Приложение к ООП НОО

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 6 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.П. ГРИЦКОВА»

«Согласовано» на МО классных руководите- лей 29.08.2019 Протокол №1	«Принято» на заседании педагогического совета школы 30.08. 2019 г. Протокол № 1	«Утверждено» приказ № 284 от 02.09.2019 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности Спортивно-оздоровительное направление «Здоровейка» 1 – 4 класс

Разработчик:
МО учителей начальных классов

г.Луга
2019г

СОДЕРЖАНИЕ

1. Результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности…….3
2. Содержание курса внеурочной деятельности……..7
3. Тематическое планирование……10

1. Результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» является формирование следующих умений:

- ***Определять*** и ***высказывать*** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, ***делать выбор,*** при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- ***Определять*** *и* ***формулировать*** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- ***Проговаривать*** последовательность действий на уроке.
- Учить ***высказывать*** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить ***работать*** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- Учиться совместно с учителем и другими учениками ***давать*** эмоциональную ***оценку*** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ***ориентироваться*** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- ***Слушать*** и ***понимать*** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

1.1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» обучающиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;

- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

1.2. Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведение может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Таблица №1.
Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

предмет	содержание учебной дисциплины	Содержание программы «Здоровейка»
Литературное чтение	Чтение произведений Ю.Тувима, русских народных сказок, сказка «Колобок». Устное народное творчество.	Просмотр кукольных спектаклей. Подбор пословиц и поговорок.
Окружающий мир	Сезонные изменения в природе. Организм человека. Опора тела и движение. Наше питание.	Экскурсия «У природы нет плохой погоды». Осанка – это красиво. Умеем ли мы питаться.
Технология	От замысла к результату. Технологические операции.	Изготовление овощей и фруктов из солёного теста.
Изобразительное искусство	Мир фантазии.	Мир эмоций и чувств. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка».
Физическая культура	Отличие физических упражнений от обыденных. Эстафеты по преодолению препятствий.	Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки. День здоровья «Дальше, быстрее, выше».
Музыка	Выразительность музыкальной интонации.	Мир эмоций и чувств. Прослушивание музыкальных композиций : Бетховина, Шопен, Штрауса, Глинки и т.д.

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы «Здоровейка» необходима материально-техническая база:

1. ***Учебные пособия:***

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки, и др.;
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики»,

«Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;

- измерительные приборы: весы, часы и их модели.

2. ***Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:*** компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровье и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровья.

2.1. Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, приветствуется проведение занятий в специально оборудованном учебном кабинете. Курс может вести как классный руководитель, так и любой другой учитель начальных классов.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника

Таблица №2.

формы проведения занятия и виды деятельности	тематика
игры	Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим “Я б в спасатели пошел” «Остров здоровья» «Состояние экологии и её влияние на организм человека»
беседы	Полезные и вредные продукты Гигиена правильной осанки «Доброречие» Мой внешний вид –залог здоровья Как питались в стародавние времена и пи-

	тание нашего времени Мода и школьные будни Как защититься от простуды и гриппа
тесты и анкетирование	Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?» Чему мы научились и чего достигли«Что мы знаем о здоровье» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» «Мои отношения к одноклассникам» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»
круглые столы	«Как сохранять и укреплять свое здоровье» Мир моих увлечений
школьные конференции	В мире интересного
просмотр тематических видеофильмов	«Как сохранить и укрепить зрение» «Быстрое развитие памяти» «Человек» «Мышление и мы» Клещевой энцефалит Вредные и полезные растения.
экскурсии	«Сезонные изменения и как их принимает человек» «Природа – источник здоровья» «У природы нет плохой погоды»
дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым» . «За здоровый образ жизни»
конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	В здоровом теле здоровый дух «Моё настроение» Вредные и полезные растения. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка» «Продукты для здоровья» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»
решение ситуационных задач	Культура питания. Этикет. Лесная аптека на службе человека Вредные привычки
театрализованные представления, кукольный театр	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк» Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр» Спектакль С. Преображенский «Капризка» Спектакль «Спеши делать добро»
участие в городских конкурсах «Разговор о правильном питании»	«Разговор о правильном питании» «Вкусные и полезные вкусности» «Хлеб всему голова»

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

3. Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначен для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы -34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из 7 разделов:

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных

способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из четырёх частей:

- 1 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
- 2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятиеоб иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
- 3 класс «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.
- 4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
«Здоровейка»
1 класс
«Первые шаги к здоровью»

Цель: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

Категория слушателей: обучающиеся 1 класса

Срок обучения:1 год

Режим занятий: 1 час в неделю, 33 часа в год

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции	практи-ческие занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	праздник
II	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	Викторина
IV	Я в школе и дома	6	3	3	Игра - викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	Круглый стол
VI	Я и моё ближайшее окружение	3	1	2	Ролевая игра
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	33	14	19	

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 класс

«Первые шаги к здоровью»

Цель:

первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

Категория слушателей: обучающиеся 1 класса
Срок обучения: 1 года
Режим занятий: 1 час в неделю(33 часа)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе			Форма контроля
			лекции	выездные занятия, стажировки, деловые игры	практи-ческие занятия	
I	***Введение «Вот мы и в школе».***	4	1	1	2	
1.1	Дорога к доброму здоровью	1			1	
1.2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	1			1	
1.3	В гостях у Мойдодыра Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	1	1			
1.4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1		1		праздник
II	***Питание и здоровье***	5	3		2	
2.1	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1	1			
2.2	Культура питания Приглашаем к чаю	1			1	
2.3	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	1	1			
2.4	Как и чем мы питаемся		1			
2.5	Красный, жёлтый, зелёный	1			1	виктори на
III	***Моё здоровье в моих руках***	7	3		4	
3.1	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим	1	1			
3.2	Полезные и вредные продукты.	1	1			
3.3	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	1	1			
3.4	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1			1	

3.5	Как обезопасить свою жизнь	1			1	
3.6	День здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	1			1	
3.7	В здоровом теле здоровый дух	1			1	виктори на
IV	***Я в школе и дома***	6	3		3	
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	1	1			
4.2	Зрение – это сила	1	1			
4.3	Осанка – это красиво	1			1	
4.4	Весёлые переменки	1			1	
4.5	Здоровье и домашние задания	1	1			
4.6	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	1			1	Игра-виктори на
V	***Чтоб забыть про докторов***	4	1		3	
5.1	“Хочу остаться здоровым”.	1	1			
5.2	Вкусные и полезные вкусности	1			1	
5.3	День здоровья «Как хорошо здоровым быть»	1			1	
5.4	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1			1	круглы й стол
VI	***Я и моё ближайшее окружение***	3	2		1	
6.1	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1	1			день вежлив ос ти
6.2	Вредные и полезные привычки	1	1			
6.3	“Я б в спасатели пошел”	1			1	Ролевая игра
VII	***«Вот и стали мы на год взрослей»***	4	2		2	
7.1	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1	1			
7.2	Первая доврачебная помощь	1			1	
7.3	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	1	1			
7.4	Чему мы научились за год.	1			1	диагнос тика
	Итого:	33	15	1	17	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
«Здоровейка»
2 класс
«Если хочешь быть здоров»

Цель: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

Категория слушателей: обучающиеся 2 класса

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю(34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции	практи-ческие занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	КВН
II	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	2	За круглым столом
IV	Я в школе и дома	6	3	3	КВН
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	«Разговор о правильном питании» городской кокурс
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Школьная научно – практическая конференция
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	34	16	18	

2 класс

«Если хочешь быть здоров»

Цель: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

Категория слушателей: обучающиеся 2 классов

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю (34часа)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе			Форма контроля
			лекции	выездные занятия, стажировки, деловые игры	практи-ческие занятия	
I	***Введение «Вот мы и в школе».***	4	1		2	
1.1	Что мы знаем о ЗОЖ	1			1	
1.2	По стране Здоровейке	1			1	
1.3	В гостях у Мойдодыра	1	1			
1.4	Я хозяин своего здоровья	1			1	КВН
II	***Питание и здоровье***	5	3		2	
2.1	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1	1			
2.2	Культура питания. Этикет.	1			1	
2.3	Спектакль «Я выбираю кашу»	1	1			
2.4	«Что даёт нам море»		1			
2.5	Светофор здорового питания	1			1	виктори на
III	***Моё здоровье в моих руках***	7	4		3	
3.1	Сон и его значение для здоровья человека	1	1			
3.2	Закаливание в домашних условиях	1	1			
3.3	День здоровья «Будьте здоровы»	1	1			
3.4	Иммунитет	1			1	
3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1			1	

3.6	Спорт в жизни ребёнка.	1	1			
3.7	Слагаемые здоровья	1			1	за круглым столом
IV	***Я в школе и дома***	6	3		3	
4.1	Я и мои одноклассники	1	1			
4.2	Почему устают глаза?	1	1			
4.3	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1			1	
4.4	Шалости и травмы	1			1	
4.5	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1	1			
4.6	Умники и умницы	1			1	КВН
V	***Чтоб забыть про докторов***	4	1		3	
5.1	С. Преображенский «Огородники»	1	1			
5.2	Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)	1			1	круглый стол
5.3	День здоровья «Самый здоровый класс»	1			1	
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	1			1	городской конкурс
VI	***Я и моё ближайшее окружение***	4	2		2	
6.1	Мир эмоций и чувств.	1	1			
6.2	Вредные привычки	1	1			
6.3	«Веснянка»	1			1	
6.4	В мире интересного	1			1	Научно-практическая конференция
VII	***«Вот и стали мы на год взрослей»***	4	2		2	
7.1	Я и опасность.	1	1			
7.2	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	1			1	
7.3	Первая помощь при отравлении	1	1			
7.4	Наши успехи и достижения	1			1	диагностика
	Итого:	34	16		18	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
«Здоровейка»
3 класс
«По дорожкам здоровья»

Цель: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях.

Категория слушателей: обучающиеся 3 классов(34 часа).

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции	практи-ческие занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	праздник
II	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	
IV	Я в школе и дома	6	3	3	
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Соревнование
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	34	16	18	

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
«Здоровейка»
3 класс
«По дорожкам здоровья»

Цель: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях.
Категория слушателей: обучающиеся 3 классов(34 часа)
Срок обучения: 1 год
Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе			Форма контроля
			лекции	выездные занятия, стажировки, деловые игры	практи-ческие занятия	
I	***Введение «Вот мы и в школе».***	4	1		2	
1.1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1			1	
1.2	Личная гигиена	1			1	
1.3	В гостях у Мойдодыра	1	1			
1.4	«Остров здоровья»	1			1	Игра
II	***Питание и здоровье***	5	3		2	
2.1	Игра «Смак»	1	1			
2.2	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья	1			1	
2.3	Вредные микробы	1	1			
2.4	Что такое здоровая пища и как её приготовить		1			
2.5	«Чудесный сундучок»	1			1	КВН
III	***Моё здоровье в моих руках***	7	4		3	
3.1	Труд и здоровье	1	1			
3.2	Наш мозг и его волшебные действия	1	1			
3.3	День здоровья «Хочу остаться здоровым»	1	1			
3.4	Солнце, воздух и вода наши лучшие	1			1	

	друзья.					
3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1			1	
3.6	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1	1			
3.7	«Моё здоровье в моих руках»	1			1	виктори на
IV	***Я в школе и дома***	6	3		3	
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	1	1			
4.2	«Доброречие»	1	1			
4.3	Спектакль С. Преображнский «Капризка»	1			1	
4.4	«Бесценный дар- зрение».	1			1	
4.5	Гигиена правильной осанки	1	1			
4.6	«Спасатели , вперёд!»	1			1	виктори и на
V	***Чтоб забыть про докторов***	4	1		3	
5.1	Шарль Перро «Красная шапочка»	1	1			
5.2	Движение это жизнь	1			1	
5.3	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»	1			1	
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	1			1	Городс-кой конкурс «Разго-вор о правиль-ном питании»
VI	***Я и моё ближайшее окружение***	4	2		2	
6.1	Мир моих увлечений	1	1			
6.2	Вредные привычки и их профилактика	1	1			
6.3	Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	1			1	
6.4	В мире интересного.	1				Научно – практич еская конферен ция

VII	***«Вот и стали мы на год взрослей»***	4	2		2	
7.1	Я и опасность.	1	1			
7.2	Лесная аптека на службе человека	1			1	
7.3	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1	1			КВН
7.4	Чему мы научились и чего достигли	1			1	диагностика
	Итого:	34	16		18	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
«Здоровейка»
4 класс
«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

Цель: формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Категория слушателей: обучающиеся 4 класса
Срок обучения: 1год
Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции	практи-ческие занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	Круглый стол
II	Питание и здоровье	5	3	2	КВН
III	Моё здоровье в моих руках	7	4	3	Викторина
IV	Я в школе и дома	6	3	3	Игра-викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	«Разговор о правильном питании»
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Научно-практическая конференция
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика Книга здоровья
	Итого:	34	16	18	

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
«Здоровейка»
4 класс
«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

Цель: формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.
Категория слушателей: обучающиеся 4 классов
Срок обучения: 1 год
Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе			Форма контроля
			лекции	выездные занятия, стажировки, деловые игры	практи-ческие занятия	
I	***Введение «Вот мы и в школе».***	4	1		3	
1.1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1			1	
1.2	Правила личной гигиены	1			1	
1.3	Физическая активность и здоровье	1	1			
1.4	Как познать себя	1			1	За круглым столом
II	***Питание и здоровье***	5	3		2	
2.1	Питание необходимое условие для жизни человека	1	1			
2.2	Здоровая пища для всей семьи	1			1	
2.3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	1			
2.4	Секреты здорового питания. Рацион питания		1			
2.5	«Богатырская силушка»	1			1	КВН
III	***Моё здоровье в моих руках***	7	4		3	
3.1	Домашняя аптечка	1	1			
3.2	«Мы за здоровый образ жизни»	1	1			
3.3	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1	1			

3.4	«Береги зрение с молоду».	1			1	
3.5	Как избежать искривления позвоночника	1			1	
3.6	Отдых для здоровья	1	1			
3.7	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1			1	виктори на
IV	***Я в школе и дома***	6	3		3	
4.1	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1	1			
4.2	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1	1			
4.3	Кукольный спектакль «Спеши делать добро»	1			1	
4.4	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1			1	
4.5	Мода и школьные будни	1	1			
4.6	Делу время , потехе час.	1			1	Игра - виктори на
V	***Чтоб забыть про докторов***	4	1		3	
5.1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	1			
5.2	День здоровья «За здоровый образ жизни»С.	1			1	
5.3	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»	1			1	
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	1			1	Городс-кой конкурс «Разго-вор о правиль-ном питании»
VI	***Я и моё ближайшее окружение***	4	2		2	
6.1	Размышление о жизненном опыте	1	1			
6.2	Вредные привычки и их профилактика	1	1			
6.3	Школа и моё настроение	1			1	
6.4	В мире интересного.	1				Научно – практич еская конфере нция
VII	***«Вот и стали мы на год взрослей»***	4	2		2	
7.1	Я и опасность.	1	1			

7.2	Игра «Мой горизонт»	1			1	
7.3	Гордо реет флаг здоровья	1	1			
7.4	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1			1	Диагностика. Книга здоровья
	Итого:	34	16		18	

Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».(16 ч.)

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

1 класс 4 часа

Тема 1. Дорога к доброму здоровью
Тема2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке
Тема 3 В гостях у Мойдодыра
Кукольный спектакль
К. Чуковский «Мойдодыр»
Тема 4 Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» (текущий контроль-праздник***)***

2 класс- 4 часа

Тема 1 Что мы знаем о ЗОЖ
Тема 2 По стране Здоровейке
Тема 3 В гостях у Мойдодыра
Тема 4 Я хозяин своего здоровья(текущий контроль- КВН)

3класс – 4 часа

Тема 1 «Здоровый образ жизни, что это?»
Тема 2 Личная гигиена
Тема 3 В гостях у Мойдодыра
Тема 4 «Остров здоровья» (текущий контроль знаний - игра)

4 класс- 4 часа

Тема 2 «Здоровье и здоровый образ жизни» (1ч.).
Тема 3. Правила личной гигиены(1ч)
Тема 3 Физическая активность и здоровье(1ч*)*
Тема 4 Как познать себя (*Текущий контроль знаний –За круглым столом*)

Раздел 2. Питание и здоровье (20ч.)

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питании; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

1 класс – 5 часов

Тема 1 Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзь и помощники»
Тема 2. Культура питания. Приглашаем к чаю
Тема 3. Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)
Тема 4. Как и чем мы питаемся
Тема 5 Красный, жёлтый, зелёный (Текущий контроль знаний- викторина)

2 класс- 5 часов

Тема 1 Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.
Тема 2. Культура питания. Этикет.
Тема 3. Спектакль «Я выбираю кашу»
Тема 4. «Что даёт нам море»
Тема 5 Светофор здорового питания (Текущий контроль знаний- викторина)

3 класс- 5 часов

Тема 1 Игра «Смак»
Тема 2. Правильное питание –залог физического и психологического здоровья
Тема 3. Вредные микробы
Тема 4. Что такое здоровая пища и как её приготовить

Тема 5 «Чудесный сундучок»*Текущий контроль знаний – КВН*

4 класс- 5 часов

Тема 1 Питание необходимое условие для жизни человека

Тема 2. Здоровая пища для всей семьи

Тема 3. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени

Тема 4. Секреты здорового питания. Рацион питания

Тема 5 «Богатырская силушка»*Текущий контроль знаний –КВН*

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках(28ч.)

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

1 класс (7 часов)

Тема 1 Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим

Тема 2. Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим

Тема 3 Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»

Тема 4 Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»

Тема 5 Как обезопасить свою жизнь

Тема 6 День здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»

Тема 7 В здоровом теле здоровый дух Текущий контроль знаний(Викторина)

2 класс (7 часов)

Тема 1 Сон и его значение для здоровья человека

Тема 2. Закаливание в домашних условиях

Тема 3 День здоровья «Будьте здоровы»

Тема 4 Иммунитет

Тема 5 Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.

Тема 6 Спорт в жизни ребёнка.

Тема 7 Слагаемые здоровья Текущий контроль знаний- за круглым столом

3 класс (7 часов)

Тема 1 Труд и здоровье

Тема 2. Наш мозг и его волшебные действия

Тема 3 День здоровья«Хочу остаться здоровым»

Тема 4 Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья

Тема 5 Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.

Тема 6 Экскурсия «Природа – источник здоровья»

Тема 7«Моё здоровье в моих руках» Текущий контроль знаний-викторина

4 класс (7 часов)

Тема 1 Домашняя аптечка

Тема 2. «Мы за здоровый образ жизни»

Тема 3 Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»

Тема 4«Береги зрение с молоду».

Тема 5 Как избежать искривления позвоночника

Тема 6 Отдых для здоровья

Тема 7 Умеем ли мы отвечать за своё здоровье Текущий контроль знаний-викторина

Раздел 4. Я в школе и дома (36ч.)

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование

здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

1 класс (6 часов)

Тема 1 Мой внешний вид –залог здоровья .
Тема 2 Зрение – это сила
Тема 3 Осанка – это красиво
Тема 4 Весёлые переменки
Тема 5 Здоровье и домашние задания
Тема 6 Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим Текущий контроль знаний.

2 класс (6 часов)

Тема 1 Я и мои одноклассники
Тема 2. *Почему устают глаза?*
Тема 3 Гигиена позвоночника. Сколиоз
Тема 4 Шалости и травмы
Тема 5 «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление
Тема 6 Умники и умницы Текущий контроль знаний

3 класс (6 часов)

Тема 1 Мой внешний вид –залог здоровья
Тема 2. «Доброречие»
Тема 3 Спектакль С. Преображнский «Капризка»
Тема 4«Бесценный дар- зрение»
Тема5 Гигиена правильной осанки
Тема6«Спасатели , вперёд!»Текущий контроль знаний

4 класс (6 часов)

Тема 1«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»
Тема 2. «Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»
Тема 3 Кукольный спектакль «Спеши делать добро»
Тема 4 Что такое дружба? Как дружить в школе?
Тема 5 Мода и школьные будни
Тема 6 Делу время , потехе час. Текущий контроль знаний- игра викторина

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (16ч.)

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

1 класс (4 часа)

Тема 1 Хочу остаться здоровым
Тема 2. Вкусные и полезные вкусности
Тема 3. День здоровья «Как хорошо здоровым быть»
Тема 4«Как сохранять и укреплять свое здоровье» Текущий контроль знаний- круглый стол

2 класс (4 часа)

Тема 1 С. Преображенский «Огородники»
Тема 2. Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)
Тема 3 День здоровья «Самый здоровый класс»
Тема 4 «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности
Текущий контроль знаний- городской конкурс«Разговор о правильном питании»

3 класс (4 часа)

Тема 1 Шарль Перро «Красная шапочка»
Тема 2. Движение это жизнь
Тема 3 День здоровья «Дальше, быстрее, выше»

Тема 4«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности Текущий контроль знаний городской конкурс «Разговор о правильном питании»

4 класс (4 часа)

Тема 1Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься
Тема 2. День здоровья «За здоровый образ жизни».
Тема 3 Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»
Тема 4«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности Текущий контроль знаний городской конкурс «Разговор о правильном питании»

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (15 ч.)

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

1 класс (3 часа)

*Тема 1*Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»
Тема 2. Вредные и полезные привычки.
*Тема 3*Я б в спасатели пошел" Текущий контроль знаний- ролевая игра

2 класс (4 часа)

*Тема 1*Мир эмоций и чувств
Тема 2. Вредные привычки
Тема 3«Веснянка»
*Тема 4*В мире интересного. Текущий контроль знаний- Научно –практическая конференция

3 класс (4 часа)

*Тема 1*Мир моих увлечений
Тема 2. Вредные привычки и их профилактика
*Тема 3*Добро лучше , чем зло, зависть, жадность.
Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»
*Тема 4*В мире интересного. Текущий контроль знаний- Научно –практическая конференция

4 класс (4 часа)

*Тема 1*Размышление о жизненном опыте
*Тема 2.*Вредные привычки и их профилактика
*Тема 3*Школа и моё настроение
*Тема 4*В мире интересного. Текущий контроль знаний- итоговая диагностика

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (16ч.)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

1 класс (4 часа)

*Тема 1*Опасности летом (просмотр видео фильма)
*Тема 2.*Первая доврачебная помощь
*Тема 3*Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»
*Тема 4*Чему мы научились за год. Итоговый контроль знаний- диагностика.

2 класс (4 часа)

*Тема 1*Я и опасность.
Тема 2. Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»
*Тема 3*Первая помощь при отравлении
Тема 4 Наши успехи и достижения. Итоговый контроль знаний- диагностика

3 класс (4часа)

*Тема 1*Я и опасность.
*Тема 2.*Лесная аптека на службе человека
*Тема 3*Игра «Не зная броду, не суйся в воду»
*Тема 4*Чему мы научились и чего достигли. Итоговый контроль знаний- диагностика.

4 класс (4часа)

Тема 1Я и опасность.
Тема 2. Игра «Мой горизонт»
Тема 3 Гордо реет флаг здоровья
Тема 4 «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». итоговый контроль знаний-Диагностика. Составление книги здоровья.

№ темы	Темы экскурсий	Часы
3.4.	«Сезонные изменения и как их принимает человек»	1
3.6	*«Природа – источник здоровья»*	1
3.6.	*«У природы нет плохой погоды»*	1
	ИТОГО:	

Критерии оценки знаний, умений и навыков.

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Тестовый материал

1 класс Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»

1. Как часто в течение дня Вы питаетесь?
а) Три раза в день.
б) Два раза.
в) Один раз.

2. Всегда ли Вы завтракаете?
а) Всегда.
б) Не всегда.
в) Никогда.

3. Из чего состоит Ваш завтрак?
а) Каша и чай.
б) Мясное блюдо и чай.
в) Чай.

4. Часто ли Вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом ужином?
а) Никогда.
б) Один-два раза в день.
в) Три раза и более.

5. Как часто Вы едите овощи, фрукты, салаты?
а) Три раза в день.
б) Один-два раза в день.
в) Два-три раза в неделю.

6. Как часто Вы едите жареную пищу?
а) Один раз в неделю.
б) Три-четыре раза в неделю.
в) Каждый день.

7. Как часто Вы едите выпечку?
а) Один раз в неделю.
б) Три-четыре раза в неделю.
в) Каждый день.

8. Что Вы намазываете на хлеб?
а) Маргарин.
б) Масло с маргарином.
в) Только масло.

9. Сколько раз в неделю Вы едите рыбу?
а) Три-четыре раза.
б) Один-два раза.
в) Один раз и реже.

10. Как часто Вы едите хлебобулочные изделия?
а) Менее трёх раз в неделю.
б) От 3 до 6 раз в неделю.
в) За каждой едой.

11. Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день?
а) Одну-две.
б) От трёх до пяти.
в) Шесть и более.

12. Прежде чем приступить к употреблению в пищу мясного блюда, с мяса нужно:

а) убрать весь жир;
б) убрать часть жира;
в) оставить весь жир.

Ключ: а - 2 балла, 6-1 балл, в - 0 баллов.
Подсчитайте сумму баллов. Если Вы набрали:
0-13 баллов - будьте внимательны, есть опасность для здоровья;
14 -17 баллов - надо улучшить питание;
18 - 24 балла - отличный режим и качество питания

2 класс диагностика «Что мы знаем о здоровье»

1. Как называется особая чувствительность к некоторым веществам?
а) инфекция
б) эпидемия
в) аллергия
2. Как не передаются кишечных заболеваний?
а) по воздуху
б) с пищей
в) с грязными руками
3. Что вредит здоровью?
а) игры на свежем воздухе
б) малоподвижный образ жизни
в) плавание, катание на лыжах
4.Что не вредит здоровью?
а) курение
б) закаливание
в) спиртное
5. Как передаются возбудители инфекционных заболеваний?
а) по воздуху
б) с пищей
в) с водой
6. Какое заболевание не относится к инфекционным?
а) грипп
б) дизентерия
в) ветрянка
7. Какое вещество разрушает организм и, в конце концов, убивает человека?
а) никотин
б) алкоголь
в) наркотики
8. Что не поможет организму стать сильнее?
а) занятие спортом
б) закаливание
в) вкусная пища
9. Какое питание нельзя назвать здоровым?
а) регулярное
б) без спешки
в) однообразное

Интерпретация (1 бал -1 правильный ответ)
8-9 баллов- ты хорошо осведомлён о здоровье
5-6 баллов – тебе надо задуматься о здоровье
Меньше 5 – твоё здоровье в опасности .

3 класс Тест «Ваше здоровье»

1. Как известно, нормальный режим питания - это плотный завтрак, обед из трёх блюд и скромный ужин. А какой режим питания у Вас?

а) Именно такой, к тому же Вы едите много овощей и фруктов.
б) Иногда бывает, что Вы обходитесь без завтрака или обеда.
в) Вы вообще не придерживаетесь никакого режима.

2. Курите ли Вы?

а) Нет.
б) Да, но лишь 1 -2 сигареты в день.
в) Курите по целой пачке в день.

3. Употребляете в пищу:

а) много масла, яиц, сливок;
б) мало фруктов и овощей;
в) много сахара, пирожных, варенья

4.Пьёте ли Вы кофе?

а) Очень редко.
б) Пьёте, но не больше 1 -2 чашек в день.
в) Вы не можете обойтись без кофе, пьёте его очень много.

5.Регулярно ли Вы делаете зарядку?

а) Да, для Вас это необходимо.
б) Хотели бы делать, но не всегда удаётся себя заставить.
в) Нет, не делаете.

6.Вам доставляет удовольствие ходить в школу?

а) Да, Вы идёте обычно с удовольствием.
б) Школа Вас в общем-то устраивает.
в) Вы идёте без особой охоты.

7.Принимаете ли Вы постоянно какие-то лекарства?

а) Нет.
б) Только при острой необходимости.
в) Да, принимаете каждый день.

8.Страдаете ли Вы от какого-то хронического заболевания?

а) Нет.
б) Затрудняетесь ответить.
в) Да.

9.Используете ли Вы хотя бы один выходной для физической работы, туризма, занятия спортом?

а) Да, а иногда и оба дня.
б) Да, но только когда есть возможность.
в) Нет, заниматься предпочитаете домашним хозяйством.

10.Как Вы предпочитаете проводить свои каникулы?

а) Активно занимаясь спортом.
б) В приятной весёлой компании.
в) Для Вас это - проблема.

11.Есть ли что-то, что постоянно раздражает Вас в школе или дома?

а) Нет.
б) Да, но Вы стараетесь избежать этого.
в) Да.

12. Есть ли у Вас чувство юмора?

а) Ваши близкие и друзья говорят, что есть.
б) Вы цените людей, у которых оно есть, и Вам приятно их общество.
в) Нет.

Ключ: за каждый ответ «а» Вы получаете 4 очка, за «б» - 2 очка, за «в» - 0 очков.

От 38 до 56 очков. У Вас есть шансы дожить до 100 лет. Вы следите за своим здоровьем больше, чем за чем-то другим, у Вас хорошее самочувствие. Если Вы и дальше будете вести здоровый образ жизни, то сохраните энергичность до глубокой старости. Будьте только внимательны при переходе улиц!

Но подумайте, не слишком ли много сил Вы тратите на то, чтобы поддерживать себя в форме? Не лишаете ли Вы себя при этом некоторых маленьких удовольствий? Не пренебрегайте ими, без них жизнь может показаться Вам слишком пресной. А радость - это тоже здоровье!

От 19 до 37 очков. Чашечка кофе - не обязательный атрибут для приятной беседы. У Вас не только хорошее здоровье, но часто и хорошее настроение. Вы, вероятно, общительны, часто встречаетесь с друзьями. Вы не отказываетесь и от удовольствий, которые делают Вашу жизнь разнообразной.

Но подумайте, не будут ли некоторые Ваши привычки с годами иметь последствия для Вашего здоровья? Пересмотрите Ваш образ жизни, подумайте, достаточно ли Вы занимаетесь спортом, не слишком ли Вы увлекаетесь спиртным и сигаретами. И согласитесь: приятельские отношения можно поддерживать не только дома, в компании, но и на теннисном корте, стадионе, в походе.

От 0 до 18 очков. Ваше здоровье зависит, прежде всего, от Вас. Но Вы слишком легкомысленно к нему относитесь. Вероятно, Вы уже жалуетесь на своё здоровье, или эти жалобы, увы, не заставят себя долго ждать. Не слишком надейтесь на лекарства. Если Вы пока не бегаете по врачам, то это «заслуга» только Вашего здорового организма, что не может продолжаться до бесконечности. Откажитесь, пока не поздно, от сигарет и спиртного, упорядочите режим питания.

4 класс Анкета «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?»

1. Если утром надо вставать пораньше, Вы:

а)заводите будильник;
б)доверяете внутреннему голосу;
в)полагаетесь на случай.

2.Проснувшись утром, Вы:

а)сразу встаёте;
б)встаёте не спеша, затем - гимнастика;
в)ещё немного нежитесь под одеялом.

3.Ваш завтрак:

а)кофе или чай с бутербродом;
б)мясное блюдо и чай;
в)завтракаете не дома, а на работе.

4.Какой вариант рабочего распорядка Вы бы предпочли?

а)Приход в школу в одно и тоже время.
б)В диапазоне плюс-минус 30 минут.
в)Гибкий график.

5.Вы бы предпочли за обед:

а)успеть поесть в столовой;

б)поесть не торопясь;
в)поесть не торопясь и немного отдохнуть.

6.Курение:

а)некурящий;
б)менее 5 сигарет в день или периодически курите;
в)курите регулярно;
г)курите очень много;
д)10 сигарет в день (за каждые 10 сигарет в день сверх этого добавляйте по 5 очков).

7.Как Вы разрешаете конфликтные ситуации?

а)Долгими дискуссиями.
б)Уходите от споров.
в)Ясно излагаете свою позицию и уходите от спора.

8.Надолго ли Вы задерживаетесь после учёбы?

а)Не больше чем на 20 минут.
б)До часа.
в)Больше часа.

9.Чему Вы обычно посвящаете свободное время?

а)Общественной работе.
б)Хобби.
в)Домашним делам.

10.Что означают для Вас встречи с друзьями?

а)Возможность отвлечься от забот.
б)Потеря времени.
в)Неизбежное зло.

11.Как Вы ложитесь спать?

а) Всегда в одно время.
б)По настроению.
в)По окончании всех дел.

12. Употребляете в пищу:

а)много масла, яиц, сливок;
б)мало фруктов и овощей;
в)много сахара, пирожных, варенья

13.Какое место занимает спорт в Вашей жизни?

а)Роль болельщика.
бДелаете зарядку.
в)Достаточно рабочей и физической нагрузки.

14.За последние 14 дней Вы хотя бы раз:

а)танцевали;
б)занимались спортом;
в)прошли пешком порядка 4 км.

15.Как Вы проводите летние каникулы?

а)Пассивно отдыхаете.
б)Физически трудитесь.
в)Гуляете и занимаетесь спортом.

16.Ваше честолюбие проявляется в том, что Вы:

а)любой ценой стремитесь достичь своего;
б)надеетесь, что Ваше усердие принесёт свои плоды;
в)намекаете окружающим на Вашу истинную цену.

Ключ

№ вопроса	Вариант ответа		
	а	6	в
1	30	20	0
2	10	30	0
3	20	30	0
4	0	10	20
5	0	10	20
6	30	10	0
7	0	10	30
8	30	20	0
9	10	10	30
10	30	0	0
11	30	30	0
12	20	30	0
13	0	30	0
14	30	30	30
15	0	20	30
16	0	30	20

Используя таблицу, подсчитайте сумму баллов.
Если Вы набрали:
менее 160-280 баллов – необходимо пересмотреть свои взгляды на здоровье;
290 – 390 баллов - близки по здоровью к идеалу, но есть ещё резервы;
более 400 баллов - Вы очень хорошо организованы по режиму труда и отдыха.