

**Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Чукотского автономного округа
«Чукотский многопрофильный колледж»**

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
колледжа
ГАПОУ ЧАО «ЧМК»
Протокол № 10
от «10» октября 2025 г.

*Директор
ГАПОУ ЧАО
«ЧМК»:*

УТВЕРЖДАЮ:

*O.H.
Гришин*

«10» октября 2025 г.

**Программа по внедрению здоровьесберегающих технологий
в образовательный процесс государственного автономного
профессионального образовательного учреждения
Чукотского автономного округа
«Чукотский многопрофильный колледж»
на 2025-2026 учебный год**

Анадырь 2025 г.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2025
Лист 2/9		

1. Актуальность Программы

Проблемы здоровья населения России, в частности, здоровья подрастающего поколения, являются причиной для беспокойства как государственных организаций, так и общества, самих граждан. Поэтому и обсуждаются эти проблемы стали достаточно часто. Здоровье - величайшая ценность. Хорошее здоровье - основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, основа для успешной самореализации личности.

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25 – 30% подростков, приходящих на 1 курс в учебные заведения СПО, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья.

В настоящее время более раннее начало систематического обучения, значительная интенсификация учебного процесса, привели к увеличению учебной нагрузки на функциональные возможности организма подростков. Подготовка к здоровому образу жизни студента на основе здоровье сберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности педагога, работающего со студентами.

2. Цель здоровьесберегающих технологий – сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

3. Основные задачи:

- обеспечение студенту возможности сохранения здоровья на период обучения в колледже;
- снижение уровня заболеваемости студентов;
- сохранение работоспособности на занятиях;
- формирование у студентов знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;
- формирование системы спортивно-оздоровительной работы.

4. Принципы сохранения здоровья обучающихся

Здоровьесберегающая технология – это:

- условия обучения студента в колледже (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям студента;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Цель современного профессионального общеобразовательного учебного заведения – подготовка студентов к жизни. Каждый обучающийся должен получить за время учебы знания, которые будут востребованы им в дальнейшей жизни.

Достижение названной цели может быть достигнуто с помощью технологий здоровье сберегающей педагогики, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья студентов и педагогов.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2025
Лист 3/9		

Принципы выступают в органическом единстве, образуя систему, в которую входят общедидактические принципы и специфические принципы, выражающие специфические закономерности педагогики оздоровления.

1. Общедидактические принципы:

- принцип сознательности и активности – нацеливает на формирование у учащихся глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности;
- принцип активности – предполагает у учащихся высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества;
- принцип наглядности – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания;
- принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала.

2. Специфические принципы:

- принцип не нанесения вреда;
- принцип триединого представления о здоровье (единство физического, психического и духовно-нравственного здоровья);
- принцип повторения умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторенийрабатываются динамические стереотипы;
- принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает студента, планирует и прогнозирует его развитие;
- принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха;
- принцип цикличности. Упорядочению процесса педагогики оздоровления способствует принцип цикличности. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ребенка к каждому последующему этапу обучения;
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся. Данный принцип способствует формированию двигательных умений и навыков, развитию двигательных способностей студента, учету функциональных возможностей организма обучающегося;
- принцип всестороннего и гармонического развития личности. Этот принцип имеет важнейшее значение, так как содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое развитие личности;
- принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья обучающегося в процессе обучения;

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2025
Лист 4/9		

- принцип комплексного междисциплинарного подхода к обучению студентов предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников;
- принцип активного обучения, заключающийся в повсеместном использовании активных форм и методов обучения (обучение в парах, групповая работа, игровые технологии и др.);
- принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей;
- принцип связи теории с практикой призывает настойчиво приучать студентов применять свои знания по формированию, сохранению и укреплению.

5. Здоровьесберегающие технологии на занятиях – задача особой важности для мастеров производственного обучения и преподавателей колледжа.

Под здоровьесберегающими технологиями понимают систему мер по охране и укреплению здоровья обучающихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни студента, воздействие на здоровье.

Студенты – это особая группа, для которой здоровьесберегающие технологии особенно важны:

- высокие учебные и производственные нагрузки: часто сочетаются с интенсивной физической работой или длительным сидением, что требует компенсации;
- стрессогенность: периоды сессий, адаптация к новой среде, подготовка к самостоятельной профессиональной деятельности могут оказывать негативное влияние на психоэмоциональное состояние;
- низкая мотивация к ЗОЖ: многие студенты не всегда осознают важность заботы о своем здоровье, подвержены вредным привычкам;
- медицинские особенности: значительная часть студентов имеет хронические заболевания или отклонения в состоянии здоровья, требующие адаптивного подхода.

Здоровьесберегающие технологии – предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью.

Здоровьесберегающие технологии, должно включать в себя:

1. Чередование видов деятельности. Разнообразие форм организации урока, чередование умственной и физической нагрузки обучающихся - один из способов повышения эффективности урока. Чередовать теоретический материал с практическим.

2. Благоприятная дружеская обстановка на занятии, которое должно быть развивающим, интересным. В ходе занятия обязательно обращать внимание на физическое и психологическое состояние обучающихся, смотреть, как они воспринимают задания преподавателя или мастера производственного обучения, как оценивают его работу. Предъявлять требования и замечания только в дружественной форме.

3. Дозировка заданий. Главное при выполнении упражнений - не допускать перегрузки обучающихся.

4. Индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2025
Лист 5/9		

5. Воспитательная направленность занятия. Воспитательный эффект уроков достигается и за счет возможностей индивидуально-дифференцированного подхода к развитию качеств каждого обучающегося и формированию ценностного отношения к своему здоровью.

Педагогическая философия: полнота жизни через развитие здорового образа жизни, здоровой мысли, здоровых желаний, здоровой семьи. Без постоянного общения с обучающимися не может расти и укрепляться авторитет мастера, нельзя достичь уважения к своему предмету, осознанного отношения к формированию здорового образа жизни. Преподаватель должен ориентироваться на развитие личности обучающегося, на создание ситуации, в которой обучающийся нацелен на творческий поиск и самоопределение. Много внимания надо уделять на развитие практических навыков, необходимых в разных жизненных ситуациях.

Психическое, и физическое состояние обучающегося напрямую зависит от того, насколько грамотно занятие сконструировано.

Основными элементами здоровье-сберегающих технологий являются:

1. Физические паузы (если писали – для глаз и пальцев; если слушали - для снятия напряжения, смены позы).
2. Работа по предупреждению утомляемости глаз на уроках.
3. Формирование навыков здорового образа жизни.
4. Взаимосвязь показателей заболеваемости обучающихся с организацией их учебной деятельности в условиях здоровье-сберегающей технологии.
5. Наличие эмоциональных разрядок (шутки, улыбки, стих, музыка.)
6. Психологический климат на занятии.
7. Наличие в содержательной части урока, вопросов, связанных со здоровым образом жизни.
8. Включение в учебный процесс разных видов деятельности.
9. Наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся. Это такие методы, как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия; свобода творчества и т.д.). Активные методы (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия)
10. Наличие у студентов мотивации к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые учителем методы повышения этой мотивации.
11. Гигиенические условия в кабинете во время урока (температура, свежесть воздуха, освещённость и др.)
12. Темп урока (недопустимо затягивать урок на перемене).
13. Учёт деятельности студентов в разные промежутки времени урока (табл. 1).
14. Место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение преподавателя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения.

Статистика: при несоблюдении гигиенических норм при использовании ТСО, здоровье ухудшается в 2,5 раза.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2025
Лист 6/9		

Таблица 1
Виды деятельности по временным отрезкам занятия

Часть урока	Время	Нагрузка	Деятельность
1-й этап. Врабатывание	5 мин.	Относительно невелика	Репродуктивная, переходящая в продуктивную. Повторение
2-й этап. Максимальная работоспособность	20-25 мин.	Максимальное снижение на 15-й мин.	Продуктивная, творческая, знакомство с новым материалом
3-й этап. Конечный порыв	10-15 мин	Небольшое повышение работоспособности	Репродуктивная, отработка узловых моментов пройденного

Профилактика нарушения зрения

Еще в древние гимнастические системы входили упражнения в виде разнообразных движений глазами, активизирующие кровообращение в области глаз и мозга. После этих упражнений люди чувствуют себя значительно бодрее, особенно хорошо они снимают умственное утомление. В основе такого положительного эффекта определенные функциональные связи между глазодвигательным нервом и нервыми клетками сосудов мозга. Эти упражнения помогают укрепить окологлазные мышцы, сохранить упругость кожи век, задержать ее старение, улучшить зрение. Увеличение потока информации в течение рабочего дня требует сегодня профилактических мини-пауз через каждые 1,5-2 часа для охраны зрения.

Мини-пауза для глаз состоит из следующих упражнений:

1. Плотно закрывать и широко открывать глаза 4-6 раз подряд с интервалом 15 секунд в течение 2 минут.
2. Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы в течение 1 минуты.
3. Вращая глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону - 2 минуты.

Упражнения выполнять сидя, повторяя каждое 3-4 раза с интервалом 1 минута. Общая продолжительность занятий -5-10 минут. Упражнения 2 и 3 делать не только с открытыми, но и с закрытыми глазами. По окончании работы для снятия утомления глаз желательно выполнить полный комплекс глазодвигательной гимнастики.

6. Механизм реализации Программы

Исполнителями Программы являются администрация колледжа, кураторы групп, преподаватели, преподаватель физкультуры, методисты, педагог-психолог. Исполнители Программы несут ответственность за своевременность и точность выполнения мероприятий.

Координатором Программы является администрация колледжа. Механизм реализации Программы предполагает совершенствование форм и методов работы педагогического коллектива в целях создания условий для сохранения здоровья студентов.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2025
Лист 7/9		

7. Функционально - кадровое обеспечение программы

Функции директора в аспекте реализации программы: общее руководство разработкой и реализацией программы, обеспечение реализацией программы: организация, координация, контроль.

Функции методического совета: определение критериев эффективности реализации программы, разработка и обработка здоровьесберегающих технологий в работе со студентами, координация действий преподавателей, педагога-психолога.

Функции ПЦК: разработка методических рекомендаций по внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс по дисциплине через ПЦК, разработка диагностического инструментария для успешной реализации программы, обобщение и систематизация результатов деятельности отдельных преподавателей, умело организующих работу с здоровьесбережению студентов, обобщение результатов.

Функция педагога - психолога: изучение психологического климата в группах, выявление «тревожных» студентов, диагностика адаптации первокурсников.

Группа	Функции	Состав
Административно координационная	Осуществление общего контроля и руководства. Руководство деятельностью коллектива. Анализ ситуации и внесение корректив	Директор колледжа
Консультативная, научно-методическая	Координация реализации программы. Проведение семинаров, консультаций. Подготовка методических рекомендаций. Аналитическая деятельность	Заместитель директора по воспитательной работе, заместитель директора по научно-методической работе, заместитель директора по учебной работе, методисты
Преподаватели колледжа	Осуществление программы в системе урочной и внеурочной работы. Использование в учебном процессе здоровьесберегающих технологий	Кураторы, преподаватели

Функциональные обязанности преподавателей:

- эффективность использования приемов и средств здоровьесберегающих методик в учебном процессе;
- анализ педагогических ситуаций в аспекте оздоровления;
- установление контакта с коллективом учеников, создание положительного психологического микроклимата;
- владение основами здорового образа жизни;
- прогнозирование развития обучающихся;
- моделирование системы взаимоотношений в условиях оздоровительной педагогики;
- показ обучающимся на личном примере, как нужно заботиться о собственном здоровье и здоровье окружающих.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2025
Лист 8/9		

8. Организация и содержание работы в рамках реализации программы

Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки
Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни	Кураторы	Постоянно
Проведение производственного совещания по теме: «Использование здоровьесберегающих технологий в обучении и воспитании студентов»	Методисты	ноябрь
Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.	Преподаватели	Постоянно
Индивидуализация обучения и построение образовательного процесса на основе творчества.	Преподаватели	Постоянно
Создание системы здоровьесберегающего мониторинга	Методисты	Постоянно
Формирование санитарно-гигиенических условий для организации учебного процесса и быта студентов	Заведующий общежитием, преподаватели, кураторы	Постоянно
Создание благоприятного психологического микроклимата в колледже	Педагог-психолог, преподаватели	Постоянно
Организация психолого- медико-педагогической и коррекционной помощи обучающимся	Педагог-психолог, учебный отдел, преподаватели	Постоянно
Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей обучающихся: определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей; изучение психологических возможностей; контроль над адаптацией обучающихся 1 курса	Педагог-психолог, учебный отдел	Постоянно
Контроль над организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внеаудиторной образовательной деятельностью обучающихся в свете формирования здорового образа жизни.	Учебный отдел, преподаватели	Постоянно
Пропаганда здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, экологии, ОБиЗР и физической культуры	Преподаватели	Постоянно
Индивидуальные и групповые занятия с психологом	Педагог-психолог	Постоянно
Проведение кураторских часов, посвященный режиму дня, здоровому образу жизни	Кураторы	Постоянно
Пополнение библиотечного фонда литературой по здоровьесбережению	Заведующий библиотекой	Постоянно

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2025
Лист 9/9		

9. Эффективность реализации Программы

Мотивация педагогического коллектива на повышение своего профессионального уровня в овладении и использовании здоровьесберегающих технологий.

Снижение уровня заболеваемости среди обучающихся и педагогов.

Создание благоприятного морально-психологического климата в колледже, реализация принципов педагогики сотрудничества.

Создание банка здоровьесберегающих педагогических технологий.

Разработка методических рекомендаций, дидактических материалов, обучающих программ по вопросам здоровья и здорового образа жизни.

Включение в план методической работы колледжа пунктов по проблеме здоровьесбережения.

Пополнение библиотеки пособиями и литературой по вопросам формирования здорового образа жизни.