

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа имени дважды Героя Советского Союза А.А. Губарева
с. Гвардейцы муниципального района Борский Самарской области**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ ООШ с.Гвардейцы
_____ Е.Ю.Кочеткова
от 28.08.2025

**Программа здоровьесбережения
обучающихся ГБОУ ООШ с.Гвардейцы
на 2025-2026 учебный год**

Настоящая Программа указывает основные стратегические направления становления здорового образа жизни, обеспечивающие позитивную динамику развития здоровьесберегающей среды школы, положительную динамику отказа от вредных привычек. Программа может подвергаться корректировке в соответствии с конкретной ситуацией, достигнутыми результатами, новыми законодательными актами и имеющимися ресурсами.

Проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, очень актуальны сегодня.

1. Цели программы

- ❖ формирование у обучающихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни;
- ❖ 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;

2. Задачи программы

- ✓ формирование системы выявления уровня здоровья обучающихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;
- ✓ гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;
- ✓ освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, берегающих здоровье учащихся;
- ✓ развитие психолого-медико-педагогической службы для своевременной профилактики психологического и физического состояния учащихся;
- ✓ привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
- ✓ посещение научно-практических конференций, семинаров, лекций по данной проблеме и применение полученных педагогами знаний на практике.

3. Ожидаемые конечные результаты программы:

- повышение функциональных возможностей организма учащихся, развитие физического потенциала школьников;

- рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников;
- повышение приоритета здорового образа жизни;
- повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни; повышение уровня самостоятельности и активности школьников;
- повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении как здоровья школьников, так и своего здоровья.

Реализация программы направлена на формирование у учащихся 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 природосообразным и 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 положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта;
- формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

Применение разнообразных форм работы:

1. Учет состояния детей:

- анализ медицинских карт;
- определение группы здоровья; • учет посещаемости занятий;
- контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов.

2. Физическая и психологическая разгрузка учащихся:

- организация работы спортивных секций, кружков, клубов, проведение дополнительных уроков физической культуры;
- динамические паузы;
- индивидуальные занятия;

- организация спортивных перемен; • дни здоровья;
- физкультминутка для учащихся;
- организация летних оздоровительных лагерей при школе с дневным пребыванием.

4

3. Урочная и внеурочная работа:

- открытые уроки учителей физической культуры, ОБЖ;
- открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности;
- спортивные кружки и секции: баскетбол, волейбол, футбол, легкая атлетика, шашки и шахматы, настольный теннис.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование мероприятия	Целевая аудитория (классы)	Сроки исполнения	Ответственные за исполнение (приглашенные)	
Работа с педагогами					
1.	Исследование степени тревожности, толерантности, отношения к здоровому образу жизни.	Педагогический состав	Сентябрь-ноябрь	Ответственный по ВР	
2.	Анкетирование учащихся 7-9 классов «Отношение молодёжи к наркомании».	Педагогический состав	октябрь	Ответственный по ВР	
3.	Выявление учащихся, склонных к употреблению алкоголя, наркотиков, токсических веществ, табакокурению и постановка их на внутришкольный учет (анкетирование, личные беседы, тренинги, психологическое тестирование и др.)	Педагогический состав	ноябрь	Ответственный по ВР Классные руководители	
4.	Привлечение обучающихся к активным формам досуга, творческой, социально значимой деятельности	Педагогический состав	В течение года	Ответственный по ВР	
5.	Использование приемов развития	Педагогический	В течение	Руководитель МО	

	навыков социальной компетенции обучающихся при проведении уроков. Включение в содержание уроков материалов по развитию потребности вести здоровый образ жизни.	состав	года	5	
6.	Выставки тематической литературы: «Предупреждение вредных привычек у подростков»	Педагогический состав	март	Ответственный по ВР	
7.	Оформление классных уголков	Педагогический состав	В течение года	Классные руководители	
8.	Оформление в вестибюле школы стендов, освещающих успехи учащихся: «Наши достижения», «Наши спортивные победы»	Педагогический состав	Апрель	Ответственный по ВР	
Работа с обучающимися					
1.	Анализ заболеваний обучающихся	1-9 классы	сентябрь	Медицинский работник Борской ЦРБ	
2.	Классные часы «Здоровье или вредные привычки – выбирай сам»	7-9 классы	Октябрь	Ответственный по ВР Классные руководители	
3.	Классные часы «Здоровье важнее всего»	1-4 классы	Ноябрь	Ответственный по ВР Классные руководители	
4.	Участие в Областных профилактических играх «ЗОЖ QUIZ»	8-9 классы	март	Ответственный по ВР	
5.	Профилактика наркомании и токсикомании на уроках ОБЖ, химии, биологии	5-9 классы	В течение года		
6.	Проведение акций в международные дни: День без табака День борьбы со СПИДом	7-9 классы	декабрь	Ответственный по ВР Классные руководители	
7.	Беседа со специалистом Борской ЦРБ «Здоровье- это жизнь»;	5-9 классы	январь	Ответственный по ВР Классные руководители Специалист Борской ЦРБ	
8.	Конкурс творческих работ классных	6-9 классов	Февраль	Ответственный по ВР	

	коллективов «Мы выбираем здоровый образ жизни!»			6 Классные руководители	
9.	День здоровья «Да здравствует, спорт!».	1-9 классы	апрель	Ответственный по ВР Классные руководители Учитель физкультуры	
10.	Классные часы «Алкоголь, наркомания и человечество. Кто победит?».	5-9 классы	май	Ответственный по ВР Классные руководители	
Работа с родителями					
1.	Профилактическая беседа с родителями (законными представителями) обучающихся о профилактике сезонных болезней	Родители (законные представители) обучающихся	сентябрь	Медицинский работник Борской ЦРБ	
2.	Организация консультаций работников прокуратуры, РОВД, КДН, ПДН для родителей.	Родители (законные представители) обучающихся	В течение года	Ответственный по ВР Классные руководители Работники прокуратуры, РОВД, КДН, ПДН	
3.	Организация консультаций работников здравоохранения для родителей.	Родители (законные представители) обучающихся	октябрь	Ответственный по ВР Классные руководители Работники Борской ЦРБ	
4.	Общешкольное родительское собрание -«Здоровые дети – будущее нации»	Родители (законные представители) обучающихся	декабрь	Ответственный по ВР Классные руководители	
5.	Индивидуальное консультирование родителей по проблемам обучающихся	Родители (законные представители) обучающихся	В течение года	Классные руководители	
6.	Распространение памяток для родителей на тему: «Подросток и наркотики».	Родители (законные представители)	март	Ответственный по ВР	

		обучающихся		7	
7.	Индивидуальные беседы с родителями учащихся «группы риска» о предупреждении наркомании.	Родители (законные представители) обучающихся	В течение года	Классные руководители	
8.	Консультации на тему: «Воспитание детей и профилактика вредных привычек».	Родители (законные представители) обучающихся	В течение года	Ответственный по ВР Классные руководители	
9.	Родительские собрания «Горькие плоды «сладкой жизни», или о тяжких социальных последствиях употребления наркотиков»	Родители (законные представители) обучающихся	В течение года	Ответственный по ВР Классные руководители	
10.	Беседы с родителями на тему: «Отрицательное влияние на детей».	Родители (законные представители) обучающихся	В течение года	Ответственный по ВР Классные руководители	