

КОУ «Петропавловская специальная (коррекционная)  
общеобразовательная школа – интернат VIII вида»

Программа  
формирования здорового образа жизни  
у детей с ограниченными возможностями для учащихся 1-4 классов  
«Тропинка здоровья»

Составитель: Перушкина Е.В.  
воспитатель II категории

## Пояснительная записка

Из истинно человеческих ценностей здоровье – одна из основных. Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его самочувствию. Становится понятна истина: если нет здоровья, то все остальное – бессмысленно. В настоящее время состояние здоровья детей и подростков вызывает особую озабоченность и большую тревогу. Неутешительные данные статистики свидетельствуют о том, что уже длительное время наблюдается тенденция его ухудшения у подрастающего поколения всех возрастов. По данным Баранова А.А. более 5 млн. детей России по состоянию здоровья относятся к группе риска. Физиологически зрелыми рождаются не более 12 % детей, здоровые же составляют около 10 %. Как следствие 30 % детей, которые приходят в первые классы, уже имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. Только 7,1 % выпускников образовательных учреждений можно считать относительно здоровыми. Число детей с хроническими патологиями за последние 10 лет увеличилось на 38 %. Особенно ярко нарушения в состоянии здоровья выражены у детей с ограниченными возможностями. По мнению ученых, здоровье людей зависит на 20 % от наследственности, на 20 % от окружающей среды, на 8-10 % от медицины и 50-55 % от образа жизни (Лисицын Ю.П. и др., 1986). Как известно, образ жизни не складывается сам по себе, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно. Поэтому нельзя недооценивать период школьного обучения, когда всесторонне формируется модель поведения, которая в дальнейшем будет определять уровень жизни, ее продолжительность, самочувствие человека и отношение его к своему здоровью. Концепция модернизации российского образования, новые требования норм СанПина и закон «Об образовании» обязывают каждое образовательное учреждение создавать благоприятные условия, гарантирующие охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, пропаганду среди учащихся здорового образа жизни. Данная проблема на сегодня особенно важна, значима и актуальна для современной школы. В.А.Сухомлинский писал: «Опыт убедил нас в том, что примерно у 85 % всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учебе – плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя». За последнее десятилетие создано несколько программ и методических пособий для общеобразовательных школ по формированию здорового образа жизни.

Среди них такие, как образовательная программа «Знай свое тело», разработанная американским фондом здоровья, программа К.Г.Зайцевой «Уроки здоровья», методическое руководство «Познай себя» М.Л.Лазарева, ряд учебных пособий, авторами которых являются Г.К.Зайцев и А.Г.Зайцев.

Данные программы не рассматривают в полной мере развитие и коррекцию недостатков психофизических нарушений учащихся школ VIII вида, где обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья. В данных школах особенно остро стоит проблема по его сохранению и укреплению, а также по выработке положительной мотивации к приобщению учащихся к ведению здорового образа жизни. Зачастую у школьников с интеллектуальной недостаточностью отсутствует заинтересованность в занятиях оздоровительного характера. По мнению Г. К. Зайцева (1995), это связано с тем, что, во-первых, рекомендации по здоровому образу жизни насаждаются детям чаще всего в назидательной категорической форме и не вызывают у них положительных эмоциональных реакций, а во-вторых, сами взрослые редко придерживаются указанных правил в повседневной жизни, и дети хорошо это видят. Кроме того, выполнение необходимых правил здорового образа жизни требует от человека значительных волевых усилий, что крайне затруднительно для ребенка с нарушенным интеллектом, имеющего расстройство эмоционально-волевой сферы. Поэтому в работе с такими детьми важно помнить и соблюдать заповеди, сформулированные гениальным русским режиссером К. С. Станиславским: трудное надо сделать привычным, а привычное - легким и приятным.

Большинство детей, поступающих в СКОШ, обладают целым «букетом» различных заболеваний – это нервно-психические расстройства, нарушение моторики и координации движения, снижение остроты слуха и зрения, сколиоз, кариес и т.д. Психологи и практики отмечают нарушение эмоционального и личностного развития учащихся, возрастающие агрессивность и жестокость во взаимоотношениях с окружающими их людьми. Эти негативные явления взаимосвязаны и взаимообусловлены множеством экономических и социальных причин, а также образом жизни. Значительный процент учащихся с ограниченным интеллектом живут в неблагополучных семьях, где не получают не только полноценного питания, навыков культуры поведения, но даже элементарных понятий о здоровом образе жизни.

Поэтому забота о здоровье детей с ограниченными возможностями представляется весьма актуальной педагогической задачей. В связи с этим назрела необходимость создания программы по формированию здорового образа жизни «Тропинка здоровья» для учащихся 1-4 классов СКОШ, поскольку именно в школе у детей с нарушением интеллекта закладываются

и воспитываются основные навыки по формированию здорового образа жизни и управлению собственным здоровьем.

Программа «Тропинка здоровья» основывается на общедидактических и специфических принципах обучения младших школьников:

*Принцип сознательности* нацеливает на формирование у школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

*Принцип систематичности и последовательности* проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

*Принцип повторения знаний, умений и навыков* является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

*Принцип постепенности.* Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

*Принцип индивидуализации* осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

*Принцип непрерывности* выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

*Принцип цикличности* способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

*Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся* является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

*Принцип наглядности* обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

*Принцип активности* предполагает в учащиеся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

*Принцип всестороннего и гармонического развития личности* содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

*Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья школьника.

*Принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.*

**Цель:** формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1. Формировать правильное представление о здоровье и ЗОЖ, знания, умения, навыки здоровьесберегающего поведения.
2. Расширить гигиенические знания и навыки учащихся.
3. Формировать устойчивый интерес у детей к занятиям спортом.
4. Воспитывать чувства ответственности за личную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью.

Программа «Тропинка здоровья» включает три основных раздела:

1. Секреты здоровья.
2. Попрыгать, поиграть.
3. Профилактика детского травматизма.

**Первый раздел** решает следующие задачи курса: способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни, обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний, расширить гигиенические знания и навыки учащихся.

**Второй раздел** решает задачу – обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.

**Третий раздел** решает задачу – обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

Программа построена так, чтобы ребенок через разнообразную деятельность (игровую, коммуникативную, учебную, трудовую, спортивную) формировал потребность в ЗОЖ.

Практическая направленность программы позволяет учащимся усваивать материал в деятельности.

Методика строится в направлении лично – ориентированного взаимодействия с детьми.

В целях поддержания устойчивого интереса к занятиям у воспитанников, закрепления опыта здорового образа жизни на практике, получения ими удовольствия от познания нового, на протяжении каждого

года реализации программы применяется принцип чередования и взаимопроникновения тем всех трех блоков. Блоки повторяются в каждом классе, но углубляется материал, усложняются формы работы.

В ходе реализации программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

В связи с этим особое место в программе занимают следующие *формы обучения*: совместные мероприятия, конкурсы, анкетирование, игры, викторины, путешествия, экскурсии, беседы, оздоровительные минутки, встречи с психологом, педиатром инспектором ГИБДД и т.д.

Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

*Психологическое обеспечение программы:*

Психологическое обеспечение программы включает в себя следующие компоненты:

- создание комфортной, доброжелательной атмосферы на занятиях;
- применение индивидуальных, групповых форм обучения;
- формирование творческого воображения учащихся в практической и творческой деятельности;
- применение знаний учащимися на разных психологических уровнях.

Программа «Тропинка здоровья» рассчитана на 4 года обучения для учащихся 1-4 классов по 2 часа в неделю.

### **Планируемые результаты реализации программы**

Воспитательные результаты распределяются по двум уровням.

**Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни):** приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о способах и средствах самозащиты, формирование знаний о значении здоровья для жизни человека, развитие познавательного интереса к своему здоровью.

Формы достижения результатов первого уровня: игра – путешествие, практические занятия, беседы, тестирование.

**Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):** развитие ценных отношений школьника

к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, спорту, физкультуре, к труду, к другим людям.

Формы достижения результатов второго уровня: конкурсы, экскурсии, соревнования, спортивные игры, эстафеты.

### Тематический план

№	Разделы	Всего часов	1 год		2 год		3 год		4 год	
			Т	П	Т	П	Т	П	Т	П
1	Секреты здоровья	98	13	17	7	17	7	13	15	9
2	Попрыгать, поиграть	72	-	17	-	19	-	17	-	19
3	Профилактика детского травматизма	89	13	5	12	8	11	11	11	18

### Календарно - тематический план

1 год

№	Тема	Форма проведения	Раздел программы	Т	П	Сроки
1	Мы теперь ученики	Беседа с элементами игры	Секреты здоровья	1	-	Сент.
2	Режим дня	Практическое занятие	Секреты здоровья	-	1	Сент.
3	«Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»	Игры на свежем воздухе	Попрыгать, поиграть	-	1	Сент.

4-5	Утренняя зарядка	Беседа. Практикум	Секреты здоровья	1	1	Сент.
6	Элементы улиц и дорог.	Беседа	Профилактик а детского травматизма	1	-	Сент.
7	Красный, жёлтый, зелёный.	Беседа	Профилактик а детского травматизма	1	-	Сент.
8	«Вороны и воробьи» «Ловишки- перебежки»	Игры на свежем воздухе	Попрыгать, поиграть	-	1	Сент.
9-10	Учимся правильно дышать	Беседа, комплекс упражнений	Секреты здоровья	1	1	Окт.
11	Сон – лучшее лекарство	Беседа	Секреты здоровья	1	–	Окт.
12	Эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд»	Эстафеты	Попрыгать, поиграть	-	1	Окт.
13- 14	Сами не видят, а другим указывают	Беседа. Практикум	Профилактик а детского травматизма	1	1	Окт.
15	Дорожные знаки	Беседа	Профилактик а детского травматизма	–	1	Окт.
16	«Змейка», «Конспираторы» «Поймай мяч», «Три стихии»	Подвижные игры	Попрыгать, поиграть	-	1	Окт.

17	Наши друзья – вода и мыло	Беседа	Секреты здоровья	1	–	Нояб.
18-19	Чтобы зубы не болели	Беседа. Практическое занятие	Секреты здоровья	1	1	Нояб.
20	«Схвати», «Верёвочка», «Настроение», «Камешки».	Подвижные игры	Попрыгать, поиграть	-	1	Нояб.
21	Мы – пешеходы	Беседа	Профилактика детского травматизма	–	1	Нояб.
22	Виды транспортных средств	Беседа	Профилактика детского травматизма	1	–	Нояб.
23	Я – велосипедист	Беседа	Профилактика детского травматизма	1	–	Нояб.
24	«Два Деда Мороза», «Метко в цель»	Подвижные игры	Попрыгать, поиграть	-	1	Дек.
25	Гимнастика для глаз	Комплекс упражнений	Секреты здоровья	–	1	Дек.
26-27	«Рабочие инструменты» человека	Беседа. Практическое занятие	Секреты здоровья	1	1	Дек.
28-29	Гигиена кожи	Беседа, практикум	Секреты здоровья	1	1	Дек.
30	«С физкультурой мы дружны, нам болезни не страшны»	Эстафеты	Попрыгать, поиграть	-	1	Дек.

31	«Два мороза»,	Игры на свежем воздухе	Попрыгать, поиграть	-	1	Дек.
32	Где можно и где нельзя играть	Практическое занятие	Профилактика детского травматизма	-	1	Янв.
33	Безопасный путь в школу	Беседа - инструктаж	Профилактика детского травматизма	1	-	Янв.
34-35	Чтобы уши слышали	Беседа, практикум	Секреты здоровья	1	1	Янв.
36	Зимние забавы	Игровая программа	Попрыгать, поиграть	-	1	Янв.
37-38	Осанка – стройная спина	Беседа, практикум	Секреты здоровья	1	1	Февр.
39	Огонь – друг или враг?	Беседа	Профилактика детского травматизма	1	-	Февр.
40	Искру туши до пожара, беду отводи от удара	КВН	Профилактика детского травматизма	-	1	Февр.
41	Солнце, воздух и вода – наши верные друзья	Беседа	Секреты здоровья	1	-	Февр.
42	Повседневная гигиена	Комплексное занятие	Секреты здоровья	-	1	Февр.
43	Как следует питаться	Беседа	Секреты здоровья	1	-	Февр.
44	Путешествие в страну здоровья	Путешествие	Секреты здоровья	-	1	Февр.

45	Если вместе, если дружно	Игра – соревнование	Попрыгать, поиграть	-	1	Март
46			Попрыгать, поиграть		1	Март
47	Если хочешь быть здоров	КВН	Секреты здоровья	-	1	Март
48	Уроки здоровья	Ролевые игры	Секреты здоровья	-	1	Март
49	«Белки, волки, лисы»	Подвижные игры	Попрыгать, поиграть	-	1	Апр.
50	Мы за здоровый образ жизни	Конкурс рисунков	Секреты здоровья	-	1	Апр.
51	День здоровья	Праздник	Секреты здоровья	-	1	Апр.
52	Вместе дружная семья	Спортивное мероприятие	Попрыгать, поиграть	-	1	Апр.
53-54	Лекарства в лесу	Беседа. Игра	Секреты здоровья	1	1	Апр.
55	Если солнечно и жарко	Беседа - инструктаж	Профилактика детского травматизма	1	-	Апр.
56	Если на улице дождь и гроза	Беседа	Профилактика детского травматизма	1	-	Май
57	Правила безопасности на	Беседа	Профилактика детского	1	-	Май

	воде		травматизма			
58	«У медведя во бору», «Овцы и волк»	Подвижные игры	Попрыгать, поиграть	-	1	Май
59	«Филин и пташка», «Кот и мышь»	Подвижные игры	Попрыгать, поиграть	-	1	Май
60-61	«Салки с мячом», «Горелки»	Подвижные игры	Попрыгать, поиграть	-	2	Май
62	Веселые старты	Соревнования	Попрыгать, поиграть	-	1	Май

***К концу 1 года обучения учащиеся***

*Должны знать:*

- как правильно надо мыть руки и лицо,
- как заботиться о глазах и как ухаживать за ушами, зубами, руками и ногами, знать правила ухода за кожей,
- как следует питаться,
- о пользе сна,
- о пользе физических упражнений и закаливания,
- правила безопасного поведения дома и на дорогах, в природе,
- правила пожарной безопасности;

*Должны уметь:*

- правильно мыть руки и лицо,
- делать гимнастику для глаз,
- содержать в чистоте и защищать уши, зубы, руки, ноги и кожу от повреждений,
- выбирать полезную для здоровья пищу и тщательно пережёвывать её при приёме,
- контролировать своё поведение в школе и дома,
- выполнять физические упражнения для укрепления мышц,
- выполнять закаливающие процедуры,
- соблюдать правила безопасного поведения дома и на дорогах,
- соблюдать правила пожарной безопасности;
- играть в подвижные игры на воздухе.

2 год

№	Тема	Форма проведения	Раздел программы	Т	П	Сроки
1-2	Настроение в школе и дома	Комплексное занятие	Секреты здоровья	1	1	Сент.
3-4	Поведение в школе и дома	Практическое занятие	Секреты здоровья	1	1	Сент.
5	Вороны и воробьи, Ловишки-перебежки	Игры на свежем воздухе	Попрыгать, поиграть	-	1	Сент.
6-7	Болезни глаз. Как их предупредить	Беседа. Практикум	Секреты здоровья	1	1	
8	Элементы улиц и дорог	Беседа	Профилактика детского травматизма	1	-	Сент.
9	Светофор и его виды	Беседа	Профилактика детского травматизма	1	-	Сент.
10	Кошки - мышки, Волк и овцы	Подвижные игры	Попрыгать, поиграть	-	1	
11-12	Слух - большая ценность для человека	Беседа,	Секреты здоровья	1	1	Окт.
13	Профилактика кариеса	Практическое занятие	Секреты здоровья	-	1	Окт.

14	С физкультурой мы дружны, нам болезни не страшны	Эстафеты	Попрыгать, поиграть	-	1	Окт.
15	В гостях у Светофора	Игра – путешествие	Профилактика детского травматизма	-	1	Окт.
16-17	Сами не видят, а другим указывают	Беседа. Викторина	Профилактика детского травматизма	1	1	Окт.
18	Горелки», Удмуртские горелки	Подвижные игры	Попрыгать, поиграть	-	1	Окт.
19-20	Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия	Практикум	Секреты здоровья	-	2	Нояб.
21	Чтобы ноги не знали усталости.	Комплекс упражнений	Секреты здоровья	-	1	Нояб.
22	Совушка, Жмурки	Подвижные игры	Попрыгать, поиграть	-	1	Нояб.
23	Правила безопасности в любую погоду. Гололёд	Беседа	Профилактика детского травматизма	1	-	Нояб.

24 -25	Если ты ушибся или порезался.	Беседа. Практикум	Профилактика детского травматизма	1	1	Нояб.
26	Зов джунглей	Игра	Попрыгать, поиграть	-	1	Дек.
27	По тропинке здорового питания	Путешествие	Секреты здоровья	1	-	Дек.
28	Путешествие в страну Витаминию	Путешествие	Секреты здоровья	-	1	Дек.
29	Сказочные веселые старты	Спортивные соревнования	Попрыгать, поиграть	-	1	Дек.
30	Как уберечься от мороза	Беседа	Профилактика детского травматизма	1	-	Дек.
31	Знай правила движения, как таблицу умножения	КВН	Профилактика детского травматизма	-	1	Дек.
32	Как уберечься от поражения электрическим током	Беседа	Профилактика детского травматизма	1	-	Дек.
33	Здоровое питание – отличное настроение	Игра	Секреты здоровья	-	1	Янв.
34-35	Если хочешь быть здоров – закаляйся!	Беседа. Практикум	Секреты здоровья	1	1	Янв.

36	Гигиена тела	Беседа,	Секреты здоровья	1	-	Янв.
37	Зимние забавы	Игровая программа	Попрыгать, поиграть	-	1	Янв.
38-39	Чтобы огонь не причинил вреда.	Беседа. Игра	Профилактика детского травматизма	1	1	Янв.
40	Чистота – залог здоровья	Конкурсная программа	Секреты здоровья	-	1	Февр.
41	Откуда берутся грязнули	Игра - путешествия	Секреты здоровья	-	1	Февр.
42	Мы за здоровый образ жизни	Конкурс рисунков	Секреты здоровья	-	1	Февр.
43	Взятие снежной крепости	Игра – соревнование	Попрыгать, поиграть	-	1	Февр.
44-45	Правила поведения в случае пожара в квартире	Беседа	Профилактика детского травматизма	1	1	Февр.
46-47	Если в глаз, ухо, нос попало инородное тело	Беседа. Практикум	Профилактика детского травматизма	1	1	Февр.
48	Я здоровье берегу, сам себе я помогу	Устный журнал	Секреты здоровья	1	-	Март
49	Здоровый	Тестирован	Секреты	-	1	Март

	образ жизни	ие	здоровья			
50	Цветок здоровья	Игра – путешестви е	Секреты здоровья	-	1	Март
51	Увернись от мяча, Большой мяч	Игры с мячом	Попрыгать, поиграть	-	1	Март
52	Если в глаз, ухо, нос попало инородное тело	Практикум	Профилактик а детского травматизма	-	1	Март
53	Догони мяч, Догони и прокати	Игры с мячом	Попрыгать, поиграть	-	1	Март
54	Не слышно за мячом Жмурки Пятнашки мячом	Игры с мячом	Попрыгать, поиграть	-	1	Апр.
55	Будьте здоровы!	Конкурс рисунков	Секреты здоровья	-	1	Апр.
56	Друзья Мойдодыра	Игровая программа	Секреты здоровья	-	1	Апр.
57	Быстрые, ловкие, смелые	Спортивное мероприятие	Попрыгать, поиграть	-	1	Апр.
58	Ястреб и утки, Белки, волки лисы	Подвижные игры	Попрыгать, поиграть	-	1	Апр.
59	Салочки, Третий	Игры на свежем	Попрыгать, поиграть	-	1	Апр.

	лишний, Чей красивее прыжок?	воздухе				
60	Правила безопасности при обращении с дикими животными	Беседа	Профилактика детского травматизма	1	-	Май
61	Правила поведения на воде	Беседа - инструктаж	Профилактика детского травматизма	1	-	Май
62	Петушинный бой, Веселый бег	Игры на свежем воздухе	Попрыгать, поиграть	-	1	Май
63	Горелки, Казаки – разбойники	Подвижные игры	Попрыгать, поиграть	-	1	Май
64	Салки с мячом	Подвижные игры	Попрыгать, поиграть	-	1	Май
65	Прыгай через ров	Подвижные игры	Попрыгать, поиграть	-	1	Май
66	Веселые старты	Соревнования	Попрыгать, поиграть	-	1	Май

## ***К концу 2 года обучения***

### ***Должны знать:***

- о причинах и признаках болезней,
- правила поведения в школе и дома,
- правила личной гигиены,
- витамины и их значение для человека,
- правила поведения на воде,
- правила безопасности в любую погоду,
- правила безопасного поведения в доме, школе, на дороге,
- правила обращения с огнём,
- знать, чем опасен электрический ток,
- правила поведения, если в глаз, ухо, нос или горло попал посторонний предмет;
- правила обращения с животными,
- какие бывают травмы,
- как уберечься от порезов, ушибов, переломов.

### ***Должны уметь:***

- заботиться о своём здоровье,
- составлять и выполнять режим дня,
- вести здоровый образ жизни,
- контролировать своё поведение в школе и дома
- поддерживать чистоту тела и иметь опрятный внешний вид,
- уметь выбирать полезные продукты,
- выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний, сколиоза, плоскостопия;
- оказать первую помощь при травмах,
- соблюдать правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде, при пожаре в доме,
- оказать первую помощь пострадавшему от электрического тока,
- оказать первую помощь при порезах, ушибах, переломах,
- оказать себе первую помощь, если укусила собака,
- оказать первую помощь при травмах.

### 3 год

№	Тема	Форма проведения	Раздел программы	Т	П	Сроки
1	Что такое здоровье?	Беседа	Секреты здоровья	1	-	Сент.
2	Что мы знаем о курении	Комплексное занятие	Секреты здоровья	1	-	Сент.
3	С кочки на кочку, Кто обгонит	Игры на свежем воздухе	Попрыгать, поиграть	-	1	Сент.
4	Умей сказать нет!	Комплексное занятие	Секреты здоровья	1	-	Сент.
5	Почему вредной привычке ты скажешь нет?	Комплексное занятие	Профилактика детского травматизма	1	-	Сент.
6	В стране дорожных знаков	Игровая программа	Профилактика детского травматизма	-	1	Сент.
7	Сильный бросок, Увернись от мяча	Подвижные игры	Попрыгать, поиграть	-	1	Окт.
8	Питайся вкусно и правильно	Беседа	Секреты здоровья	1	-	Окт.
9	Продукты полезные и вредные	Игра	Секреты здоровья	-	1	Окт.
10	Веселые старты	Соревнования	Попрыгать,	-	1	Окт.

		ния	поиграть			
11	Элементы улиц и дорог	Беседа	Профилактика детского травматизма	-	1	Окт.
12	Правила перехода дороги на нерегулируемом перекрёстке.	Беседа	Профилактика детского травматизма	-	1	Окт.
13	Прятки	Игры на свежем воздухе	Попрыгать, поиграть	-	1	Окт.
14	Правильное питание – залог здоровья	Викторина	Секреты здоровья	-	1	Нояб.
15	Здоровая пища для всей семьи	Конкурс	Секреты здоровья	-	1	Нояб.
16	Зов джунглей	Игра	Попрыгать, поиграть	-	1	Нояб.
17-18	Как вести себя во время пожара в школе	Беседа. Практикум	Профилактика детского травматизма	1	1	Нояб.
19-20	Азбука пожарной безопасности	Беседа, практикум	Профилактика детского травматизма	1	1	Нояб.
21-22	Как избежать отравлений	Беседа. Викторина	Секреты здоровья	1	1	Дек.
23	На санках	Эстафеты	Попрыгать, поиграть	-	1	Дек.

24-25	Правила техники безопасности на кухне, ванной, коридоре, балконе	Беседа. Игра	Профилактика детского травматизма	1	1	Дек.
26	Скоро Новый год	Беседа - инструктаж	Профилактика детского травматизма	1	-	Дек.
27-28	Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний	Практикум	Секреты здоровья	-	2	Янв.
29-30	Глаза – главные помощники человека	Беседа. Практикум	Секреты здоровья	1	1	Янв.
31	Личная гигиена	Конкурсная программа	Секреты здоровья	-	1	Янв.
32	Взятие снежной крепости	Соревнование	Попрыгать, поиграть	-	1	Янв.
33-34	Правила техники безопасности на кухне, ванной, коридоре, балконе	Беседа. Практикум	Профилактика детского травматизма	1	1	Янв.
35-38	Сам себе доктор	Комплекс упражнений	Секреты здоровья	-	4	Февр.

39-40	Как уберечься от ушибов и переломов	Беседа. Практикум	Профилактика детского травматизма	1	1	Февр.
41	Зимние забавы	Игровая программа	Попрыгать, поиграть	-	1	Февр.
41	Путешествие в страну ЗОЖ	Путешествие	Секреты здоровья	1	-	Февр.
42	Что я уже знаю о ЗОЖ?	Викторина	Секреты здоровья	-	1	Февр.
43	Мы за здоровый образ жизни	Конкурс рисунков	Секреты здоровья	-	1	Март
44	А ну – ка, девочки	Соревнования	Попрыгать, поиграть	-	1	Март
45	Осторожно, гололед!	Беседа - инструктаж	Профилактика детского травматизма	1	-	Март
46	Расти здоровым	Устный журнал	Секреты здоровья	1	-	Март
47	Секреты здоровья	Игра	Секреты здоровья	-	1	Март
48	«Схвати», «Верёвочка», «Настроение»	Подвижные игры	Попрыгать, поиграть	-	1	Апр.
49	Железнодорожный переезд	Беседа	Профилактика детского травматизма	1	-	Апр.
50	Школа светофорных наук	Игра	Профилактика детского травматизма	-	1	Апр.
51	«Не ошибись»,	Подвижные	Попрыгать,	-	1	Апр.

	«Запрещенный цвет», «Дотронься до...»	е игры	поиграть			
52	День здоровья	Спортивный праздник	Секреты здоровья	-	1	Апр.
53	Мы выбираем здоровье	Конкурс рисунков	Секреты здоровья	-	1	Апр.
54-55	Как уберечься от ушибов и переломов	Беседа. Практикум	Профилактика детского травматизма	1	1	Май
56	Правила безопасности во время грозы	Беседа	Профилактика детского травматизма	1	-	Май
57-58	Как уберечься от укусов насекомых	Беседа. Практикум	Профилактика детского травматизма	-	1	Май
59	Бедный котенок, Цапля, Ладочки,	Подвижные игры	Попрыгать, поиграть	-	1	Май
60	Ключи, Аисты, Поймай мяч	Подвижные игры	Попрыгать, поиграть	-	1	Май
61	Лапта	Игры на свежем воздухе	Попрыгать, поиграть	-	1	Май
62	Двенадцать палочек	Игры на свежем воздухе	Попрыгать, поиграть	-	1	Май

### ***К концу 3 года обучения***

#### ***Должны знать:***

- понимать значение выражения «здоровый образ жизни»,
- правила личной гигиены,
- витамины и их значение для человека,
- как отучить себя от вредных привычек,
- уметь противостоять при предложении покурить,
- выполнять закаливающие процедуры,
- как защититься от насекомых,
- правила поведения на воде,
- правила безопасного поведения в доме, школе, на дороге,
- правила обращения с огнём,
- как уберечься от порезов, ушибов, переломов.

#### ***Должны уметь:***

- заботиться о своём здоровье,
- составлять и выполнять режим дня,
- вести здоровый образ жизни,
- выполнять рекомендации врача во время болезни,
- стремиться избавиться от вредных привычек,
- соблюдать правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде, при пожаре в доме,
- оказать первую помощь при ушибах, переломах;
- оказать первую помощь при укусах насекомых;
- заниматься самовоспитанием.

4 год

№	Тема	Форма проведения	Раздел программы	Теория	Практика	Сроки
1	Что такое эмоции?	Беседа	Секреты здоровья	1	-	Сент.
2	Чувства и поступки	Комплексное занятие	Секреты здоровья	1	-	Сент.
3	Лапта	Игры на свежем воздухе	Попрыгать, поиграть	-	1	Сент.
4	Стресс	Беседа	Секреты здоровья	1	-	Сент.
5-6	Мы пассажиры	Беседа. Практикум	Профилактика детского травматизма	1	1	Сент.
7	Опасные ситуации	Беседа	Профилактика детского травматизма	1	-	Сент.
8-9	Учуь принимать решение в опасных ситуациях	Беседа. Практикум	Профилактика детского травматизма	1	1	Окт.
10-11	Профилактика инфекционных болезней	Беседа. Практикум	Секреты здоровья	1	1	Окт.
12	Я умею выбирать	Комплексное занятие	Секреты здоровья	1	-	Окт.
13	Мы большие,	Подвижны	Попрыгать,	-	1	Окт.

	Хлопушки	е игры	поиграть			
14	Как вести себя со злоумышленниками. Незнакомец	Комплексное занятие	Профилактика детского травматизма	1	-	Окт.
15	Огонь друг или враг?	Беседа	Профилактика детского травматизма	1	-	Окт.
16	Нос – ухо - нос, Узнай, кто затейник, Чувство ритма	Подвижные игры	Попрыгать, поиграть	-	1	Окт.
17	Алкоголь	Беседа	Секреты здоровья	1	-	Нояб.
18	Алкоголь – сделай выбор!	Комплексное занятие	Секреты здоровья	1	-	Нояб.
19	Веселые старты	Соревнования	Попрыгать, поиграть	-	1	Нояб.
20	Осторожно – огонь!	Беседа-инструктаж	Профилактика детского травматизма	1	-	Нояб.
21-22	Безопасное поведение в быту	Беседа. Практикум	Профилактика детского травматизма	1	1	Нояб.
23	Катание на санках	Игры на свежем воздухе	Попрыгать, поиграть	-	1	Дек.
24	Наркотик	Беседа	Секреты здоровья	1	-	Дек.
25	Лыжные эстафеты	Эстафеты	Попрыгать, поиграть	-	1	Дек.

26-27	Меры пожарной безопасности при обращении с предметами бытовой химии	Беседа. Практикум	Профилактика детского травматизма	1	1	Дек.
28	Отравляющие ядовитые газы	Беседа	Профилактика детского травматизма	1	-	Дек.
29	Основные виды травм	Беседа	Секреты здоровья	1	1	Янв.
30-31	Первая медицинская помощь при кровотечении	Беседа. Практикум	Секреты здоровья	1	1	Янв.
32-33	Оказание первой помощи при ожогах и обморожении	Беседа. Практикум	Секреты здоровья	1	1	Янв.
34	Зимние забавы	Игровая программа	Попрыгать, поиграть	-	1	Янв.
35	Как уберечься от мороза	Беседа	Профилактика детского травматизма	1	-	Янв.
36-37	Первая медицинская помощь при ушибах, сотрясении мозга	Беседа. Практикум	Профилактика детского травматизма	1	1	Февр.
38 - 40	Русские богатыри	Игровая программа	Попрыгать, поиграть	-	3	Февр.

41	Домашняя аптечка	Беседа	Секреты здоровья	1	-	Февр.
42	Отравление лекарствами	Беседа	Секреты здоровья	1	-	Март
43	Пищевые отравления	Беседа	Секреты здоровья	1	-	Март
44	Дорога к школьному здоровью	Игра	Секреты здоровья	-	1	Март
45	Отравляющие ядовитые газы	Беседа - инструктаж	Профилактика детского травматизма	1	-	Март
46	Быть здоровым – это здорово	Игра	Секреты здоровья	-	1	Март
47	Мое здоровье в моих руках	Устный журнал	Секреты здоровья	1	-	Март
48	Ногой по мячу, Ладочки, Камешки	Подвижные игры	Попрыгать, поиграть	-	1	Апр.
49	Учимся соблюдать правила дорожного движения	Игра	Профилактика детского травматизма	-	1	Апр.
50	Почему на улице опасно?	Экскурсия	Профилактика детского травматизма	1	-	Апр.
51	Состязание здоровячков	Спортивная программа	Попрыгать, поиграть	-	1	Апр.
52	Мы за	Конкурс	Секреты здоровья	-	1	Апр.

	здоровый образ жизни	рисунков				
53	День здоровья	Игра по станциям	Секреты здоровья	-	1	Апр.
54	ПДД ты должен знать обязательно на пять	Игра «Поле чудес»	Профилактика детского травматизма	1	1	Апр.
55- 56	Правила техники безопасности для туриста	Беседа. Практикум	Профилактика детского травматизма	1	1	Апр.
57	Поведение во время наводнения, штормового предупреждения	Беседа	Профилактика детского травматизма	1	-	Май
58-59	Средства и способы спасения утопающих	Беседа	Профилактика детского травматизма	1	-	Май
60	Формула здоровья	Игровая программа	Секреты здоровья	-	1	Май
61	Малые олимпийские игры	Соревнование	Попрыгать, поиграть	-	1	Май
62	Лапта	Игры на свежем воздухе	Попрыгать, поиграть	-	1	Май
63	Двенадцать палочек	Игра	Попрыгать, поиграть	-	1	Май

### ***К концу 4 года обучения***

#### *Должны знать:*

- что такое здоровье, что такое эмоции, чувства, поступки и стресс,
- как помочь сохранить себе здоровье,
- должны знать, что принимая решение, каждый несёт ответственность за себя и окружающих,
- почему дышать табачным дымом опасно для здоровья,
- почему некоторые привычки называются вредными (курение, алкоголь, наркотики),
- почему алкоголь опасен для нашего здоровья,
- почему наркотики губительны для человека,
- что такое инфекционные болезни и для чего делают прививки от болезней,
- какие бывают травмы,
- признаки перегревания и теплового удара,
- понимать для чего нужны лекарства, признаки лекарственных и пищевых отравлений,
- правила безопасного поведения в доме, школе, на дороге,
- правила обращения с огнём.

#### *Должны уметь:*

- понимать, какое чувство провоцирует на тот или иной поступок (злость, зависть, гнев, радость),
- стараться избегать стрессов,
- помочь себе при тепловом ударе, при ожогах и обморожении;
- выполнять рекомендации врача во время болезни,
- своевременно делать прививки,
- уметь находить причину и последствия событий, уметь выбирать правильное для своего здоровья поведение,
- отвечать за своё решение; уметь противостоять, если кто-то будет предлагать покурить,
- уметь сказать *нет*, если кто-нибудь будет - предлагать попробовать алкоголь или наркотики,
- уметь оказывать помощь своим одноклассникам, поддерживать и помогать членам своей семьи,
- помочь себе при тепловом ударе, при ожогах и обморожении,
- выполнять рекомендации врача во время болезни,
- оказать первую помощь при травмах.

## Содержание программы

### Раздел 1. Секреты здоровья

Чтобы сохранить здоровье, нужно хорошо узнать себя. Здоровье человека связано с его образом жизни. Режим дня. Правила личной гигиены. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний. Закаливание. Лекарственные растения. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон – лучшее лекарство. Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Полезные продукты. Витамины.

### Раздел 2. Попрыгать, поиграть

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов. Народные игры являются традиционным средством педагогики. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В подвижных играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Спортивные игры дают первоначальное представление о правилах в спортивных играх, о системе взаимодействия между игроками, об игровой этике.

### Раздел 3. Профилактика детского травматизма

Правила дорожного движения.

Опасности на улице. Знакомство с дорожными знаками и сигналами для регулирования дорожного движения. Дорожные знаки.

Правила пожарной безопасности.

Причины возникновения пожара; его опасность. Противопожарные меры и методика действий при пожаре.

Правила поведения в быту.

Особенности жизнеобеспечения современного жилища, чем оно опасно.

Опасности в повседневной жизни. Виды опасных факторов жилища. Правила пользования электроприборами, газом, водой. Опасные ситуации дома, способы их предотвращения. Методика действий в чрезвычайной ситуации.

Эвакуация. Меры безопасности при обращении с животными и уходе за ними. Правила гигиены при обращении с домашними животными.

Правила поведения в природе.

Экстремальная ситуация для человека в природной среде. Меры безопасности в осеннее и зимнее время. Способы самоспасения, помощь терпящим бедствие. Основные подручные спасательные средства.

### **Список литературы:**

1. Анастасова Л.П., Ижевский П.В., Иванова Н.В., Смирнов А.Т., Маслов М.В. Основы безопасности жизнедеятельности для 1–4 классов начальной школы. Программы образовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности. Начальная школа. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни. (Под редакцией А.Т. Смирнова) Москва «Просвещение», 2008.
2. Борисова У.С. Программа курса валеологии «Расти здоровым». <http://festival.1september.ru/articles/312400/>
3. Басова Е.Д. Валеологическое образование в начальной школе//Управление начальной школой. № 2, 2010.
4. Мелентьева М.С., Раицкий А.А. Образовательная программа по валеологии (для начальной школы). <http://festival.1september.ru/articles/213370/>
5. Н.А. Лемяскина, М., 2005 год.
6. «50 уроков здоровья», Н. Коростелев, М., 1991 год.
7. Киселёва Г.Г., Ковалёв В.А. Как изучить состояние здоровья школьника?/ Начальная школа, 2007. - № 2.
8. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1 – 4 классы. М.: «ВАКО», 2004.
9. Шакурова И.И. Авторская программа «Я расту здоровым»//Учительская. Июль 2009. Институт развития образования Республики Татарстан.
10. Умнягина Е.Г. Программа курса «Азбука здоровья» для младших школьников. <http://festival.1september.ru/articles/519723/>

### **Список рекомендуемой литературы:**

1. Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.
2. Клуб здоровья и долголетия. <http://www.100let.net/index.htm>
3. Марченко Е.Ю. Серия уроков по пожарной безопасности в начальной школе. <http://www.openclass.ru/dig-resource/86743>
4. Николаева Л.Н. Огонь друг или враг? 1 класс. <http://nach.21205s02.edusite.ru/p14aa1.html>
5. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.
6. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.
7. Правила безопасного поведения в быту. <http://theobg.by.ru/bit.htm>
8. Правила поведения на природе. <http://collection.cross-edu.ru/catalog/rubr/8f5d7210-86a6-11da-a72b-0800200c9a66/22087/>
10. Пожарная безопасность. <http://www.scool16.ru/index.files/Page2157.htm>
11. Сосунова Е.М., Форштат М.Л. Учись быть пешеходом. Учебное пособие по ПДД для учащихся начальной школы. Ч.1. Ч.2. – СПб.: ИД «М и М», 1998.

## АНКЕТА ЗОЖ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

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. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

- А) Мыло*
  - Б) Мочалка*
  - В) Зубная щётка*
  - Г) Зубная паста*
  - Д) Полотенце для рук*
  - Е) Полотенце для тела*
  - Ж) Тапочки*
- 3) *Шампунь*

2. На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

	<i>1 расписание (А)</i>	<i>2 расписание (Б)</i>
<i>Завтрак</i>	<i>8.00</i>	<i>9.00</i>
<i>Обед</i>	<i>13.00</i>	<i>15.00</i>
<i>Полдник</i>	<i>16.00</i>	<i>18.00</i>
<i>Ужин</i>	<i>19.00</i>	<i>21.00</i>

3. Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

- А) Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.*
- Б) Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.*
- В) Зубы надо чистить утром и вечером.*

4. Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

- А) После прогулки*
- Б) После посещения туалета*
- В) После того, как заправил постель*
- Г) После игры в баскетбол*
- Д) Перед посещением туалета*
- Е) Перед едой*
- Ж) Перед тем, как идёшь гулять*
- З) После игры с кошкой или собакой*

5. Как часто ты принимаешь душ?

- А) Каждый день*
- Б) 2-3 раза в неделю*

В) 1 раз в неделю

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

А) Положить палец в рот.

Б) Подставить палец под кран с холодной водой

В) Намазать палец йодом и накрыть чистой салфеткой

Г) Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой

## **КЛЮЧ К АНКЕТЕ ЗОЖ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ**

### **ВОПРОС № 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. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

Мыло (0)      Зубная щётка (2)      Полотенце для рук (0)      Тапочки (2)

Мочалка (2)      Зубная паста (0)      Полотенце для тела (2)      Шампунь (0)

**Показатель: Знание правил пользования средствами личной гигиены.**

### **ВОПРОС № 2.**

На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

	1 расписание (4)	2 расписание (0)
Завтрак	8.00	9.00
Обед	13.00	15.00
Полдник	16.00	18.00
Ужин	19.00	21.00

**Показатель: Осведомлённость о правилах организации режима питания.**

### **ВОПРОС № 3.**

Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

- Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи (0)

- Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день (0)

- Зубы надо чистить утром и вечером (4)

**Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.**

### **ВОПРОС № 4.**

Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

После прогулки (2)      Перед посещением туалета (0)

После посещения туалета (2)      Перед едой (2)

После того, как заправил постель (0)      Перед тем, как идёшь гулять (0)

После игры в баскетбол (2)      После игры с кошкой или собакой (2)

**Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.**

### **ВОПРОС № 5.**

Как часто ты принимаешь душ?

Каждый день (4)            2-3 раза в неделю (2)            1 раз в неделю (0)

**Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.**

**ВОПРОС № 6.**

Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

- Положить палец в рот (0)
- Подставить палец под кран с холодной водой (0)
- Намазать рану йодом и накрыть чистой салфеткой (4)
- Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой (6)

**Показатель: Осведомлённость о правилах оказания первой помощи.**

**ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ**

**Подсчитывается общее количество баллов, набранных учащимся:**

30-36 – высокий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ

24-29 – достаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ

18-23 – недостаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ

Меньше 18 – низкий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ.

**Анкета (часть 1)**

Имя ученика:

Класс:

Дата заполнения:

1. Ты знаешь, как устроен твой организм?

- Да
- Нет

Если знаешь, скажи, для чего человеку нужны:

- Скелет \_\_\_\_\_
- Мышцы \_\_\_\_\_
- Сердце \_\_\_\_\_
- Легкие \_\_\_\_\_
- Мозг \_\_\_\_\_

2. Нужно ли человеку:

А) двигаться?

- Да
- Нет

Если да, то зачем? \_\_\_\_\_

Б) бывать на свежем воздухе?

- Да
- Нет

Если да, то зачем? \_\_\_\_\_

3. Зачем нужны физминутки на уроках? \_\_\_\_\_

4. Что такое «режим дня»? \_\_\_\_\_

Для чего он нужен? \_\_\_\_\_

Ты выполняешь режим дня?

- Да
- Нет

Почему?

5. Что такое «Правила гигиены»? \_\_\_\_\_

Для чего они нужны? \_\_\_\_\_

Какие правила гигиены ты любишь выполнять? \_\_\_\_\_

Почему? \_\_\_\_\_

Какие правила гигиены ты не любишь выполнять? \_\_\_\_\_

Почему? \_\_\_\_\_

**Анкета (часть 2)**

Имя ученика:

Класс:

Дата заполнения:

1. Что такое «здоровье»? \_\_\_\_\_

Нужно ли тебе следить за своим здоровьем?

- Да
- Нет

Если нужно, то зачем? \_\_\_\_\_

Как ты следишь за своим здоровьем? \_\_\_\_\_

Где в школе ты можешь узнать, как нужно следить за здоровьем? \_\_\_\_\_

2. Тебе нравятся уроки физкультуры?

- Да
- Нет

Почему? \_\_\_\_\_

3. Тебе нравятся уроки валеологии?

- Да
- Нет

Почему? \_\_\_\_\_

4. Какое у тебя обычно настроение? \_\_\_\_\_

Каким цветом можно раскрасить твое настроение?

5. Что ты будешь делать в свободное время?

Смотреть телевизор - наблюдать за природой;

Играть в компьютерную игру - играть с котенком;

Слушать громкую музыку - слушать пение птиц.

**Анкета**

1. Что, по-твоему, означает «здоровый образ жизни»?
2. Что ты знаешь о своем здоровье? (нужное подчеркнуть)  
Мое здоровье:
  - отличное
  - удовлетворительное
  - не очень хорошее
  - плохое.
3. Мои болезни (перечисли)
  - постоянно болею
  - иногда болею
  - часто болею
4. Часто ли ты пропускаешь занятия по болезни? (н.п.)
  - пропускаю каждую неделю
  - пропускаю каждый месяц
  - пропусков нет
5. Делаешь ли ты утром зарядку? (н.п.)
  - да
  - нет
  - иногда
6. Занимаешься ли на уроке физкультуры? (н.п.)
  - с полной отдачей
  - без желания
  - лишь бы не ругали
7. Занимаешься ли спортом? (н.п.)
  - в школьной секции
  - в спортивной школе
  - в других учреждениях
8. Чувствуешь ли усталость после уроков? (н.п.)
  - очень устаю
  - не очень устаю
  - всегда
  - иногда

**Анкета «Режим дня»**

1. В котором часу встал сегодня?
2. Сколько будет уроков?
3. В котором часу ушел из школы?
4. Занимаешься ли спортом (в секции, участие в соревнованиях, каким спортом, с какого по какой час)?
5. С какого по какой час делал уроки?
6. Гулял ли на свежем воздухе, с какого по какой час?
7. Занимаешься ли музыкой? С какого по какой час?
8. Читал ли художественную литературу? С какого по какой час?
9. Смотрел ли телевизор, с какого по какой час?
10. В котором часу лег спать?

**Анкета «Расти здоровым»**

Допиши незаконченные предложения

1. На свежем воздухе я...
2. В школе я...
3. Аппетит у меня...
4. Иногда я чувствую себя...
5. Утром я просыпаюсь...
6. Телевизор я смотрю...
7. В сауну я...
8. Обливаться холодной водой я...
9. Простуда меня...
10. Свои руки я...
11. Зубы свои я...
12. Заниматься спортом

**Диагностика по программе «Основы безопасности детей дошкольного возраста» Авдеева Н.Н., Князева О.Л., Стёркина Р.Б**

Диагностика проводится в начале и в конце учебного года (сентябрь, май).

*Цель диагностики в начале учебного года:* определить те знания и представления, которые имеются у ребёнка; выявить умения и навыки дошкольников по формированию начальных основ безопасности жизнедеятельности.

*Цель диагностики в конце года:* определить уровень знаний и умения детей быстро и правильно действовать в различных жизненных ситуациях, желание сохранять и укреплять своё здоровье (т.е результаты проведенной работы).

Методика проведения диагностики:

1 Тема: «Ребёнок и другие люди».

Беседы: «Кто ты незнакомец», «Однажды на улице»;

обсуждение конкретных ситуаций;

дидактические игры: «Как избежать неприятностей», «Разложи по порядку».

2 Тема: «Ребёнок и природа».

Беседы по картинкам, плакатам;

наблюдения на участке во время прогулок и во время экскурсий;

дидактические игры: «Как избежать неприятностей в природе», «Кто, где живёт» (про насекомых), «Распутай путаницу» (ядовитые растения, грибы, ягоды).

3 Тема: «Ребёнок один дома».

Занятие-практикум «Спешим на помощь»;

дидактические игры: «Как избежать неприятностей дома», «Кто поможет?», «Скорая помощь», «Помогите милиция!».

4 Тема: «Здоровье ребёнка».

Дидактические игры: «Четвёртый лишний» (что вредно, а что полезно), «Загадай, мы отгадаем» (об органах человека, их функции), «Валеология или здоровый малыш» (культурно-гигиенические навыки), «Малыши-крепыши» (закаливание, ЗОЖ);

Занятия, беседы, наблюдения.

5 Тема: «Эмоции».

Беседы: «Что я умею чувствовать», «Мои желания»;

рисование тематическое и свободное; игры-кляксы;

дидактические игры: «Что хорошо, что плохо», «Наши чувства и эмоции», тесты.

6 Тема: «Ребёнок на улицах города».

Занятие-практикум «Мы пешеходы»;

сюжетно-ролевые игры: «Милиционер-регулирующий», «Водитель и пассажиры»;

дидактические игры: «Большая безопасная прогулка», «Дорожные знаки», «Найди ошибку».

Ответы детей оцениваются в баллах:

3 балла – высокий уровень (ребёнок хорошо ориентируется в предложенной теме, не испытывает особых затруднений при выборе правильного выхода из предлагаемой ситуации).

2 балла – средний уровень (ребёнок удовлетворительно ориентируется в предложенной теме, испытывает некоторые затруднения при выборе правильного выхода из предлагаемой ситуации).

1 балл – низкий уровень (ребёнок частично или вообще не ориентируется в предложенной теме, не может самостоятельно выбрать правильный выход из предлагаемой ситуации).

Высокий уровень с 16 – 18 баллов

Средний уровень с 13 – 15 баллов

Низкий уровень с 12 баллов

Количественный уровень в % высчитывается по формуле:

Сумма всех баллов в столбике умножить на 100 и разделить на идеальный балл.

Идеальный балл = количество детей умноженное на 3

Качественный уровень в % высчитывается по формуле:

Сумма всех 3 в столбике умножить на 100 и разделить на идеальный балл.

## Безопасность дорожного движения. Велосипедист.

### Инструкция

1. Что такое велосипед?

- Транспортное средство без двигателя
- Транспортное средство, имеющее 2 колеса и более и приводимое в движение мускульной силой человека, находящегося на нем
- Немеханическое транспортное средство

2. С какого возраста разрешается управлять велосипедом при движении по дорогам?

- С 14 лет, а мопедом с 16.
- с 15 лет, а мопедом с 17.
- С 12 лет, а мопедом с 14

3. Может ли быть снижен возраст субъектами Российской Федерации для управления велосипедом?

- Да, на 2 года
- Да, на один год.
- Нет

4. Каковы основные требования к техническому состоянию велосипеда?

- Исправность велосипеда и наличие запасной шины
- Исправность тормозов и звукового сигнала
- Наличие документа о техническом осмотре

5. Как дополнительно должен быть оборудован велосипед для передвижения в темное время суток?

- Спереди фонарик (фара) белого цвета, сзади фонарик или светоотражатель красного цвета, с боковых сторон - светоотражатели оранжевого или красного цвета.
- Спереди и сзади фонарь или фара и светоотражатели (катафоты).
- Спереди фонарь, сзади светоотражатель

6. Может ли водитель велосипеда перевозить пассажиров?

- Может на заднем сиденье.
- Может лишь детей до 7 лет на дополнительном сиденье с подножками.
- Перевозить пассажиров нельзя.

7. Может ли велосипедист перевозить грузы

- Лишь на заднем сиденье.
- Грузы при движении по дороге велосипедисту перевозить нельзя.

- Можно, если груз не выступает за габариты более чем на 0.5 метра и не мешает управлению велосипедом.

8. В какой ситуации и куда велосипедисту запрещается поворачивать на дороге?

- Поворачивать налево или разворачиваться на дорогах с трамвайным движением и на дорогах, имеющих более одной полосы для движения в данном направлении.

- Поворачивать направо или делать разворот при пересечении пешеходной дорожки.

- Поворачивать в любых направлениях, если велосипедист передвигается по улице города.

9. Разрешается ли велосипедисту ездить по тротуарам или пешеходным дорожкам?

- Да, если нет велосипедной дорожки.

- Да, но только на небольшой скорости.

- Нет

10. Какие сигналы и как должен подавать велосипедист остальным участникам дорожного движения?

- Велосипедист должен мигать фонариком и снижать скорость в случае если необходимо остановиться или сделать поворот.

- Должен указать рукой в сторону, куда будет сделан поворот или поднять руку вверх в случае остановки.

- Указывать смену направления движения с помощью палочки и звукового сигнала.

### Тест "Здоровый Образ Жизни"

1. Вопрос: Что такое здоровый образ жизни?

1. Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья
2. Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс
3. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
4. Регулярные занятия физкультурой

2. Вопрос: Что такое режим дня?

1. Порядок выполнения повседневных дел
2. Установленного распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон
3. Перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
4. Строгое соблюдение определенных правил

3. Вопрос: Что такое рациональное питание?

1. Питание распределенное по времени принятия пищи
2. Питание с учетом потребностей организма
3. Питание определенным набором продуктов питания
4. Питание с определенным соотношением питательных веществ

4. Вопрос: Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?

1. Белки, жиры, углеводы и минеральные соли.
2. Вода, белки, жиры и углеводы.
3. Белки, жиры, углеводы.
4. Жиры и углеводы.

5. Вопрос: Что такое витамины?

1. Органические химические соединения,необходимые для синтеза белков-ферментов.
2. Неорганические химические соединения,необходимые для работы организма.
3. Органические химические соединения,являющиеся ферментами.

4. Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания.

6. Вопрос: Что такое двигательная активность?

1. Количество движений, необходимых для работы организма.
2. Занятие физической культурой и спортом.
3. Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности.

**Система диагностических заданий по выявлению  
у детей знаний по безопасности дорожного движения**

**1 задание. «Устройство улицы».**

Цель: определить уровень знания детей устройства улицы, перекрёстка.

Материал: макет улицы.

Вопросы (ответь и покажи):

1. По какой части улицы движутся машины, пешеходы?
2. Где можно переходить улицу? Какие виды переходов ты знаешь? Какой самый безопасный? Почему?
3. Если вы не успели перейти улицу, а на светофоре зажётся красный свет, где вы должны остановиться?
4. Что разделяет проезжую часть дороги с двусторонним движением?
5. Как называется место на улице, где пересекаются две дороги?

**2 задание. «Светофор».**

Цель: выявить знания о светофоре, его назначении.

Материал: макет транспортной площадки, модели светофоров.

Вопросы:

1. Посмотри на сигналы светофора, что они обозначают?

Задание: расставь светофоры на макете и объясни выбор места установки светофора.

**3 задание. «Дорожные знаки».**

Цель: определить уровень знания у детей знаков дорожного движения.

Материал: картинки с изображением знаков.

Вопросы:

1. Зачем нужны дорожные знаки?
2. Какие группы знаков ты знаешь?
3. К какой группе относятся эти знаки? (Воспитатель показывает.)

Задание: назови дорожный знак.

**4 задание. «Мы пешеходы».**

Цель: выявить знания детей правил поведения на улице – движение по улице и переход через улицу.

Задание (объяснить ситуации):

1. Дети бегут по тротуару, навстречу идёт женщина с сумкой. Ребята столкнулись с женщиной, она выронила сумку. Дети подняли её и отдали

женщине. Почему дети столкнулись с женщиной? Что они сделали неправильно?

2. Пешеход переходит улицу, вдруг он останавливается посередине дороги. Почему он это сделал?

3. Мальчик увидел друга на другой стороне улицы, он бежит через дорогу и слышит, как резко тормозит машина. Почему так произошло? Какое правило движения нарушил мальчик? Что он должен был сделать?

4. Дети собираются в поход. Воспитатель просит одного мальчика взять два красных флажка с собой. Зачем воспитателю флажки?

5. Ребята отправились в поход за город. Они должны пройти путь от города до села Ивановка. Самый короткий путь до села по проезжей части. Что должны сделать ребята, чтобы не попасть под машину?

### **5 задание. «Мы пассажиры».**

Цель: выявить знания детей правил поведения в общественном транспорте.

Материал: сюжетные картинки.

Задание: какое правило нарушается на картинке.

Вопросы:

1. Где пассажиры ожидают транспорт?
2. Почему нельзя высовываться из окна?
3. Почему необходимо держаться в общественном транспорте за поручни?
4. Почему нельзя кричать в общественном транспорте?
5. Кому нужно уступать места?
6. Почему в маршрутном такси нельзя стоять во время движения?

### **6 задание. «Ориентировка на плане».**

Цель: выявить умения детей ориентироваться на плане (на план-схеме)

Материал: план-схема ближайшего с детским садом микрорайона.

Задание: найти безопасный путь к одному из объектов на плане.

### **7 задание. «Регулировщик».**

Цель: выявить знания детей о профессии регулировщика, соответствие сигналов светофора и регулировщика.

Материал: картинки с изображением сигналов светофора и сигналов-движений, подаваемых регулировщиком.

Вопросы:

1. Иногда на сложных участках дороги движением управляет регулировщик. Как вы думаете, когда это происходит?
2. Что означают сигналы регулировщика?

Задание: дидактическая игра «Найди пару».

## **8 задание. «Где и как надо играть, ездить на велосипеде».**

Материал: сюжетные картинки.

Вопросы:

1. Где можно кататься на велосипеде?
2. Почему велосипедистам не разрешается ездить по тротуару?
3. Как велосипедист должен пересекать улицу?
4. Где детям разрешается играть?

Задание: объясни, какие правила движения нарушены на этой картинке.

### **Зачётная игра.**

Материал: транспортная площадка, светофор, знаки дорожного движения, нагрудные знаки, макеты домов, пост ГИБДД, автозаправка.

Задания:

1. Расставь знаки на площадке.
2. Пройти от дома в детский сад, в больницу, столовую, магазин.
3. На машине проехать к автозаправке, в больницу, в школу.
4. Организовать движение по перекрёстку, регулируемому регулировщиком.

### **Оценка**

*Высокий уровень* – ребёнок выполняет задания самостоятельно, их выполнение не вызывает затруднений, на вопросы отвечает уверенно, поясняя свои ответы.

*Средний уровень* – ребёнок задания выполняет с небольшими затруднениями, после наводящих вопросов самостоятельно справляется с заданием, на вопросы отвечает правильно, но не всегда может объяснить свой ответ.

*Низкий уровень* – ребёнок затрудняется выполнять задания, только по подсказке взрослого, с его помощью, на вопросы ответить затрудняется, объяснить свои ответы не может.