

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
«Гимназия имени Александра Грина» г. Кирова

ПРИНЯТО
на педсовете
Протокол №1 от 30.08.2022 г.
УТВЕРЖДЕНО
Приказ №128 от 01.09.22
Директор Гимназии
Е.В. Юдина

Рабочая программа
«Будь здоров»
по внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
в рамках реализации АООП. ЗПР 7.1;
АООП. ТНР 5.1
3 Б класс
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Телегина У.М.

г. Киров, 2022 г.

I. Пояснительная записка

Цели программы:

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

1. Формирование системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни.
2. Формирование у учащихся потребности в здоровье и сознательном отношении к нему.
3. формирование практических умений и привычек по укреплению личного здоровья.
4. Профилактика вредных привычек.
5. Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
6. Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
7. Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.

II. Общая характеристика курса

Современные школьники отличаются от сверстников пятнадцати - двадцатилетней давности любознательностью и большей информированностью, но при этом физически слабо развиты, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, у учащихся отсутствует мотивация ведения здорового образа жизни, основных навыков сохранения здоровья.

Кратко охарактеризуем курс «Будь здоров!» как учебный предмет. В структуре курса можно выделить два смысловых блока:

Первый блок - «Спортивно-оздоровительная деятельность» содействует

- укреплению здоровья учащихся, приобщению их к занятиям физической культурой, подвижными, спортивными, народными играми, играми на развитие психических процессов, здоровому образу жизни;
- закреплению в системе самостоятельных форм физических упражнений: утренней зарядке, гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх во время перемен и во время прогулок, дополнительных занятий во внеурочное время;
- обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитанию дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

Второй блок - «Познавательная деятельность» дает представление о

- культуре здоровья (личная гигиена, рациональное питание, режим труда и отдыха; здоровый психологический микроклимат);
- охране здоровья (профилактика инфекционных заболеваний; простейшие навыки оказания первой медицинской помощи при солнечном ударе, обморожении; отношение к вредным привычкам, безопасность на дорогах, в природе;

ориентирование в экстремальных ситуациях; ответственность за сохранение собственного здоровья).

Обогащает словарный запас ребенка терминами из области анатомии, физиологии и гигиены человека, **мотивирует** учащихся на ведение здорового образа жизни.

Организация занятий в кружке учитывает возрастные особенности учащихся и обеспечивает баланс между двигательными-активными и статическими занятиями 50% и 50%. Обучение основано на деятельностном подходе как основном способе получения знаний. Формы проведения занятий:

- беседа;
- игра;
- чтение специальной литературы;
- простейшие опыты;
- моделирование;
- самостоятельное наблюдение;
- викторина;
- опрос;
- конкурс рисунков;
- наблюдения;
- практикумы;
- театрализация;
- прогулка;
- спортивный праздник.

В своей работе педагог ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и на становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Мало научить ребёнка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего возраста он учился любви к себе, к людям. К жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

III. Описание места курса в плане внеурочной деятельности

Курс «Будь здоров!» реализует одно из направлений внеурочной деятельности учащихся. Программа 3 класса рассчитана на 34ч и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям (1час в неделю) и проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Программа состоит из двух блоков, связанных едиными целями и направленными на решение здоровье - сберегающих задач.

IV. Описание ценностных ориентиров содержания курса

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к своему здоровью и здоровью других людей.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе означает прежде

всего бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности - любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

V. Личностные, метапредметные и предметные (специфические) результаты освоения курса «Будь здоров!»

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы курса «Будь здоров!» являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы курса «Будь здоров!» являются следующие умения:

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии после предварительного обсуждения.
- Составлять план деятельности совместно с педагогом.
- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять

- ошибки с помощью учителя.
- В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности своей работы и работы других в соответствии с этими критериями.
- Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность.
- Самостоятельно давать эмоциональную оценку ситуаций, поступков.

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: самостоятельно предполагать, какая информация нужна для решения учебной задачи в один шаг.
- Делать предварительный отбор необходимых источников информации из предложенных учителем.
- Добывать новые знания: извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, схема, иллюстрация и др.), использовать свой жизненный опыт.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса, определять причины явлений, событий.
- Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: представлять информацию в виде текста, таблицы, схемы.
- Организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования.

Коммуникативные УУД:

- Доносить свою позицию до других: оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.
- Донести свою позицию до других: высказывать свою точку зрения и пытаться её обосновать, приводя аргументы.
- Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения.
- Договариваться с людьми: выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы.
- Учиться уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться.

Предметными (специфическими) результатами освоения учащимися содержания программы курса «Будь здоров!» являются следующие умения:

- организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры и спорта;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения в различных изменяющихся условиях;
 - соблюдать режим дня;
 - осознанно выполнять правила личной гигиены и иметь опрятный внешний вид;
 - уметь отличать полезные и вредные для здоровья поступки и привычки, противостоять вредным и опасным привычкам;
 - знать основы правильного питания и стараться питаться правильно;
 - слышать и чувствовать состояние своего организма;
 - принимать правильные решения в опасных ситуациях;
 - выполнять гимнастические упражнения для сохранения и укрепления здоровья;
 - оказывать первую медицинскую помощь;
- владеть практическими упражнениями, помогающими заботиться о своем здоровье.

VI. Содержание курса

Зкласс (34 часа)

Спортивно-оздоровительная деятельность (17часов)

1. Подвижные игры (3ч.) «Клум-бам-ба», «Утки – охотники», «Светофор», «Мяч по кругу», «Мяч на полу», «Третий лишний» и др.
2. Спортивные игры (7ч.) «Пионербол», «Футбол», игры и эстафеты с мячом на основе баскетбола, со скакалкой, с лыжами и санками.
3. Народные игры (4ч). Русские народные игры: «Горелки», «Зарница», «Два Деда Мороза», «Золотые ворота», «Заводила».
4. Игры на развитие психических процессов (3ч). Память («Что изменилось?», «Кто лишний?», «Чей голос?»), внимание («Слушай команду», «Мой любимый фрукт», «Не собьюсь»), воображение («Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай»)

Познавательная деятельность (17часов)

1. *Культура здоровья (8ч.)*

- Организм человека. Учимся слушать свой организм. Наблюдение за дыханием, пульсом во время движения и в покое.
- Личная гигиена. Уход за телом, умывание, мытье рук. Профилактика инфекционных заболеваний.
- Режим дня - залог здоровья и успеха. Составление и выполнение режима дня учащегося второй смены.
- Влияние физических упражнений на здоровье человека. Утренняя гимнастика и занятия спортом.
- Закаливание. Значение закаливания для сохранения здоровья. Правила и виды закаливания.
- Профилактика простудных заболеваний.
- Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.

2. *Охрана здоровья(9ч.)*

- Безопасность на дороге. Мы – пешеходы, мы – водители.
- Железнодорожный транспорт, его особенности, безопасное поведение при следовании железнодорожным транспортом, обязанности пассажира.
- Оказание первой помощи при обморожениях, ожогах, при травмах опорно – двигательного аппарата.
- Безопасность в лесу. Растения съедобные и ядовитые.

Воспитательные задачи:

- вовлечь обучающихся в интересную и полезную деятельность для удовлетворения познавательных интересов, самореализации, развития способностей в разных сферах;
- формировать в кружках, секциях, клубах, студиях детско-взрослых общностей общие позитивные эмоции и доверительные отношения;
- поддержать средствами внеурочной деятельности обучающихся с выраженной лидерской позицией;
- поощрять педагогическими работниками детские инициативы, проекты, самостоятельность, самоорганизацию в соответствии с их интересами.

Тематическое планирование 3класс

1	Подвижные игры	3ч	<i>Разучить</i> физкультминутки, спокойные игры для перемен, подвижные игры для выходного дня (Н). <i>Уметь</i> самостоятельно организовать игру со сверстниками (П). <i>Уметь</i> обращаться с мячом и скакалкой (П). <i>Знать и соблюдать</i> правила игр (Н).
2	Спортивные игры	7 ч	<i>Уметь</i> обращаться с мячом и скакалкой (П). <i>Знать и соблюдать</i> правила игр (Н).
3	Народные игры	4ч	<i>Разучить</i> спокойные игры для перемен, подвижные игры для выходного дня (Н). <i>Уметь</i> самостоятельно организовать игру со сверстниками (П).
4	Игры на развитие психических процессов	3 ч	<i>Объяснять</i> , как при помощи памяти, внимания, мышления мы различаем предметы, устанавливаем причинно- следственные связи (П).
5	Культура здоровья	8 ч	<i>Сопоставлять</i> признаки предметов и органов чувств, с помощью которых они узнаются (Н). <i>Уметь</i> распознать признаки утомления, в том числе зрительного (Н). <i>Объяснять</i> пользу закаливания (Н). <i>Различать</i> больного и здорового человека (Н). <i>Познакомиться</i> с мерами профилактики инфекционных заболеваний (П).
6	Охрана здоровья	9 ч	<i>Выполнять</i> правила безопасности на дорогах, в природе (П). <i>Оказывать</i> первую помощь при обморожениях, ожогах (П) Безопасность в лесу (П)

Календарно- тематическое планирование

3 класс

№ п/п	Дата План	Дата Факт	Тема занятия	Количество часов	Форма организации	Основные виды деятельности учащихся
1 четверть						
1.			Практикум, беседа, экскурсия «Техника безопасности в гимназии»	1 ч	Экскурсия	<i>Познакомиться</i> с режимом дня учащегося второй смены <i>Составить</i> свой режим дня
2.			Подвижные игры на воздухе «Клум-бам-ба», «Утки – охотники».	1 ч	Спортивная игра	<i>Разучить</i> физкультминутки, спокойные игры для перемен, подвижные игры для выходного дня
3.			Беседа «На пути к олимпийским рекордам». Практикум «Составление и разучивание комплекса утренней гимнастики».	1 ч	Практикум	<i>Разучить</i> комплекс утренней гимнастики
4.			Игра по станциям «Красный, желтый, зеленый».	1 ч	Соревнования, эстафета	<i>Проиграть</i> учебные ситуации по соблюдению правил уличного движения . <i>Уметь</i> самостоятельно организовать игру со сверстниками
5.			Игра-путешествие «Откуда берутся грязнули?»	1 ч		<i>Владеть</i> практическими упражнениями, помогающими заботиться о своем здоровье
6.			Спортивные соревнования «Быстрее, выше, сильнее»	1 ч	Турнир	<i>Разучить</i> подвижные игры для выходного дня
7.			Игры на развитие памяти «Что изменилось?», «Кто лишний?», «Чей голос?».	1 ч	Занятие	<i>Разучить</i> спокойные игры для перемен. <i>Уметь</i> самостоятельно организовать игру со сверстниками.
8.			Круглый стол «Готовимся стать олимпийцами».	1 ч	Занятие	<i>Владеть</i> практическими упражнениями, помогающими заботиться о своем здоровье .
9.			Народные игры. Русская народная игра «Горелки».	1 ч	Подвижные игры	<i>Осознавать</i> и <i>уметь</i> <i>объяснять</i> необходимость здорового образа жизни.
2 четверть						

10.		Беседа «Режим дня - здоровый образ жизни»	1 ч	Эстафета	<i>Составлять и выполнять режим дня</i>
11.		Спортивные соревнования «Веселые старты»	1 ч	Подвижные игры	<i>Участвовать в спортивных соревнованиях</i> <i>Разрабатывать эстафеты</i>
12.		Подвижные игры «Светофор», «Мяч по кругу».	1 ч	Занятие	<i>Познакомиться с соблюдением безопасности по дороге домой.</i> <i>Проиграть учебные ситуации по соблюдению правил уличного движения.</i>
13.		Беседа, конкурс рисунков на тему «Закаливание и оздоровление организма»	1 ч	занятие	<i>Осознавать необходимость закаливания для организма человека (Н)</i>
14.		Игры на внимание «Слушай команду», «Мой любимый фрукт», «Не собьюсь».	1 ч	Подвижные игры	<i>Разучить игры внимания</i> <i>Организовывать игры со сверстниками</i>
15.		Народные игры . Русская народная игра «Зарница».	1 ч	Подвижные игры	<i>Организовывать игры со сверстниками</i>
16.		Практикум «Разработка комплекса упражнений для физкультминутки», выполнение комплекса, наблюдение над пульсом.	1 ч	КТД на улице	<i>Владеть практическими упражнениями, помогающими заботиться о своем здоровье .</i>
17.		«Первая помощь при обморожении и ожогах» фрагменты видеозаписи, беседа, практикум.	1 ч	занятие	<i>Познакомиться с правилами оказания первой помощи при обморожении и ожогах</i>
3 четверть					
18.		« Подвижные игры « Мяч на полу», «Третий лишний».	1 ч	Подвижные игры	<i>Организовывать игры со сверстниками</i>
19.		Беседа, практикум «Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата».	1 ч	Подвижные игры	<i>Познакомиться с правилами оказания первой помощи при травмах опорно-двигательного аппарата</i>
20.		Спортивные эстафеты,	1 ч	Спортивные	<i>Разучить игры на</i>

			способствующие развитию правильной осанки, физических качеств.		игры	развитие воображения, народные и спортивные игры
21.			Игры на развитие воображения «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».	1 ч	Подвижные игры	<i>Объяснять</i> , как при помощи памяти, внимания, мышления мы различаем предметы, устанавливаем причинно-следственные связи
22.			Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель».	1 ч	Эстафеты	<i>Владеть</i> практическими упражнениями, помогающими заботиться о своем здоровье.
23.			Беседа «Профилактика инфекционных заболеваний».	1 ч	Занятие	<i>Различать</i> больного и здорового человека. <i>Объяснять</i> пользу прививок.
24.			Практикум «Мы – водители, мы – пешеходы».	1 ч	Занятие	<i>Выполнять</i> правила безопасности на дорогах, в природе
25.			Прогулка в парк. Наблюдение за дыханием и пульсом. (<i>Практическая работа – подсчет пульса.</i>)	1 ч	Подвижные игры, практикум	<i>Владеть</i> практическими упражнениями, помогающими заботиться о своем здоровье
26.			Прогулка в парк. Наблюдение за дыханием и пульсом. (<i>Практическая работа – подсчет пульса</i>)	1 ч	Подвижные игры, практикум	<i>Владеть</i> практическими упражнениями, помогающими заботиться о своем здоровье
4 четверть						
27.			Русская народная игра «Золотые ворота», «Заводила»	1 ч	Подвижная игра	<i>Уметь</i> самостоятельно организовать игру со сверстниками
28.			«Забота о глазах» Беседа-практикум: разучивание физкультминуток для глаз.	1 ч	Занятие - практикум	<i>Разучить</i> физкультминутки для глаз
29.			Спортивные эстафеты с обручами.	1 ч	Спортивные игры	<i>Уметь</i> обращаться с обручем <i>Знать</i> и <i>соблюдать</i> правила игр
30.			Викторина «Как стать нехворайкой»	1 ч	Занятие	<i>Уметь отличать</i> полезные и вредные для здоровья привычки, противостоять вредным и опасным привычкам
31.			Спортивный праздник «К олимпийским рекордам»	1 ч	Подвижные игры	<i>Разучить</i> подвижные игры для выходного дня. <i>Уметь</i> самостоятельно организовать игру со сверстниками. <i>Знать</i> и <i>соблюдать</i> правила игр .
32.			Спортивные игры	1 ч	Спортивные	<i>Разучить</i> подвижные

			«Пионербол», «Футбол»		игры	игры для выходного дня. <i>Уметь</i> самостоятельно организовать игру со сверстниками. <i>Уметь</i> обращаться с мячом <i>Знать</i> и <i>соблюдать</i> правила игр.
33.			Беседа «Растения ядовитые и съедобные» <i>(практикум «Оказание первой помощи при отравлении»)</i> <u><i>Диагностика</i></u> «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»	1 ч	Занятие - практикум	<i>Знать</i> правила оказания первой помощи при отравлении <i>Оказывать</i> себе первую помощь при отравлении
34.			Беседа, театрализация «Железнодорожный транспорт, его особенности, безопасное поведение при следовании железнодорожным транспортом, обязанности пассажира»	1 ч	Занятие	<i>Выполнять</i> правила безопасности на железнодорожном транспорте.

8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

1. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2011 г.
2. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва, 2011г.
3. Интернет ресурсы [http// www.coolreferat.com](http://www.coolreferat.com) «Подвижные игры для 2-3 классов»

Приложение к программе «Будь здоров!» Диагностика «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»

Цель: диагностика основных здоровьесберегающих навыков, отношение к ценности здоровья и здорового образа жизни

Возраст: 2-4 класс

Источник: Селиванова О.Г.

Где проводить:

- На кл. часах
- В курсе внеурочной деятельности «Будь здоров!» (Спортивно-оздоровительное направление, результаты второго уровня)
- На уроках окружающего мира

Анкета для учащихся

Внимательно прочитай и ответь на вопросы:

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь ему. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с самым лучшим другом:

Мыло, зубная паста, мочалка, зубная щетка шампунь тапочки, полотенце для тела

2. На дверях столовой вывесили два варианта расписания приема пищи: одно расписание – правильное, другое неправильное. Определи и отметь правильное расписание

Завтрак 8.00

Обед 13.00

Полдник 16.00

Ужин 18.00

Завтрак 9.00

Обед 15.00

Полдник 18.00

Ужин 21.00

3. Оля, Вера и Таня не могут решить, сколько раз в день нужно чистить зубы. Отметь тот ответ, который тебе кажется верным:

Оля: зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.

Вера: зубы чистят утром и вечером.

Таня: лучше чистить зубы по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.

4. Ты назначен дежурным и должен проследить за тем, как твои друзья соблюдают правила гигиены. Отметь, в каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки:

Перед чтением книги перед едой

Перед посещением туалета, перед тем как идешь гулять

После посещения туалета после игры в баскетбол

После того как заправил постель

После того как поиграл с кошкой

5. Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ?

Каждый день, 2-3 раза в неделю, 1 раз в неделю

6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

Положить палец в рот

Подставить палец под кран с холодной водой

Помазать ранку йодом

Помазать кожу вокруг ранки йодом

7. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни?

Выбери 4 из них:

Иметь много денег

Иметь интересных друзей

Много знать и уметь

Быть красивым и привлекательным

Быть здоровым

Иметь любимую работу

Быть самостоятельным

Жить в счастливой семье

8. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? Выбери 4

Регулярные занятия спортом

Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать

Хороший отдых

Знания о том, как заботиться о здоровье

Хорошие природные условия

Возможность лечиться у хорошего врача

Выполнение правил ЗОЖ

9. Что из перечисленного присутствует в твоём распорядке дня? Отметь цифрами: «1»- ежедневно; «2»- несколько раз в неделю; «3»- очень редко или никогда.

Утренняя зарядка, пробежка
Прогулка на свежем воздухе
Завтрак

Сон не менее 8 часов

Обед

Занятия спортом

Ужин

Душ, ванна

10. Какие мероприятия по охране здоровья проводятся в классе? «1»-проводятся интересно; «2»-проводятся неинтересно; «3»- не проводятся:

Уроки, обучающие здоровью

Спортивные соревнования

Классные часы о том, как заботиться о здоровье

Викторины, конкурсы, игры

Показ фильмов о том, как заботиться о здоровье

Праздники на тему здоровья.

Анализ анкеты

Таблица 1

Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни

Вопрос	Ответ	Балл	Суммарный балл	Интерпретация
Знание правил пользования средствами гигиены				
1	Мыло Зубная щетка Мочалка Зубная паста Шампунь Тапочки Полотенце для тела	0 2 2 0 0 2 2		6-8 баллов – достаточная осведомленность; 4 балла – недостаточная осведомленность; 0-2 балла – незнание правил пользования средствами гигиены
Осведомленность о правилах организации режима питания				
2	Первое расписание Второе расписание	4 0		4 балла – ребенок осведомлен о правилах организации режима питания; 0 баллов – не осведомлен
Осведомленность о правилах гигиены				
3	По вечерам Утром и вечером По утрам	0 4 0		16-18 баллов – высокий уровень осведомленности; 12-14 баллов –
4	Перед чтением книги Перед посещением туалета После посещения туалета Когда заправил постель Перед едой Перед прогулкой После игры в баскетбол После игры с кошкой	0 2 2 0 2 2 2 2		удовлетворительный уровень; 0-10 баллов – недостаточный уровень
5	Каждый день Два-три раза в неделю	4 2		

	Один раз в неделю	0		
Осведомленность о правилах оказания первой помощи				
6	Положить палец в рот Подставить палец под кран с холодной водой Помазать ранку йодом Помазать вокруг ранки	0 0 4 6		4-6 баллов – ребенок осведомлен о правилах оказания первой помощи; 0 баллов – не осведомлен
Личностная ценность здоровья				
7	Иметь много денег Много знать и уметь быть здоровым Быть самостоятельным Иметь интересных друзей Быть красивым и привлекательным Иметь любимую работу Жить в счастливой семье	0 1 2 2 0 0 1 2 0 0		6-7 баллов – высокая личностная значимость здоровья; 4-5 баллов – недостаточная; 1-3 балла – низкая
Оценка роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья				
8	Регулярные занятия спортом Хороший отдых Знания о здоровье Хорошая экология Хороший врач Средства для питания Выполнение правил ЗОЖ	2 0 2 0 0 0 2		6 баллов – понимание роли поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья; 4 балла – недостаточное понимание; 0-2 балла – отсутствие понимания
Соответствие распорядка дня учащегося требованиям здорового образа жизни				
9	Утренняя зарядка, пробежка Завтрак Обед Ужин Прогулка на свежем воздухе Сон не менее 8 часов Занятия спортом Душ, ванна	За каждый ответ «1» - 2 балла; «2» - 1 балл; «3» - 0 баллов		14-16 баллов – полное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ; 9-13 баллов – неполное соответствие; 0-8 баллов – несоответствие
Оценка учащимися личностной значимости мероприятий, проводимых в школе для формирования здорового образа жизни				
10	Уроки, обучающие здоровью Классные часы о здоровье Показ фильмов Спортивные соревнования Викторины, конкурсы, игры Праздники	За каждый ответ «1» - 2 балла; «2» - 1 балл; «3» - 0 баллов		10-12 баллов – высокая значимость мероприятий, проводимых в школе; 6-9 баллов – недостаточная значимость; 0-5 баллов – низкая значимость

65-77 баллов: у ребенка сформирован высокий уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни.

46-64 балла: средний уровень знаний.
21-45 баллов: низкий уровень знаний.