Учредители: муниципальное образование Первомайский район Алтайского края в лице администрации Первомайского района Алтайского края

 **Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**«Сорочелоговская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено на МО Согласовано «Утверждаю»

 Руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_/ Зам. Директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_ Директор МБОУ «Сорочелоговская СОШ» МБОУ «Сорочелоговская сош»

от \_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_ г. /Суворова А.С./ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Сарайкина Т.С..

 от « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. Приказ №\_\_\_от « »\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

 Рабочая программа курса

по внеурочной деятельности учащихся начальной школы

**«Клуб здоровячков»**

**Сроки реализации:** 2011-2015 учебный год

Разработчик: Черданцева Евгения Анатольевна, учитель начальных классов, высшей квалификационной категории

с. Сорочий Лог

2011 г.

 **Пояснительная записка**

**«Здоровому все здорово»**

 **(пословица)**

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно- оздоровительного направления «Клуб здоровячков» разработана на основе Концепции стандарта второго поколения, требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы начального общего образования.?????

 **Здоровье - самое главное богатство человека**. И это богатство надо сохранять и укреплять с самого начала жизненного пути.

В последнее время наблюдается резкое ухудшение здоровья учащихся. Малоподвижный образ жизни, компьютерные игры, экологические проблемы, эпидемии - все это отрицательно влияет на здоровье будущих граждан. Исследования показывают, что около 25- 30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза. Число близоруких детей увеличивается с 1 класса к выпускным - с 3,9% до 12,3% , с нервно-психологическими расстройствами - с 5,6% до 16,4%, с нарушениями осанки - с 1,9% до 16,8%. В этой ситуации все чаще приходится задумываться, как школа может повлиять на улучшение состояния здоровья школьников. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков в сохранении здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много. Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало в начальных классах.

Я являюсь учителем начальных классов и, приняв детей в первый класс, поставила для себя задачи: формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Работа начинается с 1 класса и рассчитана на весь курс начальной школы. Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Программа включает в себя и вопросы физического здоровья, и духовного. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

Новизна программы в том, что она позволяет организовать работу по формированию отношения к здоровому образу жизни, изучая с учащимися теоретическую часть, проводить практические занятия, применять полученные знания в творческих делах и на спортивной площадке. Разнообразная форма уроков будет интересна школьникам начальных классов. В течение всех лет обучения по данной программе, дети будут иметь возможность самостоятельно отслеживать изменения роста, веса и др. параметров развития своего организма, ведя собственную диагностику на страницах портфолио в разделе «Моё здоровье». Важной частью данной программы, я считаю, организацию сотрудничества с родителями: информирование на родительских собраниях, участие родителей в спортивных мероприятиях, организация встреч с медицинскими работниками. Эта работа поможет родителям воспитывать у своих детей устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Программа является модифицированной, в ее основе использованы разработки:

* Программа «Дорога к здоровью» для учащихся начальных классов: *Авторы работы* учителя начальных классов Зимаева Е. А., Узбякова С. А., Александрова Е. В. МОУ Лицей №15 Заводского района г.Саратов
* Рабочая программа курса «Здоровый образ жизни» в 1А классе МОУ «СОШ №6» г. Нягани ХМАО-Югры,автор: Ким Н.В., учитель химии

 Программа рассчитана на четыре учебных года. В реализации программы участвуют дети 1-4 классов. Количество занятий в неделю – 2, по 35 минут в 1 классе и по 45 минут во 2-4 классах. В тематическом планирование предусмотрено на каждый год 1-2 дополнительно для работы в каникулярное время.

**Цели программы:**

* способствовать выработке целостного представления о здоровье человека, здоровом образе жизни, путях сохранения и укрепления здоровья в реальной окружающей среде, воспитание у учащихся устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни;
* физическое развитие и оздоровление детей.

 **Задачи программы:**

1. Познакомить учащихся с понятием «Здоровый образ жизни».

2. Обеспечить последовательное формирование у учащихся основных понятий о здоровье человека, о факторах, формирующих здоровье, и о факторах, здоровье разрушающих.

3. Установить связь образа жизни со здоровьем и безопасностью человека.

4. Показать, что здоровье - это состояние полного физического, душевного, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

5. Раскрыть факторы здорового образа жизни: рациональное питание, режим дня, труда и отдыха, двигательная активность, физическая культура и закаливание, личная и общественная гигиена. Культура взаимоотношений, умение преодолевать стрессы.

6. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

**Программа включает в себя следующие разделы:**

1.Теоретический:

* беседы, классные часы, встречи с медицинскими работниками учащихся по проблемам сохранения здоровья и формирования культуры здорового образа жизни;
* лекции, встречи с медицинскими работниками родителей по проблемам сохранения здоровья и формирования культуры здорового образа жизни;

 2. Практический:

* занятия активно – двигательного характера направленные на формирование у младших школьников положительной мотивации к двигательной деятельности;
* проведение спортивных праздников совместно с родителями.

 3. Диагностический:

* проведение диагностики (анкетирование, тестирование, наблюдение и др.) среди учащихся (с согласия их родителей или других представителей) с целью выявления проблем здоровья; (Приложение №1)
* ведение «Дневника здоровья». (Приложение №2)

**Технологии, средства, методы и формы организации внеурочной деятельности по программе «Клуб Здоровячков»**

**Средства (подвижные игры,** Сборноразборная модель человека. Таблицы: внешнее и внутреннее строение тела человека.

. Музыкальные композиции для про ведения подвижных игр, зарядки. Плакаты по гигиене тела, картины, сан.просвет. плакаты прошлого.

Плакаты по правильному питанию,

**Формы:** выставки рисунков, выпуск газет, проекты, беседы, дисскусии, практические упражнения, спортивные олимпиады, праздники, дни здоровья,

**Условные обозначения:**

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения тем занятий «Клуба Здоровячков»». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания

курса внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению являются следующие умения:

- характеризовать явления, действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную спортивную деятельность с учётом требований её безопасности;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

***Учащиеся научатся:***

—заинтересованно относиться к собственному здоровью;

—понимать пользу занятий физической культурой испортом;

—разбираться в негативных факторах риска здоровью(сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);

—соблюдать режим дня;

—навыкам личной гигиены;

—выполнять утреннюю зарядку, участвовать в оздоровительных мероприятиях;

—безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья;

—подвижным играм;

—наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных

физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

—понимать новую лексику, связанную с темой здорового образа жизни;

—беседовать с родителями на тему здоровья, здорового питания.

**Способы оценки достижения планируемых результатов и формы представления результатов.**

( портфолио, участие в проектной деятельности, спортивных мероприятиях, исследовательская работа, конкурсы, олимпиады, викторины)

**Содержание тем курса.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы курса** | **Кол- во часов** | **форма** | **Оборудование** |
|  |  | 1 кл. | 2 кл. | 3 кл. | 4 кл. |  |  |
| 1 | Введение | 2 |  | 1 |  | Беседа, ИКТ |  |
| 2 | Правила гигиены. | 12 | 4 | 4 | 3 | Беседа, конкурс моделей, практикум, КТД, устный журнал, |  |
| 3 | Правила здорового питания | 6 | 2 | 1 | 1 | деловая игра, практикум, беседа, конкурс, викторина, фотогазета, инсценирование, проект, презентация |  |
| 4 | Узнай своё тело | 11 | 3 | 5 | 7 | Практикум, беседа. диагностика, проект, спортивно-игровая. |  |
| 5 | Твоя безопасность дома и на улице. |  | 10 | 9 | 8 | Журналисткое расследование, выпуск буклетов, презентации, конкурсы, викторины |  |
| 6 | Энциклопедия здоровья. |  | 1 | 4 | 6 | Выпуск книжек – инструкций, игровая, презентации.  |  |
| 7 | Подвижные игры. | 34 | 43 | 42 | 41 | Спортивно-игровая, КВН, праздники, походы. |  |
| 8 | Работа с родителями | 3/3\* | 6/3 | 3/3 | 3 | Праздники, собрания, консультации, диспуты |  |

\*работа с родителями: первое число- мероприятия вместе с детьми, второе число – работа с родителями класса без участия детей.

**Тематическое планирование курса «Клуб здоровячков»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **1 класс** |  |  |
| Раздел | № занятия |  Примерное содержание занятия | Форма проведениязанятия | Дата занятия |
| Введение(1) | 1 |  Введение. Открываем дверь в Страну Здоровья. | беседа |  |
| Введение(2) | 2 |  Разновидности спортивного инвентаря и оборудования | беседа |  |
| Подвижные игры(1-2) | 3-4 |  Подвижные игры «Мы умеем бегать» | Игры на свежем воздухе |  |
| Узнай своё тело(1-2) | 5 | Режим дня – основа жизни человека. | беседа |  |
| 6 | Мы здоровьем дорожим, соблюдая свой режим. | Спортивно-игровое  |  |
| Подвижные игры(3-4) | 7-8 | Чистота – залог здоровья. | Игры на свежем воздухе |  |
| Узнай своё тело(3-5) | 9 | Что такое осанка? | беседа |  |
| 10-11 | Знакомство с доктором Правильная Осанка | Спортивно-игровое, практикум. |  |
| Правила гигиены.(1-3) | 12 | Чистота – залог здоровья. | Устный журнал |  |
| 13 | Откуда берутся грязнули? | Игра – путешествие. |  |
| 14 | Чистота – залог здоровья. | КТД |  |
| Подвижные игры(5-6) | 15-16 | Подвижные игры «Мы умеем бегать» | Игры на свежем воздухе |  |
| Работа с родителями(1) | 17 | Зов Джунглей. | Эстафетная игра с участием родителей |  |
| Правила гигиены.(4-5) | 18 | «Руки – это лицо человека». | Устный журнал |  |
| 19 | Знакомство с доктором Чистая Вода | Спортивно-игровое |  |
| Подвижные игры(7) | 20 | Путешествие в город «Угадай-ка» | Спортивно-игровое |  |
| Правила гигиены.(6-7) | 21-22 | Растем здоровыми.(профилактика инфекционных заболеваний) | Беседа, памятка-буклет  |  |
| Подвижные игры(8-9) | 23-24 | Подвижные игры «Мы умеем прыгать» | Игры со скакалкой. |  |
| Правила здорового питания(1) | 25 | Лесная аптека. | Беседа |  |
| Узнай своё тело(6-7) | 26-27 | «Если хочешь быть здоров – закаляйся» | Спортивно-игровая, практикум |  |
| Правила гигиены.(8) | 28 | Личная гигиена. Что это? | Беседа, практикум. |  |
| Подвижные игры(10-11) | 29-30 | Подвижные игры «Мы умеем прыгать» | Игры со скакалкой. |  |
| Подвижные игры(12) | 31 | Новогодний праздник в спортивном зале. | Праздник |  |
| Подвижные игры(13) | 32 | Подвижные игры «Мы умеем прыгать» | Игры со скакалкой. |  |
| Узнай своё тело(8) | 33 | Мое здоровье.(работа с «Дневником здоровья») | Практикум |  |
| Подвижные игры(14) | 34 | «Ура! У нас каникулы» | Игры на снегу. |  |
| Правила здорового питания(2-4) | 35 | Режим питания. Здоровая пища. | Практикум, беседа |  |
| 36 | Знакомство с доктором Правильное питание | Спортивно-игровая |  |
| 37 | Особенности питания у разных народов. Традиционные продукты питания народов Алтая. | Беседа. |  |
| Подвижные игры(15-16) | 38-39 | Подвижные игры в зимний период. | Спортивно-игровая |  |
| Работа с родителями(2) | 40 | Спорт в моей семье. | Беседа, фотогазета. |  |
| Подвижные игры(17-18) | 41-42 | Подвижные игры в зимний период. | Спортивно-игровая |  |
| Правила здорового питания(5) | 43 | Жевательные резинки – за и против. | Беседа  |  |
| Подвижные игры(19-20) | 44-45 | Подвижные игры в зимний период. | Спортивно-игровая |  |
| Подвижные игры(21) | 46 | «Богатырские потешки» | Праздник.  |  |
| Правила гигиены.(9) | 47 | Утомление и переутомление. Отдых в процессе учебной деятельности. | Практикум. |  |
| Подвижные игры(22-23) | 48-49 | Подвижные игры в зимний период. | Спортивно-игровая |  |
| Правила здорового питания(6) | 50 | «Путешествие по городу Ням-Нямску» | Конкурс «Мамино кафе» |  |
| Подвижные игры(24-25) | 51-52 | Подвижные игры в зимний период. | Спортивно-игровая |  |
| Правила гигиены.(10) | 53 | Почему устают глаза? Очки. Гимнастика для глаз. | Беседа, практикум |  |
| Работа с родителями(3) | 54 | КВН «Если хочешь быть здоров – постарайся» | Игры, конкурсы, викторина |  |
| Подвижные игры(26-27) | 55-56 | Народные игры. | Спортивно-игровая |  |
| Правила гигиены.(11) | 57 | Зачем нужно умываться? Как это делать правильно? | Беседа, конкурс стихов. |  |
| Подвижные игры(28-29) | 58-59 | Народные игры. | Спортивно-игровая |  |
| Узнай своё тело(9) | 60 | Как правильно чистить зубы? Что полезно и что вредно для зубов? | Беседа, практикум |  |
| Подвижные игры(30-31) | 61-62 | Народные игры. | Спортивно-игровая |  |
| Узнай своё тело(10) | 63 | Мое здоровье.(работа с «Дневником здоровья») | Практикум |  |
| Правила гигиены.(12) | 64 | На водоеме летом. | Беседа, игры  |  |
| Подвижные игры(32-34) | 65 | Отправляемся в поход! | Игры на ориентирование на месте. |  |
| 66 | Здравствуй, лето! | Спортивно-игровая |  |
| 67 | Спортивный праздник «Физкульт-ура!» | праздник |  |
| Узнай своё тело(11) | 68 | Итоговая диагностика. |  |  |
| **Работа с родителями.** |  |
| 1. |  | Собрание «Трудности адаптации первоклассников» |  |  |
| 2. |  | Профилактика инфекционных заболеваний. | Консультации детского врача. |  |
| 3. |  | «Как организовать отдых ребенка в каникулы» | Беседа, рекомендации |  |
| 4. |  | Участие родителей в спортивных праздниках в течении года. (по плану) |  |  |
| **Диагностика.** |  |
| 1. |  | Составление карты здоровья класса. |  |  |
| 2. |  | Составление карты физического развития класса. |  |  |
| 3. |  | Ведение графика частоты заболеваний в течении года. |  |  |
| 4. |  | Состояние здоровья учеников класса в конце учебного года. (итоговая) |  |  |
| 5. |  | Ведение «Дневника здоровья» каждым учащимся. |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **2 класс** |  |  |
| Раздел | № П/п | Примерное содержание занятия | Форма проведениязанятия | Дата  |
|  Подвижные игры(1) | 1 | Осенний марафон. | Праздник |  |
|  Узнай своё тело(1) | 2 | Мое здоровье.(работа с «Дневником здоровья») | Практикум  |  |
| Правила здорового питания(1-2) | 3 | Витамины и история их открытия. | Беседа |  |
| 4 | «Путешествие в страну Витаминию» | Викторина, инсценирование |  |
| Подвижные игры(2-3) | 5-6 | Подвижные игры с прыжками. | Спортивно-игровая |  |
|  Правила гигиены.(1) | 7 | Уроки закаливания осенью от доктора Айболита. | Беседа, практикум. |  |
| Подвижные игры(4-5) | 8-9 | Подвижные игры с прыжками. | Спортивно-игровая |  |
| Узнай своё тело(2) | 10 | Оказание первой помощи пострадавшим, при выполнении физических упражнений. | Беседа, практикум |  |
| Подвижные игры(6-7) | 11-12 | Игры на равновесие. | Спортивно-игровая |  |
| Работа с родителями(1-2) | 13-14 | Долгожители. Наследственность. История моей семьи. | Беседа, проект |  |
| Подвижные игры(8-10) | 15-16 | Игры на равновесие. | Спортивно-игровая |  |
| 17 | КВН «За здоровый образ жизни» | Игра-конкурс |  |
| Твоя безопасность.(1) | 18 | Наш дом – наша крепость. Экология дома. | Защита семейных проектов. |  |
| Подвижные игры(11-12) | 19-20 | Подвижные игры с предметами. | Спортивно-игровая |  |
| Твоя безопасность.(2) | 21 | Вредные и полезные привычки человека. Откуда они берутся? | Беседа, работа в группах. |  |
| Подвижные игры(13-14) | 22-23 | Подвижные игры с предметами. | Спортивно-игровая |  |
| Твоя безопасность.(3) | 24 | Сказка «Как медведь трубку нашел» | Инсценирование |  |
| Работа с родителями(3) | 25 | «Где здоровье, там и красота». | Спортивные соревнования с участием мам. |  |
| Подвижные игры(15-16) | 26-27 | Подвижные игры наших родителей. | Спортивно-игровая |  |
| Твоя безопасность.(4) | 28 | Как защитить себя от болезней в зимний период. Народные средства. | Встреча с детским врачом. |  |
| Подвижные игры(17-21) | 29-30 | Подвижные игры наших родителей. | Спортивно-игровая |  |
| 31-32 | Путешествие в снежное царство. | Спортивно-игровая |  |
| 33 | Зимний физкультурный праздник. | Праздник с участием родителей. |  |
| Твоя безопасность.(5) | 34 | Безопасное поведение на льду, на реке зимой.. | Беседа |  |
| Подвижные игры(22-24) | 35 | Здравствуйте, снег, мороз и лыжи! | Беседа, игры. |  |
|  | 36-37 | Танцевальные шаги. | Практикум |  |
| Твоя безопасность.(6) | 38 | Первая помощь при обморожении. | Беседа, практикум. |  |
| Подвижные игры(25-26) | 39-40 | «Школа танца». Игры с музыкальным сопровождением. | Спортивно-игровая. |  |
| Правила гигиены.(2-3) | 41-42 | Какую обувь мы носим? Плоскостопие и его профилактика. | Беседа, работа в группах, практикум. |  |
| Подвижные игры(27-31) | 43-44 | Русские народные игры. | Спортивно-игровая. |  |
| 45 | «Взятие Зимнего городка» | Праздник спортивно-игровой. |  |
| 46-47 | Русские народные игры. | Спортивно-игровая. |  |
| Правила гигиены.(4) | 48 | Зачем человек спит, или как сделать сон полезным. | Беседа. |  |
| Подвижные игры(32-33) | 49-50 | Русские народные игры. | Спортивно-игровая. |  |
| Работа с родителями(4-5) | 51-52 | КТД «Сказочные герои из снега» | Проект, практикум |  |
| Подвижные игры(34-36) | 53 | День здоровья «Путешествие в страну Здоровячков» | Праздник  |  |
| 54-55 | Игры разных народов. | Спортивно-игровая. |  |
| Твоя безопасность.(7) | 56 | Опасность в нашем доме. | Работа в группах. |  |
| Подвижные игры(37-38) | 57-58 | Игры разных народов. | Спортивно-игровая. |  |
| Твоя безопасность.(8) | 59 | Правила безопасности при общении с незнакомыми людьми. | Беседа, практикум |  |
| Подвижные игры(39-40) | 60-61 | Игры разных народов. | Спортивно-игровая. |  |
| Энциклопедия здоровья(1) | 62 | «В гостях у лесного доктора» | Устный журнал |  |
| Твоя безопасность.(9) | 63 | Азбука безопасного падения. | Практикум |  |
| Подвижные игры(41-43) | 64 | Поход по родному краю. | Пешеходная прогулка. |  |
| 65 | Веселое многоборье. | Спортивно-игровая. |  |
| 66 | Мы - туристы. (игры на привале) | Спортивно-игровая. |  |
| Твоя безопасность.(10) | 67 | Правила поведения в лесу. | Беседа, инсценирование |  |
| Узнай своё тело(3) | 68 | Мое здоровье.(работа с «Дневником здоровья») | Практикум |  |
| Работа с родителями(6) | 69 | Итоговое занятие. «Ждут нас быстрые ракеты» | Праздник  |  |
|  **Работа с родителями.** |  |
| 1. |  | Собрание «Физическое развитие второклассника в школе и дома» | Лекция врача |  |
| 2. |  | Утомляемость ребенка и как с ней бороться. | Индивидуальные консультации |  |
| 3. |  | Собрание «Домашнее задание и их назначение» | Круглый стол |  |
| 4. |  | Участие родителей в спортивных праздниках в течении года. (по плану) |  |  |
| **Диагностика.** |  |  |
| 1. |  | Составление карты здоровья класса. |  |  |
| 2. |  | Составление карты физического развития класса на начало года. |  |  |
| 3. |  | Ведение графика частоты заболеваний в течении года. |  |  |
| 4. |  | Состояние здоровья учеников класса в конце учебного года. (итоговая) |  |  |
| 5. |  | Ведение «Дневника здоровья» каждым учащимся. |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **3 класс** |  |  |
| Раздел | № п/п | Примерное содержание занятия | Форма проведениязанятия | Дата |
| Введение(1) | 1 | «Береги здоровье с молоду» | Устный журнал |  |
| Узнай своё тело(1) | 2 | Как я изменился? Работа с «Дневником здоровья» | Практикум |  |
| Энциклопедия здоровья(1) | 3 | «Здоровье дороже богатства» .Что говорит народ о здоровье.  | КТД |  |
| Подвижные игры(1-2) | 4-5 | Игры вместе с Осенью. | Спортивно-игровая. |  |
| Энциклопедия здоровья(2) | 6. | Конкурс стихов, загадок, пословиц о здоровье. | Групповая работа. |  |
| Подвижные игры(3-4) | 7-8 | Игры вместе с Осенью. | Спортивно-игровая. |  |
| Твоя безопасность.(1) | 9. | Как оказать первую медицинскую помощь при ушибах, порезах и вывихах. | Встреча с врачом, практикум |  |
| Подвижные игры(5-6) | 10-11 | Игры вместе с Осенью. | Спортивно-игровая. |  |
| Твоя безопасность.(2-3) | 12 | «Огонь – друг, огонь – враг».Пожарная безопасность дома и на природе. | Групповая работа |  |
| 13. | Пожарные на учении. | Спортивная игра. |  |
| Подвижные игры(7-8) | 14-15 | Игры вместе с Осенью. | Спортивно-игровая. |  |
| Правила здорового питания(1) | 16. | Лечебные свойства лесных ягод. | Создание презентации |  |
| Подвижные игры(9-10) | 17-18. | Школа мяча. | Спортивно-игровая. |  |
| Правила гигиены.(1) | 19. | Твой друг – компьютер. | Беседа |  |
| Подвижные игры(11-12) | 20-21 | Школа мяча. | Спортивно-игровая. |  |
| Правила гигиены.(2-3) | 22 | Зачем нужны прививки? | Беседа |  |
| 23 | «Советы мастера портного». Гигиена одежды. | Конкурс моделей школьной одежды с участием мам. |  |
| Подвижные игры(13-14) | 24-25 | Игры вместе с Зимой. | Спортивно-игровая. |  |
| Твоя безопасность.(4) | 26 | Осторожно, гололед. | Беседа, работа в группах |  |
| Подвижные игры(15-16) | 27-28 | Игры вместе с Зимой. | Спортивно-игровая. |  |
| Энциклопедия здоровья(3) | 29 | Что такое Олимпийские игры. | Беседа |  |
| Подвижные игры(17-18) | 30-32 | «Школа танца». Танцевальные движения с мячом. | Спортивно-игровая. |  |
| Твоя безопасность.(5) | 33. | Самые страшные враги здоровья. Почему люди курят? | Беседа, выпуск плакатов. |  |
| Подвижные игры(19-20) | 34 | Игры с воздушными шарами. | Спортивно-игровая. |  |
| Подвижные игры(21-23) | 35- 37. | Спортивная игра - теннис | Игровая |  |
| Правила гигиены.(4) | 38. | Отдых для здоровья. | Беседа |  |
| Подвижные игры(24-25) | 39-40 | Школа братцев акробатов. | Спортивно-игровая. |  |
| Подвижные игры(26-27) | 41-42 | Игры вместе с Зимой. | Спортивно-игровая. |  |
| Твоя безопасность.(6) | 43 | Наши помощники – электричество и газ. | Групповая работа. |  |
| Подвижные игры(28-29) | 44-45 | Спортивная игра - теннис | Игровая |  |
| Работа с родителями(1) | 46. | Соревнования по теннису среди детей и родителей. | Спортивная |  |
| Подвижные игры(30-31) | 47-48 | Школа братцев акробатов. | Спортивно-игровая. |  |
| Твоя безопасность.(7) | 49. | «Злой волшебник – алкоголь» | Беседа |  |
| Подвижные игры(32-33) | 50-51 | «Школа танца» Танцевальные движения со скакалками. | Спортивно-игровая. |  |
| Узнай своё тело(2-3) | 52-53 | Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учебы. | Проект, практикум |  |
| Твоя безопасность.(8) | 54 | «Школа безопасности» | Спортивно-игровая. |  |
| Подвижные игры(34-35) | 55-56 | Игры вместе с весной. | Спортивно-игровая. |  |
| Твоя безопасность.(9) | 57 | «Злой волшебник – наркотик» | Беседа, конкурс рисунков. |  |
| Узнай своё тело(4) | 58 | Как я изменился? Работа с «Дневником здоровья» | Практикум |  |
| Подвижные игры(36-37) | 59-60 | Игры вместе с весной. | Спортивно-игровая. |  |
| Работа с родителями(2) | 61 | КВН «Будьте здоровы» | Спортивно-игровая. |  |
| Подвижные игры(38-39) | 62-63 | Игры вместе с весной. | Спортивно-игровая. |  |
| Узнай своё тело(5) | 64 | Наше настроение и здоровье. | Устный журнал. |  |
| Подвижные игры(40-41) | 65-66 | Игры вместе с весной и летом. | Спортивно-игровая. |  |
| Подвижные игры(42) | 67 | Спортивный весенний праздник. | Спортивно-игровая. |  |
| Энциклопедия здоровья(4) | 68 | Конкурс на самый красивый слоган «Наш класс – самый здоровый» | Групповая  |  |
| Работа с родителями(3) | 69 | Велопрогулка « В поисках сокровищ» | Спортивно-игровая. |  |
| **Работа с родителями.** |  |
| 1. |  | Собрание «Эмоции положительные и отрицательные» | Дискуссия |  |
| 2. |  | Всё о гриппе | Лекция врача |  |
| 3. |  | Собрание «Как повысить самооценку ребенка и почему это важно» | Беседа |  |
| 4. |  | Участие родителей в спортивных праздниках в течении года. (по плану) |  |  |
| **Диагностика** |  |
| 1. |  | Составление карты здоровья класса. |  |  |
| 2. |  | Составление карты физического развития класса на начало года. |  |  |
| 3. |  | Ведение графика частоты заболеваний в течении года. |  |  |
| 4. |  | Состояние здоровья учеников класса в конце учебного года. (итоговая) |  |  |
| 5. |  | Ведение «Дневника здоровья» каждым учащимся. |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **4 класс** |  |  |
| Раздел | № занятия | Примерное содержание занятия | Форма проведениязанятия | Дата |
| Правила гигиены.(1) | 1. | Режим дня четвероклассника. | Практикум |  |
| Подвижные игры(1-2) | 2-3 | Мои любимые игры летом. | Спортивно-игровая |  |
| Узнай своё тело(1) | 4. | Как я изменился? Работа с «Дневником здоровья» | Практикум |  |
| Подвижные игры(3-4) | 5-6 | Кто больше игр знает. | Спортивно-игровая |  |
| Узнай своё тело(2) | 7 | Учимся диагностировать своё здоровье. | Практикум |  |
| Подвижные игры(5-6) | 8-9 | Ярмарка народных игр. | Праздник |  |
| Правила здорового питания(1) | 10 | Разговор о правильном питании. | Устный журнал |  |
| Подвижные игры(7-8) | 11-12 | Кто больше игр знает. | Спортивно-игровая |  |
| Энциклопедия здоровья(1) | 13 | Рецепты здоровья моей бабушки | ИКТ- буклеты. |  |
| Подвижные игры(9-10) | 14-15 | Подвижные игры на развитие выносливости. | Спортивно-игровая |  |
| Узнай своё тело(3) | 16 | Физическое развитие и спорт. | Групповая |  |
| Подвижные игры(11-12) | 17-18 | Кто больше игр придумает. | Спортивно-игровая |  |
| Узнай своё тело(4) | 19 | Защитные механизмы человеческого организма | Беседа |  |
| Подвижные игры(13-14) | 20-21 | Игры с предметами | Спортивно-игровая |  |
| Узнай своё тело(5) | 22 | Эмоции, чувства и здоровье | Беседа, практикум |  |
| Подвижные игры(15-16) | 23-24 | Империя страсти. | Спортивный праздник. |  |
| Правила гигиены.(2) | 25 | Народные средства профилактики простудных заболеваний. Сохранение здоровья зимой. | Беседа, групповая ИКТ |  |
| Подвижные игры(17-18) | 26-27 | Кто больше игр придумает. | Спортивно-игровая |  |
| Твоя безопасность.(1) | 28 | Наше здоровье. Что? Зачем? Как? | Викторина |  |
| Подвижные игры(19-20) | 29-30 | Эстафетные игры зимой. | Спортивно-игровая |  |
| Твоя безопасность.(2) | 31 | Первая помощь при ожогах и обморожениях | Беседа, практикум |  |
| Подвижные игры(21-22) | 32-33 | Зимние игры со снегом | Спортивно-игровая |  |
| Узнай своё тело(6) | 34 | Ослепительная улыбка на всю жизнь. | Устный журнал |  |
| Подвижные игры(23-24) | 35-36 | Здравствуй, снег, мороз и лыжи! | Спортивно-игровая |  |
| Узнай своё тело(7) | 37 | «Дороже алмаза своих два глаза» | Устный журнал, практикум |  |
| Подвижные игры(25-26) | 38-39 | Здравствуй, снег, мороз и лыжи! | Спортивно-игровая |  |
| Правила гигиены.(3) | 40 | Гигиена и культура быта | Беседа |  |
| Энциклопедия здоровья(2) | 41 | Мой товарищ – спорт. | Спортивно-игровая |  |
| Подвижные игры(27) | 42 | Шоу мальчишек – шалунишек | Спортивно-игровая |  |
| Твоя безопасность.(3-5) | 43-44 | «Что такое хорошо и что такое плохо?» | Агитбригада  |  |
| 45 | Как избежать отравления? | Беседа |  |
| Подвижные игры(28-29) | 46-47 | Здравствуй, снег, мороз и лыжи! | Спортивно-игровая |  |
| Твоя безопасность.(6) | 48 | Умей сказать: «Нет!» | Тренинг  |  |
| Подвижные игры(30-31) | 49-50 | «Школа танцев» Русские народные танцы. Хоровод. | Танцы  |  |
| Энциклопедия здоровья(3) | 51 | «Вода – это сама жизнь» | Проект |  |
| Подвижные игры(32-33) | 52-53 | «Школа танцев» Русские народные танцы. Кадриль. | Танцы |  |
| Энциклопедия здоровья(4) | 54 | «Вода – это сама жизнь» (продолжение) | Проект |  |
| Подвижные игры(34-35) | 55-56 | Игры- соревнования | Спортивно-игровая |  |
| Энциклопедия здоровья(5) | 57 | Борьба за здоровый образ жизни в мире и у нас в стране. | Устный журнал |  |
| Подвижные игры(36-37) | 58-59 | Игры - соревнования | Спортивно-игровая |  |
| Энциклопедия здоровья(6) | 60 | Оцени свой образ жизни. Самооценка здоровья. | Диагностика |  |
| Твоя безопасность.(7-8) | 61-62 | Откуда берется мусор в селе? Экология села. | Проект |  |
| Подвижные игры(38-41) | 63 | Отправляемся в поход! | Туризм |  |
| 64 | Итоговое. Остров сокровищ. | Спортивно-игровая |  |
| 65-66 | «Физкульт – Ура! На природе детвора!» | Спортивно-игровая |  |
| **Работа с родителями** |  |
| 1. |  | Собрание «Питание человека. Роль витаминов для роста и развития человека» | Беседа  |  |
| 2. |  | Мой ребенок становится взрослым. | Консультация школьного врача |  |
| 3. |  | Собрание «Как научить сына или дочь говорить «Нет!» | Диспут  |  |
| 4. |  | Участие родителей в спортивных праздниках в течении года. (по плану) |  |  |
| **Диагностика** |  |
| 1. |  | Составление карты здоровья класса. |  |  |
| 2. |  | Составление карты физического развития класса на начало года. |  |  |
| 3. |  | Ведение графика частоты заболеваний в течении года. |  |  |
| 4. |  | Состояние здоровья учеников класса в конце учебного года. (итоговая) |  |  |
| 5. |  | Ведение «Дневника здоровья» каждым учащимся. |  |  |

**Используемые ресурсы**

**1.**Бабурова Ю.Г. Организация воспитательного процесса классного руководителя: программа «В гармонии с собой» // Завуч начальной школы. – 2008. - №6.

**2.**Белоножкина О.В. Инсценированные классные часы в начальной школе: как быть здоровым. – Волгоград: Учитель, 2006.

**3.**Дереклеева Н.И. Справочник классного руководителя. – М.: Вако, 2005.

**4**.Дереклеева Н.И. Родительские собрания в 1 – 4 классах. – М.: Вако, 2005.

**5.**Захарова Т.Н. Формирование здорового образа жизни у младших школьников. – Волгоград: Учитель, 2007.

**6.**Иванов О.А., Павлова М.А. Образование в области здоровья. – Саратов: Научный центр Развитие образовательных инициатив, 2003.

**7**. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников.- М.: Просвещение, 1998.

**8**. Подвижные игры: 1-4 классы./Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. - М.: Вако, 2007.

**9.**Сайгина О.Г. Программа «Оздоровительные игры для детей младшего школьного возраста» // Завуч начальной школы. – 2007. - №7.

**10**. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: Пособие для учителя.- М.: Просвещение, 2003.

**11.**Штрафметова Е.В. Пути сохранения и укрепления здоровья обучающихся // Завуч начальной школы. – 2005. - №4.

**12**Энциклопедия для детей. Т. 17. М.: Аванта+, 2000.

**13.**Ярова Л.Н., Жиренко О.Е., Барылина Л.П., Обухова Л.А. Внеклассные мероприятия 1-й класс. – М.: Вако, 2004.

**14.**Ярова Л.Н., Жиренко О.Е., Барылина Л.П., Обухова Л.А. Внеклассные мероприятия 2-й класс. – М.: Вако, 2004.

**15.**Ярова Л.Н., Жиренко О.Е., Барылина Л.П., Обухова Л.А. Внеклассные мероприятия 3-й класс. – М.: Вако, 2004.

**16.**Ярова Л.Н., Жиренко О.Е., Барылина Л.П., Обухова Л.А. Внеклассные мероприятия 4-й класс. – М.: Вако, 2004.

**17**. Сайт <http://www.proshkolu.ru/search/>

 18.<http://zanimatika.narod.ru/RF17.htm-> учителя, воспитателям, родителям методическая копилка

19. http://scenarii-prazdnika.blogspot.ru/search/labe – сценарии школьных праздников

20. <http://pedsovet.su/load/244-1-0-13615> муз. физминутки

 **Приложение 1**

**Мониторинг состояния здоровья обучающихся.**

**Состояние здоровья обучающихся в 1 классе**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Количество обучающихся | Количество обучающихся с отклонениями в физическом развитии | Количество обучающихся с нарушением осанки | Количество обучающихся с нарушением зрения | Количество обучающихся с хроническими заболеваниями | Частота острых заболеваний |
| Дефицит массы тела | Избыток массы тела | На начало года | На конец года | На начало года | На конец года |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Паспорт здоровья класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учеб.год | Списокучащих-ся | Физкультурная группа | Болезни |
| основн. | подгот. | спец. | кариес | … | … | реком.врача |
|  | 1. |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |
| итого |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **Приложение №2**

**Раздел «МОЁ ЗДОРОВЬЕ»**

**Здоровье –** это состояние полного физического, психического и социального благополучия ( определение Всемирной организации здравоохранения)

 **«Дневник здоровья» - форма общения семьи и школы.**

**Для развития у младших школьников мотивационных основ сохранения и улучшения своего физического и духовного здоровья учащиеся начальной школы ведут «Дневник здоровья».**

Цель данной работы - пробудить у учащихся желание вести здоровый образ жизни**.**

«Дневник здоровья» представляет собой записную книжку, блокнот или может быть вложением в папку «Портфолио»

**В нём содержатся:**

– информация об особенностях роста и развития детей и подростков;

– оздоровительные методики и оценочные тесты;

– рекомендации и задания по укреплению здоровья;

– вопросы и «мудрые» мысли.

**Заполняя дневник, вы сможете:**

– наблюдать за развитием собственного здоровья;

– научиться выполнять гигиенические рекомендации и правила, понимать их физиологическое значение и влияние на здоровье.

**Здоровье человека – огромное богатство**.

**На страницах дневника:**

– читайте о здоровье, думайте о здоровье;

– выбирайте из разных оздоровительных методик и рекомендаций то, что приносит вам удовлетворение и радость;

– записывайте рецепты здоровья;

– записывайте и выполняйте советы врачей, учителей биологии, физического воспитания о нормах и правилах здорового образа жизни;

– создавайте собственный режим труда и отдыха, повышающий уровень здоровья;

 **–** создавайте свою оздоровительную систему!

**Важно знать и выполнять:**

**Я запомню и буду выполнять правила здоровья:**

**– движение;**

**– закаливание;**

 **– питания**

 Изучите предложенный режим дня, внесите в него дополнения или изменения, определите для себя лучший вариант режима дня.

**Мой режим дня**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **Режим дня** | **Время (начало и окончание)** | **Замечания** **по выполнению режима дня** |
| **1 класс** | **2 класс** | **3 класс** | **4 класс** |
| **Уч.год** | **каникулы** | **Уч.****год** | **каникулы** | **Уч.****год** | **каникулы** | **Уч.****год** | **каникулы** |
| **Подъём** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Зарядка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Утренний туалет** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак / (1, 2)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Занятия в школе** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прогулка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед /( Полдник)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прогулка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Занятия спортом** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Отдых** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Подготовка уроков** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Отдых** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сон** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

(В первом классе заполняется вместе с родителями)

 Свободное время использую для:

– встречи с друзьями;

– занятий спортом;

– участия в подвижных играх (лапта, прятки, салки, казаки-разбойники, городки и другие);

– чтения, занятий с компьютером;

– другое

**Я расту**

|  |  |
| --- | --- |
| Показатели  | Класс, дата |
|  | Физическое развитие |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Длина тела, см |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масса тела, кг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Окружность грудной клетки, см |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| в покое |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| при вдохе |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| при выдохе |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Окружность, см: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| шеи |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| талии |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Плеча (бицепс) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| бедра |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| голени (икроножная мышца) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ЧСС (пульс) уд./мин: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В покое |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| После нагрузки (20 приседаний) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Дыхание: число вдохов за 30 с  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| задержка дыхания, с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ЖЕЛ, |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Артериальное давление, мм рт. ст. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сила кисти, кг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Самочувствие  |
| Сон |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Аппетит |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Настроение |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Желание заниматься |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Работоспособность |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Боли в мышцах |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Заполняется на практических занятиях кружка с участием школьного врача.

**Я учусь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Поднятие туловища | Бег 30 м | Прыжки в длину с места | Наклоны вперёд | Подтягивание  | 6 минутбег |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2кл |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3кл |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4кл |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Я умею** |  | **Я хочу научиться** |  |
| 2 класс |  | 2 класс |  |
| 3 класс |  | 3 класс |  |
| 4 класс |  | 4 класс |  |

**Я болею**

Отслеживаются заболевания детей и количество пропущенных ими дней по четвертям. Составляется график заболеваемости (1 класс помогает учитель и

|  |  |
| --- | --- |
|  | 1 КЛАСС |
| дата | НАЗВАНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

родители).

кол-во дней

 четверть

**Я изучаю**

**Соотношение массы тела и роста здорового человека**

 ( по Ю.А. Князеву и А.В. Картелишеву)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Масса тела, кг | Рост, см |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 6 лет  | 19,7 – 24,1 | 24,1 – 23,5 | 111 - 121 | 111 – 120 |
| 7 лет | 21,6 – 27,9 | 21,5 – 27,5 | 118 – 129 | 118 -129 |
| 8 лет | 24,1 – 31,3 | 24,2 – 30,8 | 125 – 135 | 124 -134 |
| 9 лет | 26,1 – 34,9 | 26,6 – 35,6 | 128 – 141 | 128 -140 |
| 10 лет | 30,0 – 38,4 | 30,2 – 38,7 | 135 – 147 | 134 -147 |
| 11 лет | 32,1 – 40,9 | 31,7 – 42,5 | 138 -149 | 138 – 152 |
| 12 лет | 36,7 – 49,1 | 38,4 – 50,0 | 143 – 158 | 146 -160 |
| 13 лет | 39,3 – 53,0 | 43,3 – 54,4 | 149 – 165 | 151 – 163 |
| 14 лет | 45,4 – 56,8 | 46 – 55,5 | 155 -170 | 154 -167 |
| 15 лет | 50,4 – 62,7 | 50,3 – 58,5 | 159 -175 | 156 - 167 |

**Определи гибкость позвоночника (3-4 кл.)**

Работа проводится вдвоём.

*Оборудование:* линейка.

*Цель работы:* определить эластичность связок и хрящевых соединений в полуподвижных соединениях позвоночника.

Ход работы

1. Встаньте на ступеньку и, не сгибая колени, наклонитесь вперёд и попытайтесь дотянуться пальцами рук до нижнего края опоры.

2. Измерьте расстояние от кончиков пальцев до плоскости опоры (ступеньки, на которой вы стоите). Если пальцы ниже неё, поставьте знак «+», если до плоскости опоры не дотянулись – знак «-».

3. Оцените гибкость позвоночника. Результаты считаются хорошими, если у юношей получится +6…+9 см, а у девушек – +7…+9 см. Удовлетворительными считаются более низкие положительные результаты. Отрицательные результаты свидетельствуют о недостаточной гибкости позвоночника.

**Оцени свой образ жизни**

Здоровье человека зависит от множества факторов, в том числе и от образа жизни.

Оцените по пятибалльной системе:

1 – достаточно ли внимания вы уделяете физической нагрузке;

2 – правильно ли питаетесь;

3 – замечаете ли у себя какие-нибудь вредные привычки;

4 – умеете ли вы уменьшать проявления болезни.

Полученную сумму баллов разделите на 4. Какая получилась средняя оценка? Сделайте вывод, на что вам надо обратить внимание, чтобы быть здоровым?

Например: 4+4+4+4=16:4=4

**Самооценка здоровья (4 класс)**

 Ежемесячно оценивайте по пятибалльной системе своё самочувствие, работоспособность и настроение.

Данные занесите в таблицу

|  |  |
| --- | --- |
| Показатели | Дата  |
| уч. год | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | Средний балл |
| Самочувствие (5,4,3,2,1) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Работоспособность (5,4,3,2,1) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Настроение (5,4,3,2,1) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Рассчитайте среднюю годовую оценку. Если за последний год вы болели 4 раза и больше, уменьшите полученную цифру на 1 балл. Если вы оценили своё здоровье на 5 баллов, постарайтесь не терять достигнутого уровня. Если оценка ниже 5 баллов, ищите причину отклонений в здоровье.

**«Размер здоровья» (по Н.М. Амосову)**

Если вы не болели в течение учебного года, у вас самый высокий уровень здоровья. Если заболевание возникло во время эпидемии или экзаменов – средний уровень здоровья. А если вы болеете во время обычных учебных нагрузок – уровень вашего здоровья самый низкий. Проанализируйте своё здоровье за последний год и сделайте выводы.

**Определение уровня физического развития**

**Формулы оценки веса 1. Показатель Поля Брока**

Показатель Поля Брока – наиболее простой метод определения оптимального веса.

**Нормальный вес** (кг) вычисляется по формуле:

Вес (кг) = Росту (см) – 100 (при росте до 165 см);

Вес (кг) = Росту (см) – 105 (при росте 166-175 см);

Вес (кг) = Росту (см) – 110 (при росте свыше 176 см).

Отклонения от нормы указывают на избыточный или недостаточный вес. Показатели веса, например, у вполне здоровых детей могут отклоняться в ту и другую сторону на 3-5 кг. Превышение средней нормы на одну треть – явление ненормальное. Так, если у 10-летнего ребёнка при росте 126 см вес больше нормы (30 кг), то можно заподозрить развитие ожирения.

**Индекс пропорциональности роста (длины тела) и массы**

Индекс пропорциональности роста (длины тела) и массы рассчитывается по формуле:

К = масса тела (кг): длина тела (см) х 100.

**Критерии:**

индекс К – 35-24 – истощение; менее 37 – достаточная упитанность;

более 40 – повышенная упитанность; 45-54 – ожирение.

**Соотношение обхвата живота и грудной клетки**

Обхват живота на высоте пупка не должен быть больше обхвата грудной клетки.

Увеличение объема живота крайне негативно отражается на различных системах организма, вызывает изменение положения сердца, опущение желудка и кишечника, нарушение функций пищеварительного тракта, дряблость передней брюшной стенки и т.д.

 *Люди, допускающие переедание, не следящие за своим весом, нарушают гармонию своего тела, искажают телесную и физиологическую организацию, быстро утомляются, испытывают неудобства и часто неловкость из-за своей полноты, наносят вред своему здоровью и ухудшают свою жизнь.*

**КОПИЛКА ЗДОРОВЬЯ.**

**Изучи и выполняй следующие комплексы упражнений**

Снять утомление помогут:

***Упражнения для глаз***

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4-5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счёт 1-4, потом перенести взор вдаль на счёт 1-6. Повторить 4-5 раз.
5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же – в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счёт 1-6. Повторить 1-2 раза.

***Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.***

1. И.п. – сидя на стуле. 1-2 – отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3-4 – голову наклонить вперёд, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

1. И.п. – сидя, руки на поясе. 1 – поворот головы направо, 2 – и.п., 3 – поворот головы налево, 4 – и.п. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.
2. И.п. – стоя или сидя, руки на поясе. 1 – махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево, 2 – и.п., 3-4 – то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

### Изучи и выполняй основные правила рационального питания

*Учащимся необходимо*:

– ежедневно употреблять 1-2 стакана молока или кисломолочных продуктов, творог (30-50 г) или сыр (5-10 г или 10-20 г через день);

– ограничить потребление соли и заменить поваренную соль на йодированную;

– сочетать в рационе сливочное масло с растительным (подсолнечным, кукурузным, соевым, оливковым и др.– до 10-15 г в день);

– ограничивать потребление сахара, конфет (особенно шоколадных), шоколада, жирных тортов и пирожных;

– использовать в питании рыбу и морепродукты;

– ежедневно включать в свой рацион мясо или рыбу (лучше нежирных сортов);

– стремиться использовать в питании не колбасы, сосиски, сардельки, а блюда из натурального мяса;

– широко использовать в питании все доступные овощи, фрукты, ягоды, соки;

– стремиться к ограничению в рационе воздушной кукурузы, чипсов, сухих завтраков, прохладительных напитков, хот-догов, гамбургеров и др. форм «fast-foods»

1. **Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей и подростков РФ (в день*) в энергии (ккал)*** (Институт питания РАМН)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| От 3 до 7 лет  | От 7 до 11 лет  | От 11до 14 лет  | От 14 до 18 лет |
| Мал. | Дев. | Юн. | Дев. |
| 1800 | 2100 | 2500 | 2300 | 2900 | 2500 |

**Ребёнок школьного возраста должен ежедневно получать:**

Сливочное масло: 30–40 г Растительное масло: 15–20 г

Хлеб (пшеничный и ржаной): 200–300 г Крупы и макаронные изделия: 40–60 г

Картофель: 200–300 г Овощи: 300–400 г

Фрукты свежие: 200–300 г Сок: 150–200 мл

Сахар: 50–70 г Кондитерские изделия: 20–30 г

Молоко, молочные продукты: 300–400 г Мясо птицы (филе): 100–130 г

Рыба (филе): 100–130 г. Соль — 7г.

**Примерный суточный рацион для детей 11-18 лет**

Хлеб – 120 г масло сливочное – 35 г,

 Крупы – 50 г масло растительное – 18 г

Картофель – 250 г фрукты свежие – 200 г

Мясо – 105 г соки плодоовощные – 200 г

Рыба – 80 г кондитерские изделия – 15 г

Молоко – 300 г сахар – 45 г

Творог – 60 г соль – 7 г.

Кисломолочные

продукты – 180 г сыр – 12 г

Овощи свежие – 400 г

**Оптимальный режим питания – это...**

4 -5 - разовое питание с интервалами приёма пищи в 3-4 часа. Приём пищи в одни и те же часы.

Продолжительность обеденной трапезы – не менее 20 минут. Соответствие основных пищевых продуктов в суточном рационе в пропорции: 1 часть белков, 1 часть жиров и 4 части углеводов.

Распределение калорийности питания в течение дня соответствует следующей пропорции: завтрак – 25%, обед – 35%, полдник – 15%, ужин – 25%.

Запиши свои рецепты здоровья.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**МОИ СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| год | класс | уровень соревнований | вид спорта | результат | награда |
| … |  |  |  |  |  |