

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 24»

Приложение №2
к ООП НОО

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Я! ТЫ! МЫ!»**

Направленность: спортивно-оздоровительная

Уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 4 года (135 часов)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Я! Ты! Мы!» способствует созданию условий для социального развития личности ребёнка, самовоспитания и развития его творческих способностей. Он ориентирует ребенка на освоение моральных норм в процессе активного творческого познания, как окружающего мира, так и своего внутреннего, духовного мира. «Ребенок познает внешний мир через себя. Проявление, развитие и восхождение внутреннего мира ребенка происходит через осознание и облагораживание источника его духовной жизни (Души и Сердца ребенка)»

(Ш.А. Амонашвили). Отношения к внешнему миру (людям, природе, вещам) зависит от степени осознания и принятия духовных ценностей.

Данный курс предполагает тесную взаимосвязь с учебными предметами (литературное чтение, окружающий мир, изобразительное искусство и др.), с внеурочной деятельностью детей и семейным воспитанием. Занятия проводятся по одному часу в неделю.

Цель: создание образовательного пространства, способствующего обогащению нравственного саморазвития личности младшего школьника.

Задачи:

- создание условий для развития общечеловеческих и базовых национальных ценностей;
- получение ребенком позитивного опыта взаимоотношений с одноклассниками в совместной деятельности и коллективных играх, с родителями и другими членами семьи;
- формирование коммуникативных навыков, умения вести диалог, воспринимать различные точки зрения партнеров, формулировать и доказывать собственную мысль;
- усвоение первоначального опыта нравственного ответственного поведения, соответствующего внутренней установке личности поступать согласно своей совести;

Рабочая программа внеурочной деятельности «Школа 24 – самая лучшая в мире» имеет социальную направленность, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования,

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов основного общего образования, с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, в соответствии с целями и задачами образовательной программы МБОУ «СОШ №24».

Место учебного курса в учебном плане

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Я! Ты! Мы!» разработана на 4 года:

– 1 класс – 33 часа

– 2 класс – 34 часа

– 3 класс – 34 часа

– 4 класс – 34 часа

Предлагаемая рабочая программа курса внеурочной деятельности рассчитана на 135 часов за четыре года обучения и может реализовываться 1 час в неделю.

РАЗДЕЛ 1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Данная программа ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД):

Личностные УУД

- определять для себя смысл и значение игровой деятельности для повышения мотивации к здоровому образу жизни;
- понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья;
- соотносить свое поведение с предъявляемыми в определенных действиях требованиями;
- активно включаться во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Регулятивные УУД

- планировать свои действия с поставленной задачей;
- ставить учебные задачи в соответствии с предлагаемой деятельностью;
- контролировать и оценивать выполнение заданий, с целью нахождения несоответствия с эталоном двигательного действия.

Познавательные УУД

- находить и структурировать информацию;

- анализировать игровые действия с выделением существенных признаков;
- осваивать правила поведения и безопасности

Коммуникативные УУД

- учитывать позицию партнера в совместной деятельности;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- контролировать действия партнера в игровой деятельности.

Планируемый результат:

1. Укрепление здоровья детей.
2. Улучшение осанки и координации движений школьников.
3. Приобщение детей к подвижным играм.
4. Формирование интереса к забытым народным играм.

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. «Путешествие в страну знаний»

Содействие духовно-нравственному воспитанию учащихся, приобщение к историческому, культурному и духовному наследию.

Практическая часть - торжественная линейка, посещение учреждений культуры с целью празднования Дня Знаний.

Тема 2. Акция «Письмо в прошлое»

Содействие патриотическому и духовно-нравственному воспитанию учащихся, приобщение к обществу, воспитание учащихся в духе уважения к Отечеству.

Теоретическая часть – беседа о жертвах терроризма.

Практическая часть – Акция «Письмо в прошлое»

Тема 3. Сбор макулатуры

Акция с участием обучающихся образовательной организации, в рамках поддержки Всероссийского экологического субботника «Страна моей мечты»

Тема 4. День здоровья

Разучивание игр. Знакомство с традициями народов Урала.

Теоретическая часть – разучивание игр.

Практическая часть – игры.

Тема 5. Международный День учителя. Акция «Поздравь учителя»

Теоретическая часть -История возникновения праздника, традиции.

Практическая часть –Акция «Поздравь учителя»

Тема 6. «Школа безопасности» - спортивная игра,приуроченная ко Дню Гражданской обороны России.

Тема 7. День пожилого человека

Теоретическая часть - История возникновения праздника, традиции,

Практическая часть – Творческая мастерская (подарки бабушкам и дедушкам)

Тема 8. Конкурс поделок из природного материала «Природа и творчество»

Повышение эстетических и моральных качеств. Воспитание чувства ответственности за бережное отношение к природе (экологическое воспитание).

Практическая часть – Конкурс-выставка в классе.

Тема 9. Экскурсия «Золотая осень»

Повышение физических и моральных качеств, закаливание организма. Воспитание чувства ответственности за бережное отношение к природе (экологическое воспитание).

Тема 10. «Я, ты, она – вместе целая страна!»

Повышение физических и моральных качеств, закаливание организма. Воспитание чувства ответственности, единства, патриотизма.

Практическая часть – Конкурс-игра «Я, ты, она – вместе целая страна!»

Тема 11. День Неизвестного Солдата

Акция «Белый голубь»

Содействие патриотическому и духовно-нравственному воспитанию учащихся, приобщение к историческому, культурному и духовному наследию Отечества.

Теоретическая часть – беседа о традиции чествования Неизвестного Солдата

Практическая часть – Акция «Белый голубь»

Тема 12. «Мы - граждане России»

Содействие патриотическому и духовно-нравственному воспитанию учащихся, приобщение к историческому, культурному и духовному наследию Отечества.

Теоретическая часть – беседа, подготовка проектов «Конституция России»

Практическая часть – конкурс-игра «Мы -граждане России»

Тема 13. «Путешествие по Озерску»

Содействие патриотическому и духовно-нравственному воспитанию учащихся, приобщение к историческому, культурному и духовному наследию.

Практическая часть-экскурсия.

Тема 14. День матери

Теоретическая часть - История возникновения праздника, традиции.

Практическая часть – праздник, поздравление мам.

Тема 15. Игры по безопасности дорожного движения «Безопасная дорога»

Повышение физических и моральных качеств, закаливание организма. Воспитание чувства ответственности за бережное отношение к жизни человека, за соблюдение правил безопасности на дороге.

Тема 16. Конкурс-выставка «Фабрика Деда Мороза», «Сувенир года»

Теоретическая часть – беседы о традициях празднования Нового года.

Практическая часть – Конкурс-выставка в классе.

Тема 17. Акция, посвященная Дню птиц

«Знакомые незнакомцы». Игра-экскурсия «Узнай птицу».

Повышение физических и моральных качеств, закаливание организма. Воспитание чувства ответственности за бережное отношение к природе (экологическое воспитание).

Практическая часть - сбор корма для птиц, развешивание кормушек.

Тема 18. Новогодний праздник «Сказки водят хоровод»

Теоретическая часть – разучивание и постановкановогодних сказок.

Практическая часть – праздник.

Тема 19. «Мир встречает Рождество». Зимние забавы.

История возникновения праздника, традиции, обряды празднования Рождества

Разучивание игр. Знакомство с традициями народов Урала.

Теоретическая часть – разучивание игр.

Практическая часть – игры.

Тема 20. «Светофор здоровья»

Приобщение детей к здоровому образу жизни. Воспитание интереса и любви к спорту. Правила безопасного поведения.

Практическая часть - спортивные игры.

Тема 21. Экологическая тропинка

Повышение физических и моральных качеств, закаливание организма. Воспитание чувства ответственности за бережное отношение к природе (экологическое воспитание).

Практическая часть - Экологические игры, разработка экологического маршрута.

Тема 22. Зимние забавы. Все на лыжи!

Спортивный праздник на свежем воздухе. Пропаганда здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. Оздоровление учащихся. Организация досуга учащихся во время каникул.

Практическая часть - спортивный праздник

Тема 24. Праздники и обычаи славян: встречаем Масленицу!

История возникновения праздника, традиции, обряды празднования Масленицы. Названия дней на масленичной неделе. Делимся рецептами блинов.

Теоретическая часть – работа с источниками истории масленицы

Практическая часть – праздник масленичной недели

Тема 25. Поход на каток.

Приобщение детей к одному из видов спорта - фигурное катание, хоккей. Воспитание интереса и любви к спорту. Правила поведения на катке.

Практическая часть - спортивные игры.

Тема 26. Экскурсия. «Хороша матушка зима»

Повышение физических и моральных качеств, закаливание организма. Воспитание чувства ответственности за бережное отношение к природе (экологическое воспитание).

Тема 27. Праздник «Дальше, быстрее, выше!»

(чествование лучших спортсменов школы.)

Награждение победителей спортивных соревнований и конкурсов.

Практическая часть – награждение обучающихся, активно принимающих участие в жизни школы

Тема 28. День здоровья «Народные игры. Во что играли наши дедушки и бабушки?».

Разучивание игр. Знакомство с традициями народов Урала.

Теоретическая часть – разучивание игр.

Практическая часть – игры.

Тема 29. «Мои спортивные увлечения»

Выставка поделок, коллекций, фотографий. Представление спортивных достижений, демонстрация силы, ловкости, быстроты, проигрывание спортивных номеров.

Мини-сочинение на тему: «Моё будущее в спорте»

Практическая часть – спортивный час.

Тема 9. Поздравить спешим всех мужчин!

История праздника 23 февраля. Поздравление пап, дедушек, мальчиков, спортивные состязания.

Теоретическая часть - История праздника 23 февраля

Практическая часть – спортивное соревнование «А ну-ка, мальчики!»

Тема 10. Праздник весны!

Мама и я - спортивные друзья. Спортивные игры.

Теоретическая часть – Женские виды спорта.

Практическая часть - Спортивные игры.

Тема 11. Акция «Скворечник»

Теоретическая часть - Беседа об экологической культуре.

Практическая часть - Развешивание скворечников.

Тема 12. Игра «Зарница»

Правила игры. Проведение игры. Эстафета.

Тема 13. Конкурс "Смотр строя и песни"

Содействие патриотическому и духовно-нравственному воспитанию учащихся, приобщение к историческому, культурному и духовному наследию Отечества, воспитание учащихся в духе уважения к ветеранам Великой Отечественной войны.

Теоретическая часть – разучивание песни, подготовка к строевой

Практическая часть – конкурс "Смотр строя и песни"

Тема14. Моя семья. (15 мая).

Классный час, посвященный Международному Дню семьи. Рассказываем о своей семье, о семейных праздниках и традициях. Моя семья в фотографиях, рисунках, презентациях. Спортивный праздник «Спортивная семья»

Теоретическая часть – творческое задание - международный день семьи (мини-проекты)

Практическая часть - Спортивный праздник «Спортивная семья»

Тема15. Праздник ««Дальше, быстрее, выше!»

(чествование лучших спортсменов школы.)

Подведение итогов учебного года. Награждение победителей спортивных соревнований и конкурсов.

Практическая часть – награждение обучающихся, активно принимающих участие в жизни школы

Виды деятельности

- поисково-исследовательская;
- спортивно-игровая;
- познавательная;
- проблемно-ценностное общение.

Формы проведения работы:

- Социальные проекты.
- экскурсии;
- Коллективные творческие дела.
- Групповые спортивные игры.
- Спортивные праздники.
- Традиционные мероприятия: конкурсы, беседы, викторины, праздники, соревнования.

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности «Я! Ты! Мы!»

№	Дата	Тема занятия	Кол-во час	Виды занятий
1		«Путешествие в страну знаний».	1 ч	Праздник
2		Акция «Письмо в прошлое»	1 ч	Акция
3		Сбор макулатуры	1 ч	Акция
4		День здоровья	1 ч	Походы, игры на свежем воздухе.
5	окт	Акция «Поздравь учителя»	1 ч	Акция
6		«Школа безопасности»	1 ч	Спортивная игра
7		День пожилого человека	1 ч	Творческая мастерская (подарки бабушкам и дедушкам)
8		Конкурс поделок из природного материала «Природа и творчество»	1 ч	Конкурс
9		Экскурсия Золотая осень	1 ч	Экскурсия
10	ноя	«Я, ты, она – вместе целая страна!»	1 ч	Игра
11		День Неизвестного Солдата «Белый голубь»	1 ч	Акция
12		Мы - граждане России	1 ч	Игра- квест
13		«Путешествие по Озерску»	1 ч	Экскурсия
14		День матери	1 ч	Праздник
15		Игры по безопасности дорожного движения «Безопасная дорога»	1 ч	Игры
16		Конкурс-выставка «Фабрика Деда Мороза», «Сувенир года-2019»	1 ч	Конкурс-выставка
17		Игра-экскурсия «Узнай птицу».	1 ч	Акция. Игра-экскурсия
18		Новогодний праздник «Сказки водят хоровод»	1 ч	Праздник

19		«Мир встречает Рождество». Зимние забавы.	1 ч	Игры на свежем воздухе
20		«Светофор здоровья»	1 ч	Игра
21		Экологическая тропинка	1 ч	Проект
22		Зимние забавы. Все на лыжи!	1 ч	Игры на свежем воздухе
23		Поход на каток.	1 ч	Спортивные игры
24		Экскурсия. «Хороша матушка зима.»	1ч	Экскурсия
25		Праздник «Дальше, быстрее, выше!»	1 ч	Спортивные игры
26		Праздники и обычаи славян: встречаем Масленицу!	1 ч	Игры
27		«Мои спортивные увлечения»	1 ч	Проект
28		Поздравить спешим всех мужчин!	1 ч	Конкурс
29		Праздник весны	1 ч	Конкурс
30		Акция «Скворечник»	1 ч	Акция
31		Игра «Зарница»	1 ч	Военно-спортивные игры
32		Конкурс "Смотр строя и песни" 1-4 класс	1 ч	Коллективное творческое дело
33		Моя семья.	1 ч	Праздник «Спортивная семья»
34		Праздник ««Дальше, быстрее, выше!»	1 ч	Спортивный фестиваль

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

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, б-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 балл -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 жалуется 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 то же 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.

б) Делаете 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

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.

Список литературы:

1. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
2. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
3. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. :Вако, 2004. – 124 с.
4. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
5. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
6. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.

7. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
8. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
9. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.

