проведение акции «Стройнеем с профсоюзом»  | *председатель профкома, фитнес-тренер* | *раз в год* |

*\* Примечание:*

1) организация и проведение всех мероприятий будет зависеть от эпидемиологической ситуации и окружающей ситуации;

2) в плане возможны изменения и дополнения. Мероприятия могут дополняться первичной организацией Профсоюза с учётом плана территориальной профсоюзной организацией, местных условий и реальных возможностей их выполнения.

**Председатель первичной профсоюзной организации**

**МБОУ «Головчинская СОШ с УИОП» О.Г. Гриненко**