Рассмотрено
на заседании педсовета
Протокол № 1 от «30» августа 2024г.

Утверждаю:
Директор ОГАНОУ «Академия спорта»
_____ Ю. Н. Кривченко
приказ «30» августа 2024г. № 260

ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В ОГАНОУ «АКАДЕМИЯ СПОРТА»

Срок реализации программы:
- 5 лет

Шебекино, 2024

Пояснительная записка

Проблемы сохранения здоровья учащихся и привития навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня. Необходимо создание условий, направленных на укрепление здоровья и привитие навыков здорового образа жизни, сохранение здоровья физического, психического и духовного. Следует обеспечить воспитаннику возможность сохранения здоровья за период обучения в Академи, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, ЗДОРОВЬЕ — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Физическое здоровье:

- совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое определение).
- состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции (медицинское определение).

Психическое здоровье:

- высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности (педагогическое определение).
- это состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция (медицинское определение).

Социальное здоровье:

- это здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека.

Нравственное здоровье:

- это комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

Духовное здоровье:

- система ценностей и убеждений. В характеристике понятия "здоровье" используется как индивидуальная, так и общественная характеристика.

В отношении индивида оно отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания. Здоровье формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол,

возраст) факторов.

Признаки индивидуального здоровья

1. Специфическая и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов
2. Показатели роста и развития
3. Текущее функциональное состояние и потенциал (возможности) организма и личности
4. Наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития
5. Уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок

В связи с этим целостный взгляд на индивидуальное здоровье можно представить в виде четырехкомпонентной модели, в которой выделены взаимосвязи различных его компонентов и представлена их иерархия:

Соматический компонент - текущее состояние органов и систем организма человека, - основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими па различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

Физический компонент - уровень роста и развития органов и систем организма, - основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

Психический компонент - состояние психической сферы, - основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения.

Нравственный компонент - комплекс характеристик мотивационной и потребностно- информативной сферы жизнедеятельности, - основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.

Здоровье человека, в первую очередь, зависит от стиля жизни. Этот стиль персонифицирован. Он определяется социально-экономическими факторами, историческими, национальными и религиозными традициями, убеждениями, личностными наклонностями. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья.

Система работы по данной проблеме осуществляется на основе личностно-

ориентированного подхода. Гуманистическая направленность и индивидуализация действий по формированию культуры здоровья невозможны без личного участия школьников, без их умений совершать логические операции, без самостоятельного получения ими новых знаний. Важно, чтобы учащиеся умели творчески перерабатывать полученную информацию и создавать новые продукты.

Сейчас, когда в нашей происходят коренные изменения в общественной и государственной системе, необходима продуманная подготовка молодежи к жизни в новых сложных условиях. Укрепление психического и физического здоровья детей и забота о нем – одна из главных задач школьного образования.

Сложилась устойчивая тенденция к ухудшению здоровья населения, увеличению хронических заболеваний, росту количества людей с отклонениями в физическом и психическом развитии, в первую очередь детей и подростков. Современная демографическая ситуация в Шебекино, как и в целом по России, характеризуется снижением рождаемости, высокой смертностью населения, ухудшением качества здоровья. В условиях неустойчивого развития экономики проблема здорового образа жизни населения приобретает социальную значимость.

Обозначая цели деятельности по здоровьесбережению, мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья обучающихся, о неблагоприятных для здоровья факторах, о выявленных достижениях педагогической науки и практики в сфере здоровьесбережения.

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 учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Поэтому в качестве основы нашей программы здоровьесбережения мы определили заботу о сохранении здоровья воспитанников.

Основание программы здоровьесбережения:

1. Программа призвана реализовать основные положения Декларации прав ребенка.
2. Программа подтверждает особый статус детства как периода, не зависящего от социальных, политических, национальных, конфессиональных и других отличий.
3. Программа находится в числе приоритетных направлений

деятельности органов власти, служит основой сотрудничества и консолидации органов образования и здравоохранения, общественности, школы и родителей.

4. Программа обязана реализовывать меры по предотвращению допинга в детско-юношеском спорте.

Цели программы:

1. Создание в ОГАНОУ «Академия спорта» организационно - педагогических, материально - технических, санитарно - гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья обучающихся;
2. усиление контроля за медицинским обслуживанием обучающихся;
3. создание материально - технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни;
4. развитие организационного, программного и материально-технического обеспечения дополнительного образования обучающихся в аспектах здоровьесбережения, их отдыха, досуга;
5. обеспечение системы полноценного сбалансированного питания детей с учетом особенностей состояния их здоровья;
6. разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья педагогических работников учреждения.

Задачи программы:

1. четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния учреждения;
2. гигиеническое нормирование учебной и спортивной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;
3. освоение педагогами и тренерами-преподавателями новых методов деятельности процессе обучения школьников, использование технологий урока, сберегающих здоровье учащихся;
4. планомерная организация полноценного сбалансированного питания обучающимися;
5. развитие психолого-медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния обучающихся;

Участники программы:

- Обучающиеся,
- Классные руководители,

- Тренеры-преподаватели,
- Учителя-предметники,
- Медцентр,
- Родители.

По завершении этапа проектирования управленческих решений наступает этап их исполнения. При этом работникам ОГАНОУ «Академия спорта» необходимо знать, какие результаты должны быть получены в ходе их деятельности по реализации решений, направленных на обеспечение здоровьесбережения детей и подростков.

Ожидаемые конечные результаты программы:

1. Повышение функциональных возможностей организма обучающихся.
2. Развитие физического потенциала воспитанников.
3. Рост уровня физического развития и физической подготовленности воспитанников.
4. Повышение приоритета здорового образа жизни.
5. Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.
6. Повышение уровня самостоятельности и активности воспитанников.
7. Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья воспитанников.

Эффективность деятельности образовательных учреждений по охране и укреплению здоровья, полнота и системность проводимой работы определяются **комплексом показателей**:

1. рациональная организация учебного процесса;
2. рациональная организация режима дня воспитанников;
3. состояние здоровья и текущая заболеваемость;
4. функциональное состояние и напряженность организма воспитанников;
5. физическое развитие и физическая подготовленность воспитанников;
6. отношение детей к своему здоровью, здоровому образу жизни.

Методы контроля за реализацией программы:

1. Проведение заседаний Педагогического совета учреждения.
2. Посещение и взаимопосещение уроков, тренировочных занятий. Изучение и анализ опыта работы педагогов-экспериментаторов.
3. Создание методической копилки экспериментального опыта.
4. Мониторинг состояния здоровья воспитанников и морально-психологического климата в учреждении.

5. Контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий.

Основные направления программы:

- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей;
- подготовка педагогов и тренеров-преподавателей по вопросам охраны здоровья детей;
- обучение воспитанников оказанию первой медицинской помощи;
- введение в содержание воспитания и образования детей занятий о своём здоровье и навыков ценностного отношения к нему;
- организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи детям;
- пропаганда здорового образа жизни (тематические классные часы, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов,различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ, физической культуры);
- развитие здоровьесберегающей инфраструктуры учреждения.

Основные блоки программы (структура)

<table>
<tr><th colspan="5">Определение комплекса мер, форм и методов организации здоровьесберегающей деятельности учреждения</th></tr>
<tr><th>БЛОК 1</th><th>БЛОК 2</th><th>БЛОК 3</th><th>БЛОК 4</th><th>БЛОК 5</th></tr>
<tr><td>Внутришкольная среда</td><td>Организация учебного процесса</td><td>Организация тренировочного процесса</td><td>Организация медицинской помощи</td><td>Противодействие и профилактика вредных привычек; формирование понимания ценности здоровья и здорового образа жизни</td></tr>
<tr><td colspan="5">Организация системной работы</td></tr>
<tr><td colspan="5">Оценка эффективности здоровьесберегающей деятельности учреждения</td></tr>
</table>

I блок – здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения:

- состояние здания и помещений школы, их содержание в соответствии с

гигиеническими нормативами;

- оснащенность учебных классов и кабинетов, физкультурного зала, спортплощадок необходимым оборудованием и инвентарем;
- наличие и необходимое оснащение медицинского кабинета;
- наличие и необходимое оснащение школьной столовой;
- организация качественного питания школьников;
- необходимый (в расчете на количество учащихся) и квалифицированный состав специалистов, обеспечивающих работу с учащимися (медицинские работники, учителя физической культуры, психологи, логопеды и т.п.).

II блок – рациональная организация учебного процесса:

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему учебной и внеучебной нагрузки учащихся;
- использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям учащихся (в частности, использование только таких методик, которые прошли апробацию и получили поддержку органов управления образованием);
- введение любых инноваций в учебный процесс только под контролем специалистов (педагогов, врачей, психологов, физиологов);
- строгое соблюдение требований к использованию технических средств в обучении (компьютер, аудиовизуальные средства);
- рациональная и соответствующая педагогическим и гигиеническим требованиям организация уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера;
- индивидуализация обучения (учет индивидуальных особенностей развития), работа по индивидуальным программам в старших классах.

Реализация этого блока создает условия для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха, повышает эффективность учебного процесса, предотвращая при этом чрезмерное функциональное напряжение и переутомление.

III блок – организация тренировочного процесса включает:

- полноценная и эффективная работа с воспитанниками (на уроках физкультуры, учебно-тренировочных занятиях);
- организация динамических перемен, физкультпауз на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, внутришкольных и межшкольных соревнований, олимпиад и т.п.).

Правильно организованная физкультурно-оздоровительная работа может стать основой рациональной организации двигательного режима школьников,

способствовать нормальному физическому развитию и двигательной подготовленности учащихся всех возрастов, позволит повысить адаптивные возможности организма, а значит, станет мощным средством сохранения и укрепления здоровья школьников.

IV блок – профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья:

- использование рекомендованных и утвержденных методов профилактики заболеваний, не требующих постоянного наблюдения врача (витаминизация, профилактика нарушений осанки, профилактика нарушений зрения и т.п.);
- регулярный анализ и обсуждение на педсоветах и тренерских советах данных о состоянии здоровья воспитанников, доступность сведений о состоянии здоровья обучающихся для каждого педагога и тренера-преподавателя;
- регулярный анализ результатов динамических наблюдений за состоянием здоровья и их обсуждение с педагогами, тренерами-преподавателями родителями;
- создание системы комплексной педагогической, психологической и социальной помощи детям с школьными проблемами;
- привлечение медицинских работников к реализации всех компонентов работы по сохранению и укреплению здоровья школьников, просвещению педагогов и родителей.

V блок - противодействие и профилактика вредных привычек; просветительско-воспитательная работа с воспитанниками, направленная на формирование понятий ценности здоровья и здорового образа жизни:

- лекции (лекторий), беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактики вредных привычек; осознание обучающимися сущности зависимости от употребления ПАВ, формирование устойчиво-негативного личностного отношения к употреблению ПАВ, умения правильно организовывать свое время и жизнь, справляться с конфликтами, управлять эмоциями и чувствами.
- Дни здоровья, конкурсы, спортивные праздники и т.п.

Нужно отметить, что все мероприятия должны быть грамотны с медицинской точки зрения, носить только научный характер.

Следующий аспект - антидопинговое обеспечение в ОГАНОУ «Академия спорта».

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными

нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательных периодов, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено: первое нарушение: минимум - предупреждение, максимум - **1 год дисквалификации**; второе нарушение: **2 года дисквалификации**; третье нарушение: **пожизненная дисквалификация**.

Примерный план антидопинговых мероприятий в соответствии с этапами спортивной специализации

Спорт смены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2. Антидопинговая викторина.	«Играй честно»	Инструктор –методист учреждения	По назначению
	3.Семинар для спортсменов и тренеров.	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Инструктор –методист ЦСП Белгородской области	1-2 раза в год
	4.Родительское собрание.	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год

Этап совершенствования спортивного	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Инструктор – методист учреждения	1-2 раза в год

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры-преподаватели).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Запрещенный список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список - отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена, противоречит духу спорта, улучшает спортивные результаты;
- маскирует использование других запрещенных субстанций.

Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год и публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

2. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru - принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

3. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
- менее строгие стандарты качества.

4. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

- Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года).
- Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021 г.
- Запрещенный список (актуальная версия).
- Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители спортсменов

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации размещенной на официальном сайте ОГАНОУ «Академия спорта»):

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группы риска;
- проблема допинга вне профессионального спорта;
- знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- последствия допинга;
- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года).
Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021 г.

Запрещенный список (актуальная версия).
Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

План применения восстановительных мероприятий на этапах спортивной специализации и этапах совершенствования спортивного мастерства

№	Восстановительные мероприятия	Ответственное лицо	ТГ- 2,3,4,5 ССМ		
			1 квар.	2 квар.	3 квар.
1	Психологические средства восстановления	тренер-преподаватель, врач учреждения	+	+	+
2	Гигиенические средства восстановления	тренер-преподаватель, врач учреждения	+	+	+
3	Физиотерапевтические средства	тренер-преподаватель, врач учреждения	+	+	+

План применения восстановительных средств разрабатывается тренерами-преподавателями конкретно для группы с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена и потребностей в том или ином средстве восстановления в зависимости от периода спортивной подготовки.

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных спортсменов.

Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в тренировочных группах и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших

тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. После окончания занятий с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных процедур.

Ежегодный примерный календарный план реализации программы здоровьесбережения

Сентябрь

- налаживание работы внеурочной деятельности.
- включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений и план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровье сбережению детей.
- включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы школы по здоровьесбережению.
- организация качественного горячего питания учащихся.
- «Уроки гигиены».
- проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма
- проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.
- неделя здоровья.
- обеспечение систематического контроля занятости детей во внеурочное время.

Октябрь

- работа по созданию и поддержанию уюта в классах, школе, по сохранению школьного имущества.
- проведение месячника ЗОЖ
- работа по индивидуальным планам в каникулярный период.
- проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа
жизни.
- проведение мероприятий, приуроченных к празднику «День матери».
- выпуск плакатов, посвященных борьбе с курением и наркотиками «Курить – себе вредить».
- тематические экскурсии.
- отчёты о проделанной работе по организации здоровьесбережения в образовательном учреждении.

Декабрь

- Проведение открытых воспитательных часов, мероприятий, посвященных всемирному
дню борьбы со СПИДом.
- Жизнь-одна (профилактика суицидального поведения)

- работа по индивидуальным планам в каникулярный период.

Январь

- неделя здоровья.
- открытые воспитательные часы «Тренинг здорового образа жизни».
- «Весёлые старты».

Февраль

- Проведение воспитательных часов и мероприятий по теме «Вредные привычки»,
- выпуск плакатов и листовок, посвященных борьбе с курением и наркотиками.
- месячник оборонно-массовой и патриотической работы.
- физкультурно-оздоровительное мероприятие ко Дню защитника Отечества.

Март

- планирование занятости учащихся в каникулярный период.
- подготовка ко Дню здоровья.
- систематические физкультминутки и динамические паузы.
- работа по индивидуальным планам в каникулярный период.

Апрель

- акция «Всемирный день здоровья».
- день здоровья.
- тренинг с психологом «Территория экзамена».

Май

- мероприятия, посвященные годовщине Победы в ВОВ.
- «Весёлые старты».
- проведение экскурсий на природу.
- презентация «Уроков гигиены».

Июнь

- международный день защиты детей.
- Всемирный день защиты окружающей среды.
- Работа по плану летних каникул.

План работы медицинского центра ОГАНОУ «Академия спорта»

№ п/п	Наименование мероприятий	Срок исполнения	Ответственный
	Организационные мероприятия :		
1	Проверка готовности классов, спален, подсобных помещений к новому учебному году (маркировка парт, пополнение аптечек первой помощи и т.д)	Июль - Август	Врач Медицинская сестра

2	Подготовить изолятор, обеспечить медикаментами, перевязочным материалом, необходимым мед. инструментарием медблок.	Июль - Август	Врач Медицинская сестра
3	Проконтролировать готовность транспорта для транспортировки детей к новому учебному году.	Август	Врач Медицинская сестра
4	Прохождение периодического медицинского осмотра и санитарного минимума работниками академии	1 р.в год (согласно графика ЦРБ)	Медицинская сестра Шадрина В.И.
5	Проверить готовность пищеблока, складских помещений к новому учебному году.	Август	Врач Медицинская сестра
6	Контроль готовности спален, классных комнат, подсобных помещений и т.д. к зимнему сезону.	Сентябрь	Врач Медицинская сестра
7	Оформить и заполнить учётно-отчётную документацию в медблоке.	Август	Медицинская сестра
	Лечебно-профилактические мероприятия		
1	Провести приём детей. Оформить документацию, необходимую для пребывания воспитанников в академии	Август – Сентябрь	Врач Медицинская сестра
2	Оформить листы здоровья, распределить детей по группам здоровья, физкультурным группам.	Сентябрь-Декабрь	Врач Медицинская сестра
3	Провести диспансеризацию воспитанников	По графику на базе Центра медицнской профилактики г.Белгород	Медицинская сестра Сухомлинова С.В.
4	Контролировать соблюдение рационального режима учебной и внеучебной деятельности воспитанников.	В течение года	Врач Медицинская сестра
5	Проводить оценку эффективности лечебно – оздоровительных мероприятий.	Декабрь - Январь	Врач Медицинская сестра
6	Регулярно, согласно национального календаря прививок проводить иммунизацию воспитанников академии.	В течение года	Медицинская сестра Шадрина В.И.
7	Контролировать соблюдение режима проветривания и теплового режима в классных комнатах, в спальных помещениях.	Ежедневно	Медицинская сестра
8	Проводить инструктажи с сотрудниками и воспитанниками по профилактике новой Короновирусной инфекции	Август-Сентябрь	Медицинская сестра
9	Для профилактики и лечения нарушения осанки, профилактики сколиозов и плоскостопия, проводить лечебную гимнастику, массаж (по назначению врача) по классам.	В течение года	Врач Медицинская сестра по массажу

10	Контролировать соблюдение сроков реализации сырой продукции, хранение продуктов на складе, наличие сертификатов качества.	Еженедельно	Врач Медицинская сестра
11	Проверять качество приготовления пищи (отбирать суточные пробы готовой пищи, заполнять журнал бракеража готовой продукции)	Ежедневно	Медицинская сестра
12	Следить за соблюдением санитарно – гигиенического режима на пищеблоке, спальном корпусе, учебном корпусе и т.д.	Ежедневно	Медицинская сестра
13	Регулярно осматривать детей на педикулёз, чесотку и др. кожные заболевания.	Не реже 1р. в 10 дней	Медицинская сестра
14	Правильно и регулярно заполнять медицинскую документацию.	В течение года	Врач Медицинская сестра
15	Своевременно сообщать в СанЭпидНадзор о случаях инфекционных заболеваний, проводить противоэпидемические мероприятия.	В течение года	Врач Медицинская сестра
16	Проводитить профилактическое лечение воспитанников комплексными поливитаминами	2 р. в год	Врач Медицинская сестра
17	Строго соблюдать назначения врача	Ежедневно	Медицинская сестра
	Санитарно-просветительская работа		
1	Прививать навыки личной гигиены, культуры поведения в академии, столовой, общественных местах (беседы, лекции)	В течение года по плану	Медицинская сестра
2	Проводить санитарно – просветительную работу с родителями воспитанников.	В течении года на общешкольных собраниях, на сайте академии	Врач Медицинская сестра
3	Оформлять санбюллетени, газеты, на разнообразные медицинские темы	Не реже 1 р. в месяц	Медицинская сестра
4	Регулярно проводить инструктажи о правилах уборки помещений, маркировки уборочного инвентаря техническому персоналу	В течение года	Медицинская сестра
5	Проводить беседы с работниками пищеблока о правилах приготовления пищи, профилактике кишечных инфекций, сроках хранения скоропортящихся продуктов, сроках хранения готовых блюд, санитарно – гигиеническом режиме пищеблока.	В течение года	Медицинская сестра
6	Систематически проводить беседы с воспитанниками академии на медицинские темы	Не менее 4 бесед в месяц	Медицинская сестра

7	Принимать участие в конференциях, семинарах, проводимых в академии	В течение года	Врач Медицинская сестра
8	Регулярно повышать сой квалификационный уровень (профессиональный)	В течение года (но не реже 1 р. в 5 лет)	Врач Медицинская сестра