

Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
Уфимская санаторная школа – интернат №2

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО начальных классов

Руководитель  
А.А.А. Фаткулина З.З.

Протокол №1

от 30.08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР

В.Х. Ахматдинова В.Х.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор Е.К.У. У.С.Ш.И. №2

А.А.А. Хабияллина А.Р.

Приказ № 123

от 30.08 2023 г.



# Рабочая программа

**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОМУ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ  
«ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ТРОПЕ ЗДОРОВЬЯ»  
(для младшего школьного возраста)**

Возраст обучающихся – 2 - 4 класс

Срок реализации – 1 год

Количество часов – 34/1

Программу составили

учителя начальных классов:

Фаткулина З.З., Кучаева Л.Р., Егорова А.А.

Уфа, 2023 год

## Пояснительная записка

Программа «Путешествие по тропе здоровья» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 2-4 классах в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования второго поколения. Составлена на основе программы «Путешествие по тропе здоровья» (1-4 классы), автор Горский В.А. Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья» нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

В нашей школе за последние годы накоплен большой опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения учебно-воспитательного процесса. Регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании которого можно констатировать, что наблюдается увеличение процента детей имеющих нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение, близорукость.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в образовательном учреждении, на заседании методического объединения учителей начальных классов принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья» для обучающихся 2 классов, реализация которой будет учить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в образовательном учреждении. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы.

#### **Цель программы:**

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья;
- приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

#### **Задачи:**

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции.

Данная программа строится на принципах:

- Научности; в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- Доступности; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- Системности; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

Модернизация современного образования направлена на развитие личностного потенциала ребенка как полноценного участника образовательного процесса, важнейшими характеристиками которого являются: здоровье, творческая свобода, инициативность, активность, способность к саморазвитию.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие задачи:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Учебная и внеучебная деятельность составляют единое целое, поэтому школьные учебные предметы и занятия по внеурочной деятельности не могут быть изолированы друг от друга. Межпредметные связи являются дидактическим условием и средством глубокого и всестороннего усвоения основ программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья».

Современные занятия внеурочной деятельности - это занятия-познания, занятия-путешествия, занятия-открытия. занятия, где учитель и ученик постигают новое одновременно, подталкивая друг друга к новым открытиям, решениям, противоречиям. Исходя из требований к занятиям внеурочной деятельности, можно создать занятия с использованием межпредметных связей, которые предусматривают лишь эпизодическое включение материала учебных предметов. Такие занятия с учётом межпредметных связей должен включать в себя:

- Чёткость и компактность материала;

-Взаимосвязанность материала занятия с учебными материалами интегрируемых предметов;

-Большую информативную ёмкость материала.

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

### Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Предмет	Содержание учебной дисциплины	Содержание программы «Путешествие по тропе здоровья»
Русский язык	Текст. Виды текстов.	Составление рассказа по плану и по серии картинок.
Литературное чтение	Чтение литературных произведений различных авторов. Устное народное творчество.	Подбор стихов к занятиям. Составление сценариев. Подбор пословиц и поговорок о здоровье и ЗОЖ.
Окружающий мир	Организм человека. Опора тела и движение. Наше питание.	Режим дня школьника. Уход за зубами. Глаза главные помощники человека. Закаливание организма. Осанка – это красиво. Умеем ли мы питаться.
Технология	От замысла к результату. Технологические операции.	Изготовление овощей и фруктов из солёного теста.
Изобразительное искусство	Мир фантазии.	Мир эмоций и чувств. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка».
Физическая культура	Отличие физических упражнений от обыденных. Эстафеты по преодолению препятствий. Лыжная подготовка.	Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки. Точечный массаж. Гибкость, ловкость, выносливость.

Музыка	Выразительность музыкальной интонации.	Мир эмоций и чувств. Прослушивание музыкальных композиций : Бетховена, Шопена, Штрауса, Глинки и т.д.
--------	--	---

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

### **Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья» предназначена для обучающихся 2-4 классов.

Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиНа, т. е. в 2-4 классах по 40 минут.

Занятия проводятся в учебном кабинете, в спортзале, детской площадке и школьном стадионе. Курс может вести как классный руководитель, так и любой другой учитель начальных классов.

Здоровье сберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

Формы проведения занятий и виды деятельности: игры, беседы, тесты и анкетирование, просмотр тематических видеофильмов, экскурсии, дни здоровья, спортивные мероприятия, конкурсы рисунков, плакатов.

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

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья» предназначена для обучающихся 2-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 2 класс -34 часа в год , 3 класс -34 часа в

год, 4 класс - 34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья» состоит из 4 разделов:

- «Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни»: гигиена повседневного быта, физическое развитие, формирование правильной осанки, основы самоконтроля, средства и методы сохранения здоровья, профилактика близорукости;
- «Воспитание двигательных способностей» гибкость, ловкость, сила, выносливость;
- «Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков» основные виды движения, прикладные умения и навыки;
- «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий» методы проведения малых форм двигательной активности.

Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивая взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности.

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

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья» состоит из трех частей:

- 2 класс «Если хочешь быть здоров»: ознакомление с правилами составления и проведения утренней гимнастики, проверка осанки, основы самоконтроля – самочувствие и болевые ощущения, профилактика простудных заболеваний, строение глаза и укрепление его мышц, игры на воспитание гибкости, бег как основной вид движения, соревнования, подъёма на склон на лыжах, комплексы физкультминуток.
- 3 класс «По дорожкам здоровья»: мода и гигиена школьной одежды, влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье, пульс и его зависимость от физической нагрузки, закаливание организма, близорукость, воспитание ловкости, основной вид движения – прыжки, игротеки катание с горы на лыжах, физкультминутки для друзей.

- 4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, культура эмоций и чувств, правильное питание, индивидуальные программы по улучшению здоровья, дневник самоконтроля, точечный массаж, тренировка выносливости и силы, лыжные прогулки и эстафеты разработка игр и применение их на динамических паузах.

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

### ***Школьный кабинет для проведения занятий по программе***

#### ***1. Учебные пособия:***

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы);
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Пропаганда здорового образа жизни», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз»; схемы: профилактика инфекционных заболеваний, точечный массаж и др.;
- измерительные приборы: ростомер, весы, часы и их модели.

#### ***2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:***

ноутбуки, мультимедийный проектор и др.

### ***Спортивный зал и школьный стадион***

#### ***Спортивный инвентарь:***

Маты, гимнастические скамейки, канат, гимнастические лестницы, мячи, обручи, скакалки, кегли, лыжи.

#### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

В процессе реализации программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Путешествие по тропе здоровья» обучающиеся ***должны знать:***

- правила гигиены повседневного быта;
- особенности физического развития младшего школьника;
- влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье;
- показатели самоконтроля за состоянием своего здоровья;
- правила предупреждения простудных заболеваний;
- основные правила закаливания организма;



- что такое близорукость и как она влияет на здоровье человека;
- способы воспитания двигательных способностей;
- основные виды движения;
- виды подвижных игр;
- правила игры;
- основы лыжной подготовки;
- малые формы двигательной активности
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека.

*Должны уметь:*

- применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни;
- составлять индивидуальные планы и программы по улучшению своего здоровья;
- вести дневник самоконтроля;
- делать точечный массаж;
- самостоятельно выполнять профилактические и общеукрепляющие комплексы физических упражнений;
- играть в подвижные игры, соблюдая правила;
- самостоятельно совершать лыжные прогулки;
- применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях.

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

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

## **Личностные результаты.**

У обучающихся будут сформированы следующие умения:

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

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

### **1. Регулятивные УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### **2. Познавательные УУД:**

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

### **3. Коммуникативные УУД:**

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

### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром. Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

### **Качества личности, которые могут быть развиты обучающиеся в процессе реализации программы**

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются **группы качеств:**

- отношение к самому себе;
- отношение к другим людям;
- отношение к вещам;
- отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие **качества личности** как:

- товарищество,
- уважение к старшим,
- доброта,

- честность,
- трудолюбие,
- бережливость,
- дисциплинированность,
- соблюдение порядка,
- любознательность,
- любовь к прекрасному,
- стремление быть сильным и ловким.

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

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

Основными формами учёта знаний и умений на первом уровне будут: анкетирование детей; мониторинг состояния здоровья, практические работы.

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

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

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

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

### **3. Тематическое планирование программы**

**2 класс**  
**«Если хочешь быть здоров»**

Цель: применение полученных знаний для выполнения практических задач, воспитание гибкости, формирование основного вида движения – бега, овладение методиками составления различных физкультурных минуток.

Категория слушателей: обучающиеся 2 класса

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю(34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	В том числе виды занятий	
			теоретические	практические
<b>I</b>	<b>Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».</b>	<b>11</b>	<b>6</b>	<b>5</b>
<b>1.</b>	<b><i>Тема «Гигиена повседневного быта»</i></b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
1.1.	Правила составления и проведения утренней гимнастики	1	1	
1.2.	Практическая работа «Разработка комплекса утренней гимнастики»	1		1
<b>2.</b>	<b><i>Тема «Физическое развитие младшего школьника»</i></b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
2.1.	Прибавление в росте и весе	1	1	
2.2.	Практическая работа «Моё физическое развитие»	1		1

<b>3.</b>	<b><i>Тема «Формирование правильной осанки»</i></b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
3.1.	Форма спины и грудной клетки	1	1	
3.2.	Практическая работа «Проверь свою осанку»	1		1
<b>4.</b>	<b><i>Тема «Основы самоконтроля»</i></b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
4.1.	Самочувствие и болевые ощущения как показатели самоконтроля	1	1	
<b>5.</b>	<b><i>Тема «Средства и методы сохранения здоровья»</i></b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
5.1.	Правила предупреждения простудных заболеваний	1	1	
5.2.	Практическая работа «Профилактика простудных заболеваний»	1		1
<b>6.</b>	<b><i>Тема «Профилактика близорукости»</i></b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
6.1.	Как устроен наш глаз	1	1	
6.2.	Практическая работа «Укрепление мышц глаза»	1		1
<b>II</b>	<b>Раздел «Воспитание двигательных способностей»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>1.</b>	<b><i>Тема «Что значит быть гибким?»</i></b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
1.1.	Гибкость тела	1	1	
1.2.	Практическая работа «Упражнения для развития гибкости»	1		1
<b>III</b>	<b>Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>

<b>1.</b>	<b><i>Тема «Прикладные умения и навыки»</i></b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
1.1.	Ползание и подползание	1		1
1.2.	Игротека «Разведчики»	1		1
1.3.	Лыжная подготовка	1	1	
1.4.	Ступающий шаг	1		1
1.5.	Способы подъёма на склон	1		1
1.6.	Торможение	1	1	
<b>2.</b>	<b><i>Тема «Основные виды движения»</i></b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
2.1.	Бег и его виды	1	1	
2.2.	Обычный бег. Игра «Салки»	1		1
2.3.	Бег с высоким подниманием колен. Игры на свежем воздухе	1		1
2.4.	Бег с отведением назад согнутой в колене ноги	1		1
2.5.	Бег прыжками. Игра «Мышеловка»	1		1
2.6.	Челночный бег. Игра «Водоносы», «Пчелиный улей»	1		1

2.7.	Бег с преодолением препятствий.	1		1
2.8.	Сравнение ходьбы и бега	1	1	
2.9.	Экскурсия «У природы нет плохой погоды»	1		1
2.10.	Эстафета	1		1
<b>IV</b>	<b>Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»</b>	<b>5</b>		<b>5</b>
<b>1.</b>	<b><i>Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»</i></b>	<b>5</b>		<b>5</b>
1.1.	Комплексы физкультурных минуток, сидя за партой	1		1
1.2.	Комплексы физкультурных минуток, стоя за партой	1		1
1.3.	Комплексы физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания	1		1
1.4.	Комплексы физкультурных минуток при работе за компьютером	1		1
1.5.	Спортивный праздник «За здоровый образ жизни»	1		1
	Итого:	34	11	23



***3 класс***  
**«По дорожкам здоровья»**

**Цель:** формирование представлений о гигиене одежды и обуви, составление индивидуальных программ здоровья, закаливание организма, развитие ловкости, катание с горы на лыжах, проведение физкультурных минуток.

**Категория слушателей:** обучающиеся 3 классов(34 часа).

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	В том числе виды занятий	
			теорети- ческие	практи- ческие
<b>I</b>	<b>Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».</b>	<b>12</b>	<b>7</b>	<b>5</b>
1.	Мой внешний вид -залог здоровья	1	1	
2.	Практическая работа «Уход за одеждой и обувью». Тест «Ваше здоровье».	1		1
3.	Соответствие роста и веса возрастным нормам	1	1	
4.	Практическая работа «Сопоставление своего роста и веса с возрастными нормами»	1		1
5.	Плоскостопие и борьба с ним	1	1	
6.	Практическая работа: «Определение формы стопы»	1		1
7.	Пульс как показатели самоконтроля	1	1	
8.	Практическая работа «Зависимость пульса от физической нагрузки»	1		1
9- 10	Закаливание организма	2	2	
11	Профилактика близорукости	1	1	
12.	Практическая работа «Расширяем периферическое поле зрения»	1		1
<b>II</b>	<b>Раздел «Воспитание двигательных способностей»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
13.	Что такое ловкость?	1	1	

14.	Комплекс упражнений для развития ловкости	1		1
<b>III</b>	<b>Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»</b>	<b>16</b>	<b>5</b>	<b>11</b>
15.	Лазание по скамейке	1		1
16.	Игротека «Пожарная команда»	1		1
17.	Лыжная подготовка	1	1	
18.	Коньковый ход	1		1
19.	Спуск с горы	1		1
20.	Торможение	1		1
21.	Прыжки и спорт	1	1	
22.	Прыжки в длину с места	1		1
23.	Прыжки в длину с разбега	1		1
24.	Прыжки в высоту	1	1	
25.	Прыжки со скакалкой	1		1
26	Игротека « На болоте»	2		2
- 27.				

28.	Прыжок в глубину	1	1	
29.	Отличие прыжка от ходьбы и бега	1	1	
30.	Экскурсия «Природа - источник здоровья»	1		1
<b>IV</b>	<b>Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
31.	Малые формы двигательной активности	1	1	
32.	Игры на переменах	1		1
33.	Игры разных народов	1		1
34.	Спортивный праздник «Дальше, быстрее, выше»	1		1
	Итого:	<b>34</b>	<b>14</b>	<b>20</b>

**4 класс**  
**«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»**

**Цель:** формирование чувства ответственности за свое здоровье, самоконтроль, овладение точечным массажем, принятие себя как личности

**Категория слушателей:** обучающиеся 4 классов (34 часа).

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	В том числе виды занятий	
			теорети- ческие	практи- ческие
<b>I</b>	<b>Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».</b>	<b>12</b>	<b>7</b>	<b>5</b>
1.	Красивая улыбка человека	1	1	
2.	Практическая работа «Уход за зубами». Тест «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?»	1		1
3.	Факторы, влияющие на рост и вес человека	1	1	
4.	Практическая работа «Сопоставление своего роста и веса с возрастными нормами»	1		1
5.	Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека	1	1	
6.	Практическая работа: «Составление индивидуальной программы здоровья»	1		1
7.	Показатели самоконтроля	1	1	
8.	Практическая работа «Дневник самоконтроля»	1		1
9- 10	Точечный массаж. Обучение основам точечного массажа	2	2	
11	Близорукость и здоровье человека	1	1	
12.	Практическая работа «Точечный массаж для снятия зрительного напряжения»	1		1
<b>II</b>	<b>Раздел «Воспитание двигательных способностей»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
13.	Выносливость и сила	1	1	

14.	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости	1		1
<b>III</b>	<b>Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»</b>	<b>16</b>	<b>3</b>	<b>13</b>
15.	Движение при преодолении препятствий	1		1
16.	Спортивно - военизированная игра	1		1
17.	Лыжная подготовка	1	1	
18.	Лыжная эстафета	1		1
19.	Прогулка на лыжах	1		1
20.	Чтоб забыть про докторов	1	1	
21.	Метание	1	1	
22.	Способы метания	1		1
23.	Упражнения с большим мячом	1		1
24.	Метание малого мяча	1		1
25.	Ловля мяча. Игры с мячом.	1		1
26	Метание на дальность. Метание в цель.	2		2
- 27.				

28.	Игра "Меткий стрелок"	1		1
29.	Веселые старты	1		1
30.	Игры на свежем воздухе	1		1
<b>IV</b>	<b>Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
31.	Малые формы двигательной активности	1	1	
32.	Упражнения и игры для динамической паузы	1		1
33.	Игры разных народов	1		1
34.	Спортивный праздник «Дальше, быстрее, выше»	1		1
	Итого:	<b>34</b>	<b>12</b>	<b>22</b>

#### 4.Содержание программы

##### Раздел I

Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни

##### Тема 1. Гигиена повседневного быта.

2 класс

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

*Теория:* Утренняя гимнастика. Положительное влияние гимнастики на организм человека. Правила составления и проведения утренней гимнастики. Тест «Что мы знаем о здоровье»

*Практика:* Разработка комплекса утренней зарядки.

3 класс

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

*Теория:* Мой внешний вид – залог здоровья.

*Практика:* Правила ухода за одеждой и обувью. Тест «Ваше здоровье».

4 класс

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

*Теория:* Зубы. Строение зубов. Как сохранить улыбку красивой.

*Практика:* Уход за зубами. Тест «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?»

## **Тема 2. Физическое развитие.**

2 класс

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

*Теория:* Прибавление в росте и весе.

*Практика:* Измерение роста и веса на начало учебного года.

3 класс

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

*Теория:* Прибавление в росте и весе. Соответствие роста и веса возрастным нормам. Окончательный рост мальчиков и девочек.

*Практика:* Сравнение своего роста и веса с возрастными нормами. Определение своего роста в 20 лет.

4 класс

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)



*Теория:* Факторы влияющие на рост и вес человека. Ожирение. Правила здорового питания.

*Практика:* Сравнение своего роста и веса с возрастными нормами. Определение своего роста в 20 лет.

### **Тема 3. Формирование правильной осанки.**

2 класс

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

*Теория:* Правильная и неправильная форма спины. Нормальная и ненормальная форма грудной клетки.

*Практика:* Проверка своей осанки.

3 класс

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

*Теория:* Нормальная и ненормальная форма стопы. Плоскостопие. Борьба с плоскостопием.

*Практика:* Проверка формы стопы.

4 класс

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

*Теория:* Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека

*Практика:* Выявление проблем с осанкой и формой стопы. Разработка индивидуальной программы здоровья по решению выявленных проблем.

### **Тема 4. Основы самоконтроля.**

2 класс

(1 час: теоретические занятия-1 час)

*Теория:* Показатели самоконтроля. Самоощущение – оценка состояния организма, основанная на собственных ощущениях. Болевые ощущения.

3 класс

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

*Теория:* Пульс – показатель, дающий важную информацию деятельности сердечно-сосудистой системы.

*Практика:* Физическая нагрузка и пульс. Зависимость частоты пульса от физической нагрузки.

4 класс

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

*Теория:* Показатели самоконтроля: настроение, желание работать, самочувствие, болевые ощущения. Пульс.

*Практика:* Дневник самоконтроля. Правила его ведения.

## **Тема 5. Средства и методы сохранения здоровья.**

2 класс

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

*Теория:* Простудные заболевания. Причины простудных заболеваний. Правила предупреждения простудных заболеваний.

*Практика:* Средства и методы профилактики простудных заболеваний.

3 класс

(2 часа: теоретические занятия-2 часа)

*Теория:* Азбука закаливания. Виды закаливания организма человека. Воздушные ванны. Босохождение. Умывание и обливание холодной водой.

4 класс

(2 часа: теоретические занятия-2 часа)

*Теория:* Точечный массаж. Значение точечного массажа. Виды точечного массажа.

## **Тема 6. Профилактика близорукости..**

2 класс

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

*Теория:* Органы зрения. Строение глаза. Острота зрения.

*Практика:* Бережное отношение к своему зрению. Укрепление мышц глаза.

3 класс

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

*Теория:* Дальность зрения. Близорукость. Влияние близорукости на здоровье человека.

*Практика:* Периферическое зрение. Упражнения для расширения периферического поля зрения.

4 класс

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

*Теория:* Профилактика близорукости.

*Практика:* Точечный массаж для снятия зрительного напряжения. Самомассаж.

## Раздел II

### Воспитание двигательных способностей

#### Тема 1. Что значит быть ловким?

2 класс

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

*Теория:* Гибкость – подвижность позвоночного столба. Хорошие связки и суставы, тело, имеющее тренированные мышцы.

*Практика:* Физические упражнения для развития гибкости.

3 класс

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

*Теория:* Быстрое овладение новыми упражнениями. Действия в изменяющихся условиях. Ловкость.

*Практика:* Комплексы физических упражнений для развития ловкости.

#### Тема 1. Что значит быть сильным и выносливым?

4 класс

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

*Теория:* Выносливость и сила – двигательные способности человека.

*Практика:* Комплекс упражнений для развития силы и выносливости

### Раздел III

#### Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков

##### Тема 1. Прикладные умения и навыки

2 класс

(6 часов: теоретические занятия-2 часа, практические занятия-4 часа)

*Теория:* Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовки. Погодные условия для лыжных занятий.

Торможение. Виды торможения.

*Практика:* Ползание и подползание. Отработка навыков ползания и подползания в игре «Разведчики».

Ступающий шаг на лыжах. Подъём на гору. Способы подъёма на склон. Отработка способов торможения.

3 класс

(6 часов: теоретические занятия-1 часа, практические занятия-5 часов)

*Теория:* Лыжный спорт. История лыжного спорта.

*Практика:* Лазание по скамейке. Игра «Пожарная команда». Коньковый ход. Отработка конькового хода. Спуск с горы.

Способы спуска с горы. Торможение

4 класс

(6 часов: теоретические занятия - 2 часа, практические занятия-4 часа)

*Теория:* Лыжный спорт. История лыжного спорта. Нетрадиционные виды терапии: игротерапия, сказкотерапия, цветотерапия, аромотерапия, мульттерапия, музыкотерапия, как альтернатива докторов.

*Практика:* Движения при преодолении препятствий. Отработка прикладных умений и навыков. Спортивно-военизированная игра. Самостоятельное катание с горы на лыжах. эстафета.

## **Тема 2. Основные виды движения**

2 класс

(10 часов: теоретические занятия-2 часа, практические занятия-8 часов)

*Теория:* Бег и его виды. Темп бега. Влияние бега на здоровье человека. Сравнение ходьбы и бега.

*Практика:* Обычный бег. Игра «Салки». Бег с высоким подниманием колен. Игры на свежем воздухе. Бег с отведением назад согнутой в колене ноги. Бег прыжками. Игра «Мышеловка». Челночный бег. Игра «Водоносы», «Пчелиный улей». Бег с преодолением препятствий. Экскурсия «У природы нет плохой погоды». Эстафета.

3 класс

(10 часов: теоретические занятия-4 часа, практические занятия-6 часов)

*Теория:* Прыжки. Виды и типы прыжков. Прыжки и спорт. Прыжок в глубину. Правила техники безопасности при совершении прыжка в глубину. Отличие прыжка от ходьбы и бега. Прыжок в высоту.

*Практика:* Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Прыжки со скакалкой. Игротека «На болоте». Экскурсия «Природа – источник здоровья».

4 класс

(10 часов: теоретические занятия-1 час, практические занятия-9 часов)

*Теория:* Основной вид движения – метание

*Практика:* Метание. Способы метания. Упражнения с большим мячом.

Метание малого мяча. Ловля мяча. Игры с мячом. Метание на дальность. Метание в цель. Игра «Меткий стрелок». Весёлые старты. Игры на свежем воздухе.

## **Раздел IV**

### **Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий**

#### **Тема 1. Методика проведения малых форм двигательной активности.**

2 класс

(5 часов: практические занятия-5 часов)

*Практика:* Комплексы физкультурных минуток, сидя за партой. Комплексы физкультурных минуток, стоя за партой. Комплексы физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания. Комплексы физкультурных минуток при работе за компьютером. Спортивный праздник «За здоровый образ жизни».

3 класс

(4 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-3 часа)

*Теория:* Малые формы двигательной активности. Влияние на организм человека.

*Практика:* Игры на переменах. Игры разных народов. Спортивный праздник «Дальше, быстрее, выше».

4 класс

(4 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-3 часа)

*Теория:* Малые формы двигательной активности. Динамическая пауза - малая форма двигательной активности.

*Практика:* Упражнения и игры для динамической паузы. Игры разных народов. Спортивный праздник «Дальше, быстрее, выше».

### Список литературы.

#### Литература для учителя:

1. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2014.
2. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. :Просвещение, 2013.
3. Ковалько В.И. Школа физкультминуток.- М., ВАКО, 2005.
4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4 классы.
5. Коротков М.И. Подвижные игры детей. М.: Сов. Россия, 1987.
6. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.

7. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М., Просвещение, 2011.
8. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
9. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.

**Литература для обучающихся:**

1. Левина С.А, Тукачева С.И. Физкультминутки.- Изд-во: Учитель, 2016 г.
2. Белых В.А. Правила здорового образа жизни. Издательство: Феникс-Премьер, 2017 г.
3. Грёнемайер Дитрих. Большая книга здоровья для всей семьи. Издательство: Махон, 2020 г.
4. Мириманова Е. Детям о питании. Невероятное путешествие по Нутриландии. Издательство: Эксмо, 2016 г.

**Приложение.**

*Тестовый материал*

*Тест «Ваше здоровье»*

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

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

**2. Курите ли Вы?**

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

**3.Употребляете в пищу:**

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

**4.Пьёте ли Вы кофе?**

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

**5.Регулярно ли Вы делаете зарядку?**

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

**6.Вам доставляет удовольствие ходить в школу?**

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

**7.Принимаете ли Вы постоянно какие-то лекарства?**

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

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

- а) Нет.
- б) Затрудняетесь ответить.



в) Да.

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

а) Да, а иногда и оба дня.

б) Да, но только когда есть возможность.

в) Нет, заниматься предпочитаете домашним хозяйством.

**10.Как Вы предпочитаете проводить свои каникулы?**

а) Активно занимаясь спортом.

б) В приятной весёлой компании.

в) Для Вас это - проблема.

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

а) Нет.

б) Да, но Вы стараетесь избежать этого.

в) Да.

**12. Есть ли у Вас чувство юмора?**

а) Ваши близкие и друзья говорят, что есть.

б) Вы цените людей, у которых оно есть, и Вам приятно их общество.

в) Нет

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

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

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

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

Но подумайте, не будут ли некоторые Ваши привычки с годами иметь последствия для Вашего здоровья? Пересмотрите Ваш образ жизни, подумайте, достаточно ли Вы занимаетесь спортом, не слишком ли Вы увлекаетесь спиртным и

сигаретами. И согласитесь: приятельские отношения можно поддерживать не только дома, в компании, но и на теннисном корте, стадионе, в походе.

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

### ***«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**

№ вопроса	Вариант ответа		
	а	б	в
1	30	20	0
2	10	30	0
3	20	30	0
4	0	10	20

5	0	10	20
6	30	10	0
7	0	10	30
8	30	20	0
9	10	10	30
10	30	0	0
11	30	30	0

12	20	30	0
13	0	30	0
14	30	30	30
15	0	20	30
16	0	30	20

Используя таблицу, подсчитайте сумму баллов.

Если Вы набрали:

менее 160-280 баллов – необходимо пересмотреть свои взгляды на здоровье;

290 – 390 баллов - близки по здоровью к идеалу, но есть ещё резервы;

более 400 баллов - Вы очень хорошо организованы по режиму труда и отдыха.