|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | **Здоровье сберегающая деятельность в МКОУ**  **«Кутишинская СОШ».** | | | |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  |  | | | | **Программа, формирования культуры здорового образа жизни школьников.**  **«В здоровом теле – здоровый дух»**  **Пояснительная записка**  Известно, что здоровые привычки формируется с самого раннего возраста ребёнка. Поэтому роль и значение семьи, семейного воспитания в этом процессе трудно переоценить. несомненно, родители стараются прививать ребёнку элементарные навыки гигиенической культуры, следят за сохранением их здоровья. однако для осуществления преемственности в формировании привычки к здоровому образу жизни у школьников необходима совместная работа педагогов и родителей. родителям необходимо ежедневно, изо дня в день, незаметно и неуклонно вести воспитание своего ребёнка, чтобы он осознал необходимость укрепления своего здоровья и научился этому искусству. чтобы успешно справиться с этой задачей, родители должны иметь определённую теоретическую и практическую подготовку в этих вопросах, в чём может и помочь школа, педагоги.  Сохранение здоровья подрастающего поколения является самой насущной проблемой государства. школа идеальный центр для воспитания культуры здоровья и формирования здорового образа жизни учащихся. культура здоровья, являющаяся составной частью базовой культуры. она призвана развивать осознанное отношение подростков к своему здоровью как главной жизненной ценности, и представляет собой систему познавательного, творческого и поведенческого элементов.  Любая культура начинается со знаний. Поэтому подростки должны быть вооружены целой системой представлений о физиологических особенностях организма, гигиены тела, питания, режима дня, а также о сущности здорового образа жизни. в этом состоит смысл познавательного аспекта системы.    Творческий элемент предусматривает развитие полученных знаний в ходе активной самореализации личности в процессе творческой деятельности.  Поведенческий элемент предусматривает формирование устойчивых положительных привычек и применение поведенческих стереотипов здорового образа в повседневной жизни школьников, устойчивом противодействии негативных воздействий.  Формирование культуры здоровья – это активный процесс воспитания и саморазвития детей. Поэтому эта программа представляет собой совокупность знаний о здоровье, умений и навыков здорового образа жизни.  **Принципы программы:**                                            1**.                       Системный подход.**  - Человек представляет собой единство телесного и духовного, невозможно сохранить тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально-волевую сферу, если не работать с душой и нравственностью ребёнка.  - Успешное решение задач гармоничного воспитания возможно только при объединении воспитательных усилий школы и родителей.                                         2.                       **Деятельный подход**.  Валеологическая («валео» - быть здоровым, «логос» - наука) культура осваивается детьми в процессе совместной деятельности с родителями. необходимо не направлять детей на путь здоровья, а вести их за собой по этому пути.                                      3.                       Принцип «не навреди!».  Предусматривает использование в валеологической работе только безопасных приёмов оздоровления, апробированных тысячелетним опытом человечества и официально признанных.                                     4.                       Принцип гуманизма.  в валеологическом воспитании признаётся самооценённость личности ребёнка. нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности.                                        5.                       Принцип альтруизма.  Предусматривает потребность делиться освоенными ценностями валеологической культуры: «научился сам – научи друга».                                     6.                       Принцип меры.  Для здоровья хорошо то, что в меру.  **цель программы:**  1.     Формирование осознанного отношения школьников к своему здоровью;  2.     Формирование осознанного здорового поведения, способствующего успешной социальной адаптации и противостоянию вредным привычкам;  3.     формирование личной стратегии жизни подростка;    **задачи программы:**   * сохранение и развитие школьных традиций * обновление содержания и структуры начального (общего), основного (общего) образования, профильного обучения на старшей ступени * внедрение современных технологий обучения и воспитания, в том числе здоровье сберегающих, информационных   + сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса путём создания и развития здоровье сберегающего пространства, обеспечения благоприятного микроклимата в  коллективе * развитие социального партнёрства.     **участники реализации программы:**  обучающиеся и педагоги общеобразовательного учреждения, родители.    **сроки реализации программы:**  2017-2020 гг.    здоровый образ жизни (далее зож) определяется правильными взаимоотношениями человека с самим собой, с другими людьми и природой, в соответствии с этой системой отношений программа «в здоровом теле – здоровый дух» осуществляет воспитательную работу в школе, которая описана ниже.  человек должен владеть искусством здоровой жизни, уметь вести здоровый образ жизни. Под образом жизни понимают способ жизнедеятельности.  **Понятие зож включает в себя следующие блоки:**                     режим труда и отдыха.                     физическая активность и закаливание.                     рациональное питание.                    психогигиена и психопрофилактика.                     создание благополучной для человека окружающей среды.                     отказ от курения и алкоголя.                     половое воспитание и сексуальное здоровье.                     методы оздоровления, в том числе и нетрадиционные.    здоровый образ жизни – это формы и способы повседневной жизни человека, которые приводят к совершенствованию резервных возможностей организма, успешному выполнению сознательной и профессиональной функций, способности к профилактике наиболее распространённых заболеваний.  соблюдение санитарно-гигиенических норм в общеобразовательном процессе, повышение качества преподавания физической культуры, проведение профилактических мероприятий по ведению здорового образа жизни – вот небольшой перечень основных направлений работы школы по этому вопросу.  Все мероприятия по формированию зож - от обыкновенного классного часа до спортивного праздника, должны быть подготовлены и проведены качественно, с использованием средств мощного эмоционального воздействия, которыми являются музыка, доходчивое и интересное слово ведущего, хорошо подобранный фактический материал и т.д., кроме того формы мероприятий должны не только соответствовать поставленным задачам (например, развивать прикладные навыки), но и быть интересными для детей, отвечать их запросам и интересам (это может быть проведение отдельного мероприятия.  Лучше всего дают разнообразные знания о зож, формируют их качество личности воспитательные мероприятия в форме реалии те, которые разрабатываются и проводятся с непосредственным участием ребят, чем большее место в деятельности подростков занимает творческое начало, ориентированное на личностных способностях, включены инициатива и самостоятельность, тем большее удовлетворение приносит проведённая работа и выступление, и, как следствие, повышается устойчивость и к заболеваниям, и к вредным привычкам. всё правильно: развитие и обогащение духовного мира подростка является основой сохранения его здоровья, умения противостоять негативному воздействию социальной среды.  В реальном режиме проходят соревнования по разнообразным видам спорта, спортивные игры в виде эстафет, отдельных силовых конкурсов. Очень популярны турпоходы, прогулки на природе. Конечно, привлекают внимание учащихся и шоу-программы в виде праздников здоровья, дней здоровья, конкурсных программ по пропаганде здорового образа жизни, по истории развития спорта и олимпийских игр, а также конкурсы рисунков на тему «если хочешь быть здоров», «я и спорт». Также есть необходимость в проведении классных часов, бесед на тему зож.  Помимо проведения оценки двигательной подготовленности учеников одной из форм проведения здоровье сберегающих мероприятий является проведение анкетирования среди школьников для оценки и контроля здоровье сберегающей деятельности при помощи анкет и опросников. анкетирование является средством обратной связи между учениками, педагогами и родителями. Полученная информация оценивается с помощью специальных методов в баллах. Мониторинг проводится в начале и в конце года, а так же анкеты составляются в зависимости от возраста учеников.  Такие анкеты предназначены для оценки знаний учащимися основ здорового образа жизни. их разработано 3 типа: для учащихся младшего (3-4 классов), среднего(5-7 классов), и старшего (8-11 классов) возраста с учётом их возрастных особенностей. каждая анкета содержит вопросы, адаптированные для данного возраста. следует строго соблюдать возрастной принцип при распределении бланков анкет. нельзя допускать, чтобы учащиеся, относящиеся по возрасту к начальной школе, использовали бланки, предназначенные для средних и старших классов, и наоборот. После сбора всех анкет они должны быть рассортированы по возрастному признаку.  в соответствующих клетках учащие заполняют свои данные, класс, дату. При ответах на вопросы учащиеся 3-4 классов внимательно читают вопрос и отмечают крестиком в свободных клетках те ответы, которые им кажутся правильными.  учащиеся 5-11 классов на вопрос №1 в свободные клетки вписывают баллы от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное для него), на вопрос №2 учащиеся отмечают 4 наиболее важных для себя ответа. При ответе на остальные вопросы учащиеся выбирают один из вариантов ответа. учащиеся 5-7 8-11 классов должны знать, что вопросы в их анкетах расположены на двух страницах. При ответе на вопросы п.\* в анкетах зож 5-7 и 8-11 классов сначала следует ответить на первый вопрос – отметить свободные клетки в первом столбике в соответствии с ответом, затем на второй вопрос – отметить клетки во 2 или 3 столбиках.            **5.1 Технология анкетирования.**  Помимо проведения оценки двигательной подготовленности школьников одной из форм проведения здоровье сберегающих мероприятий является проведение анкетирования среди школьников для оценки и контроля здоровье сберегающей деятельности при помощи анкет и опросников. анкетирование является средством обратной связи между учениками, педагогами и родителями. Полученная информация оценивается с помощью специальных методов в баллах. мониторинг проводится в начале и в конце года, а так же анкеты составляются в зависимости от возраста учеников.  так как у нас малокомплектная школа мониторинг проводится среди всех учеников школы. такие анкеты предназначены для оценки знаний учащимися основ здорового образа жизни. их разработано 3 типа: для учащихся младшего (3-4 классов), среднего(5-7 классов), и старшего (8-11 классов) возраста с учётом их возрастных особенностей. каждая анкета содержит вопросы, адаптированные для данного возраста. следует строго соблюдать возрастной принцип при распределении бланков анкет. нельзя допускать, чтобы учащиеся, относящиеся по возрасту к начальной школе, использовали бланки, предназначенные для средних и старших классов, и наоборот. После сбора всех анкет они должны быть рассортированы по возрастному признаку.  в соответствующих клетках учащие заполняют свои данные, класс, дату. При ответах на вопросы учащиеся 3-4 классов внимательно читают вопрос и отмечают крестиком в свободных клетках те ответы, которые им кажутся правильными.  учащиеся 5-11 классов на вопрос №1 в свободные клетки вписывают баллы от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное для него). на вопрос №2 учащиеся отмечают 4 наиболее важных для себя ответа. При ответе на остальные вопросы учащиеся выбирают один из вариантов ответа. учащиеся 5-7 8-11 классов должны знать, что вопросы в их анкетах расположены на двух страницах. При ответе на вопросы п.\* в анкетах зож 5-7 и 8-11 классов сначала следует ответить на первый вопрос – отметить свободные клетки в первом столбике в соответствии с ответом, затем на второй вопрос – отметить клетки во 2 или 3 столбиках.      **5.2.Анкета для учащихся 8-11 классов (зож)**  **школа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **фио ученика \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **класс \_\_\_\_\_ дата рождения «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2 \_\_\_ г.**  **дата заполнения анкеты «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2 \_\_\_ г.**  **1.     какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? оцени их, проставив от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное для тебя).**  материальное благополучие о , качественное образование о , хорошее здоровье о, привлекательная внешность о, любимую работа о , возможность общаться с интересными людьми о, благополучная семья о, свобода и независимость (возможность самому планировать жизнь и реализовывать желания)о .**какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? из приведённого перечня условий выбери и отметь 4 наиболее важных для тебя.**  хорошая наследственность о, хорошие экологические условия о, выполнение правил здорового образа жизни (режим, зарядка)о , возможность консультации и лечения у хорошего врача о , знания о том, как заботиться о своём здоровье о, отсутствие физических и умственных перегрузок о , регулярные занятия спортом о , достаточные материальные средства для хорошего питания, занятий спортом и т.д.о .  **3.     Что из перечисленного присутствует в твоём распорядке дня?**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  | **ежедневно** | **несколько**  **раз в неделю** | **очень редко,**  **никогда** | | утренняя зарядка, Пробежка | о | о | о | | завтрак | о | о | о | | обед | о | о | о | | ужин | о | о | о | | Прогулка на свежем воздухе | о | о | о | | сон не менее 8 часов | о | о | о | | занятия спортом | о | о | о | | душ, ванна | о | о | о |   **4.     Достаточно ли вы заботитесь о своём здоровье?**  вполне достаточно о, не волне достаточно о, недостаточно о.  **5.     Как вы относитесь к информации о том, как заботиться о здоровье?**  очень интересна и полезна о, довольно интересна и полезна о, не очень интересна и полезна о не интересна и не нужна о    **6.     Откуда вы узнаёте о том, как заботиться о здоровье?**  о   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  | **часто** | **от случая к случаю** | **никогда** | | в школе | о | о | о | | от родителей | о | о | о | | от друзей | о | о | о | | из книг и журналов | о | о | о | | из Передач телевидения | о | о | о | | из интернета | о | о | о |   **7.     Как ты оцениваешь сведения о здоровье, которые узнаёшь?**     |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  | **интересно** | **не всегда интересно** | **не интересно** | | в школе | о | о | о | | от родителей | о | о | о | | от друзей | о | о | о | | из книг и журналов | о | о | о | | из передач телевидения | о | о | о | | из интернета | о | о | о |   **8.     Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в твоём классе? какие из них ты считаешь интересными и полезными?**     |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  | **проводятся** | **интересно** | **неинтересно** | | специальные уроки | *о* | *о* | *о* | | лекции | о | о | о | | показ видеофильмов | о | о | о | | спортивные соревнования | о | о | о | | работа спортивных секций | о | о | о | | тематические вечера | о | о | о | |  |  |  |  |                                         **5.3.Анкета для учащихся 5-7 классов (зож)**  **школа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **фио ученика \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **класс \_\_\_\_\_ дата рождения «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2 \_\_\_ г.**  **дата заполнения анкеты «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2 \_\_\_ г.**  **1.     какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? оцени их, проставив от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное для тебя).**  иметь много денег о, много знать и уметь о, быть здоровым о, быть красивым о, привлекательным о, иметь любимую работу о, иметь интересных друзей о, жить в счастливой семье о, быть самостоятельным (самому решать, что делать и самому обеспчивать себя) о.  **2.     какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? из приведённого перечня условий выбери и отметь 4 наиболее важных для тебя.**  регулярные занятия спортом о, возможность лечиться у хорошего врача о, деньги, чтобы хорошо питаться, отдыхать, посещать спортивный зал и т.д. о, знания, о том как заботиться о своём здоровье о, хороший отдых о, хорошие природные условия (чистый воздух, вода и т.д.) о, ежедневное выполнение правил здорового образа жизни (соблюдение режима дня, регулярное питание, занятия физкультурой и т.д.) о.  **3.     Что из перечисленного присутствует в твоём распорядке дня?**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  | **ежедневно** | **несколько**  **раз в неделю** | **очень редко,**  **никогда** | | утренняя зарядка, пробежка | о | о | о | | завтрак | о | о | о | | обед | о | о | о | | ужин | о | о | о | | прогулка на свежем воздухе | о | о | о | | сон не менее 8 часов | о | о | о | | занятия спортом | о | о | о | | душ, ванна | о | о | о |       **4.     Можно ли сказать, что ты заботишься о своём здоровье? Отметь нужное.**  да, конечно о, скорее да, чем нет о, скорее нет, чем да о, нет о.  **5.     интересно ли тебе узнавать о том, как заботиться о своём здоровье? отметь один ответ.**  да, очень интересно о, скорее интересно, чем не интересно о, скорее не интересно, чем интересно о, неинтересно о.    **6.     Откуда ты узнаешь о том, как заботиться о здоровье?**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  | **часто** | **от случая к случаю** | **никогда** | | в школе | о | о | о | | дома | о | о | о | | от друзей | о | о | о | | из книг и журналов | о | о | о | | из Передач телевидения | о | о | о |   **7.     Как ты оцениваешь сведения о здоровье, которые узнаешь?**     |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  | **интересно** | **не всегда интересно** | **не интересно** | | в школе | о | о | о | | дома | о | о | о | | от друзей | о | о | о | | из книг и журналов | о | о | о | | из передач телевидения | о | о | о |             **8.     Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в твоём классе? какие из них ты считаешь интересными и полезными?**     |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  | **проводятся** | **интересно** | **неинтересно** | | уроки, обучающие  здоровью | о | о | о | | лекции о том, как заботиться о здоровье | о | о | о | | показ фильмов о том, как заботиться о здоровье | о | о | о | | спортивные соревнования | о | о | о | | викторины, конкурсы, игры на тему здоровья | о | о | о | | праздники, вечера на тему здоровья | о | о | о | |  |  |  |  |       **5.4.Анкета для учащихся 3-4 классов (зож)**  **школа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **фио ученика \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **класс \_\_\_\_\_ дата рождения «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2 \_\_\_ г.**  **дата заполнения анкеты «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2 \_\_\_ г.**  **1.     представь, что ты приехал в лагерь. твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. отметь, какими из перечисленных ниже предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?**  мыло о, зубная щётка о, полотенце для рук о, мочалка о, зубная паста о, шампунь о, тапочки о , полотенце для тела о.  **2.     На дверях столовой вывесили два расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | завтрак | 8.00 | 9.00 | | обед | 13.00 | 15.00 | | полдник | 16.00 | 18.00 | | ужин | 19.00 | 21.00 | |  | о | о |   **3.     Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. как ты думаешь, кто из девочек прав. отметь тот ответ, который тебе кажется верным.**  зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи о,  зубы нужно чистить утром и вечером о,  зубы нужно чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день о.  **4.     тебя назначили дежурным. тебе нужно проследить за тем, как соблюдаются правила гигиены твоими друзьями. отметь , в каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки?**  перед чтением книги о, перед посещением туалета о, после посещения туалета о, после того, как заправил постель о, перед едой о, перед тем как идёшь гулять о, после игры в баскетбол о, после того, как поиграл с кошкой или собакой 0.    **5.     Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ? Отметь.**  каждый день о, два-три раза в неделю о, один раз в неделю о.      **6.     Твой товарищ поранил палец, что ты ему посоветуешь? Отметь.**  положить палец в рот о, подставить палец под кран с холодной водой о, намазать ранку йодом и накрыть чистой салфеткой о, намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой о.                  **5.5. Ключ к анкете для 8-11 классов.**  **а. Личностная ценность здоровья**  вопрос 1. какие из ценностей, приведённые ниже, для вас наиболее важны. оцените их, проставив баллы от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное)  определяется оценка учащимся (в баллах) пункта «хорошее здоровье», т.е. его позиционирование в ряду других личностных ценностей:  8-6 – высокая личностная значимость здоровья,  5-4 – недостаточная личностная значимость здоровья,  меньше 4 – низкая личностная значимость здоровья.  **в. Оценка роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья**  вопрос 2. из приведённого перечня выберете и подчеркните 4 наиболее важных, на ваш взгляд, условия для сохранения здоровья.  в приведённом перечне все условия могут быть разделены на две группы: непосредственно зависящие от поведения самого человека, условия, напрямую не связанные с личностной активностью.  варианты ответа оцениваются в баллах следующим образом:  хорошая наследственность – 0;  достаточные материальные средства средства для хорошего питания, занятий спортом – 0;  хорошие экологические условия – 0;  выполнение правил здорового образа жизни – 2;  возможность консультации и лечения у хорошего врача – 0;  знания о том, как заботиться о своём здоровье – 2;  отсутствие физических и умственных перегрузок – 0;  регулярные занятия спортом – 2;  после подсчёта общего количества баллов определяется оценка:  6 – наличие понимания роли поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья,  4 – недостаточное понимание роли активности в сохранении и укреплении здоровья,  2-0 – отсутствие понимания роли активности в сохранении и укреПлении здоровья.  **с. Соответствие распорядка для учащегося требованиям зож**  вопрос 3. что из перечисленного присутствует в вашем распорядке дня.  любая позиция, отмечаемая в графе «ежедневно», получает 2 балла, в графе «несколько раз в неделю» - 1 балл, «очень редко, никогда» - 0 баллов.  после подсчёта общего количества баллов, набранных учащимися, оценивается их распорядок дня:  16-14 – полное соответствие распорядка дня учащегося требованиям зож,  12-9 – неполное соответствие распорядка дня учащегося требованиям зож,  8 и меньше – несоответствие распорядка дня учащегося требованиям зож.  **д. Адекватность оценки учащегося своего образа жизни, енго соответствия зож**  вопрос 4. достаточно ли вы заботитесь о своём здоровье?  варианты ответа имеют следующую оценку:  вполне достаточно – а,  не вполне достаточно – в, недостаточно – с.  ответы на вопросы 3 и 4 сопоставляются по следующей схеме:   |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | вопрос 3 | 16-14 | 16-14 | 12-9 | 12-9 | 8 и меньше | 8 и меньше | 8 и меньше | | вопрос 4 | а | в | а | в, с | а | в | с | | адекватность оценки в баллах | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 |     4 балла – адекватная оценка учащимися своего образа жизни,  3 балла – недостаточно адекватная оценка учащимися своего образа жизни,  2 балла – неадекватная оценка учащимися своего образа жизни.  **е. Отношение к информации, связанной со здоровьем**  вопрос 5. как вы относитесь к информации о том, о том как заботиться о здоровье…  каждый из вариантов ответов оценивается в баллах.  очень интересна и полезна – 4,  довольно интересна и полезна – 3,  не очень интересна и Полезна – 2,  не нужна и неинтересна – 0.  **ж. Оценка регулярности информационного влияния школы в сравнении с другими источниками**  вопрос 6. откуда вы узнаёте о том, как заботиться о здоровье.  в начале определяется оценка учащимися регулярности поступления информации от учителей.  в том случае, если в строчке «от учителей» учащиеся выбирают позицию  «часто» - присваивается 20 баллов, «от случая к случаю» - присваивается 10 баллов, «никогда» - присваивается 0 баллов.  затем оценивается регулярность информационного влияния остальных источников. в том случае, если учащийся выбирает позицию «часто» - присваивается 4 балла, «от случая к случаю» - присваивается 2 балла, «никогда» - присваивается 1 балл.  Подсчитывается сумма баллов, набранных другими источниками (максимально – 20 баллов).  регулярность информационного влияния учителей в сравнении с другими информационными источниками определяется по формуле.  регулярность поступления информации от учителей (число баллов).  регулярность информационного влияния иных источников (сумма баллов).  Полученное частное в баллах:  4-2,5 балла – достаточно регулярное информационное влияние школы,  меньше 2,5-1 – недостаточно, регулярное информационное влияние школы,  меньше 1 – информационное влияние школы незначительно.  **з. Оценка значимости информационного влияния школы в сравнении с другими источниками**  вопрос 7. как вы оцениваете сведения о здоровье, которые получаете от…  оценивается интерес, который проявляет учащийся к информации, поступающей от учителя.  в том случае, если в строчке «в школе» учащийся выбирает позицию: «интересно» - присваивается 20 баллов, «порой интересно, порой не очень» - присваивается 10 баллов, «неинтересно» - присваивается 1 балл.  затем определяется интерес, который учащийся проявляет к другим информационным источникам. в том случае, если учащийся выбирает позицию: «интересно» - источнику присваивается 4 балла, «порой интересно, порой не очень» - присваивается 2 балла, «неинтересно» - присваивается 1 балл.  Подсчитывается общее число баллов, набранных другими источниками.  интерес, который учащийся проявляет к информации, поступающей от учителя, в сравнении с другими информационными источниками определяется по формуле:  интерес, проявляемый к информации, поступающей от учителя (число баллов);  интерес, проявляемый к иным информационным источникам (сумма баллов).  Полученное частное:  4-2,5 балла – высокая значимость информационного влияния школы;  меньше 2,5-1 – недостаточная значимость информационного влияния школы;  меньше 1 – значимость информационного влияния школы незначительно.  **и. Оценка учащимся личностной значимости мероприятий, проводимых в школе по формированию здорового образа жизни**  вопрос 8. какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в вашем классе. какие из них вы считаете интересными и полезными для себя?  всем формам работы, отмеченным в графе «проводится», присваивается 1 балл.  всем формам работы, отмеченными в графе «интересные», присваивается 1 балл.  в графе «неинтересные» - 1 балл. подсчитывается общее число баллов в столбцах;  12-10 – высокая значимость мероприятий, проводимых в школе,  9-6 – недостаточная значимость мероприятий, проводимых в школе,  меньше 6 – низкая значимость мероприятий, проводимых в школе.  После подсчёта общей суммы баллов, набранных учащимися по всем показателям (а – и), даётся окончательная оценка:  60-45 баллов – значительный воспитательный эффект здоровье сберегающих технологий;  44-30 баллов – достаточный воспитательный эффект,  29-20 баллов – недостаточный воспитательный эффект,  19-10 баллов – отсутствие воспитательного эффекта.                      **5.6. Ключ к анкете для 5-7 классов.**  **а. личностная ценность здоровья**  вопрос 1. какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни. оцени их, проставив баллы от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное)  определяется оценка учащимся (в баллах) пункта «хорошее здоровье», т.е. его позиционирование в ряду других личностных ценностей:  8-6 – высокая личностная значимость здоровья,  5-4 – недостаточная личностная значимость здоровья,  меньше 4 – низкая личностная значимость здоровья.  **в. Оценка роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья**  вопрос 2. из приведённого перечня выбери, и подчеркни 4 наиболее важных, на твой взгляд, условия для сохранения здоровья.  в приведённом перечне все условия могут быть разделены на две группы: непосредственно зависящие от поведения самого человека, условия, напрямую не связанные с личностной активностью.  варианты ответа оцениваются в баллах следующим образом:  хорошая наследственность – 0;  достаточные материальные средства для хорошего питания, занятий спортом – 0;  хорошие экологические условия – 0;  выполнение правил здорового образа жизни – 2;  возможность консультации и лечения у хорошего врача – 0;  знания о том, как заботиться о своём здоровье – 2;  отсутствие физических и умственных Перегрузок – 0;  регулярные занятия спортом – 2;  После подсчёта общего количества баллов определяется оценка:  6 – наличие понимания роли поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья,  4 – недостаточное понимание роли активности в сохранении и укреплении здоровья,  2-0 – отсутствие понимания роли активности в сохранении и укреплении здоровья.  **с. Соответствие распорядка для учащегося требованиям зож**  вопрос 3. что из перечисленного входит в твой распорядок дня?  любая позиция, отмечаемая в графе «ежедневно», получает 2 балла, в графе «несколько раз в неделю» - 1 балл, «очень редко, никогда» - 0 баллов.  После подсчёта общего количества баллов, набранных учащимися, оценивается их распорядок дня:  16-14 – Полное соответствие распорядка дня учащегося требованиям зож,  12-9 – неполное соответствие распорядка дня учащегося требованиям зож,  8 и меньше – несоответствие распорядка дня учащегося требованиям зож.  **д. Адекватность оценки учащегося своего образа жизни, енго соответствия зож**  вопрос 4. можно ли сказать, что ты заботишься о своём здоровье (отметь нужное)?  варианты ответа имеют следующую оценку:  да, конечно – а,  забочусь, но недостаточно – в, мало забочусь – с.  сопоставляются ответы на вопросы 3 и 4 по следующей схеме:   |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | вопрос 3 | 16-14 | 16-14 | 12-9 | 12-9 | 8 и меньше | 8 и меньше | 8 и меньше | | вопрос 4 | а | в | а | в, с | а | в | с | | адекватность оценки в баллах | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |     4 балла – адекватная оценка учащимися своего образа жизни,  3 балла – недостаточно адекватная оценка учащимися своего образа жизни,  2 балла – неадекватная оценка учащимися своего образа жизни.  **е. Отношение к информации, связанной со здоровьем**  вопрос 5. интересно ли тебе узнавать о том, как заботиться о своём здоровье? отметь один из вариантов ответа.  каждый из вариантов ответов оценивается в баллах.  да, очень интересно – 4,  интересно, но не всегда – 3,  не очень интересно – 2,  неинтересно – 0.  **ж. оценка регулярности информационного влияния школы в сравнении с другими источниками**  вопрос 6. откуда ты узнаёшь о том, как заботиться о своём здоровье.  вначале определяется оценка учащимися регулярности поступления информации от учителей.  в том случае, если в строчке «в школе» учащийся выбирает позицию  «часто» - присваивается 16 баллов, «от случая к случаю» - присваивается 8 баллов, «никогда» - присваивается 0 баллов.  затем оценивается регулярность информационного влияния остальных источников. в том случае, если учащийся выбирает позицию «часто» - присваивается 4 балла, «от случая к случаю» - присваивается 2 балла, «никогда» - присваивается 1 балл.  Подсчитывается сумма баллов, набранных другими источниками (максимально – 20 баллов).  регулярность поступления и информационного влияния учителей в сравнении с другими информационными источниками определяется по формуле:  регулярность поступления информации в школе (число баллов).  регулярность информационного влияния иных источников (сумма баллов).  полученное частное в баллах:  4-2,5 балла – достаточно регулярное информационное влияние школы,  меньше 2,5-1 – недостаточно регулярное информационное влияние школы,  меньше 1 – информационное влияние школы незначительно.  **з. Оценка значимости информационного влияния школы в сравнении с другими источниками**  вопрос 7. какие сведения о здоровье для тебя интересны…  оценивается интерес, который проявляет учащийся к информации, получаемой в школе.  в том случае, если в строчке «от учителей» учащийся выбирает позицию: «интересно» - присваивается 16 баллов, «порой интересно, порой не очень» - присваивается 8 баллов, «неинтересно» - присваивается 1 балл.  затем определяется интерес, который учащийся проявляет к другим информационным источникам. в том случае, если учащийся выбирает позицию: «интересно» - источнику присваивается 4 балла, «порой интересно, порой не очень» - присваивается 2 балла, «неинтересно» - присваивается 1 балл.  Подсчитывается общее число баллов, набранных другими источниками.  интерес, который учащийся проявляет к информации, поступающей от учителя, в сравнении с другими информационными источниками определяется по формуле:  интерес, проявляемый к информации, поступающей от учителя (число баллов);  интерес, проявляемый к иным информационным источникам (сумма баллов).  Полученное частное:  4-2,5 балла – высокая значимость информационного влияния школы;  меньше 2,5-1 – недостаточная значимость информационного влияния школы;  меньше 1 – значимость информационного влияния школы незначительно.  **и. Оценка учащимся личностной значимости мероприятий, Проводимых в школе По формированию здорового образа жизни**  вопрос 8. что из перечисленного проводится в твоём классе? (отметь нужное). интересно ли тебе это?  всем формам работы, отмеченным в графе «проводится», присваивается 1 балл.  всем формам работы, отмеченными в графе «интересные», присваивается 1 балл.  в графе «неинтересные» - 1 балл. Подсчитывается общее число баллов в столбцах;  12-10 – высокая значимость мероприятий, проводимых в школе,  9-6 – недостаточная значимость мероприятий, проводимых в школе,  меньше 6 – низкая значимость мероприятий, проводимых в школе.  После подсчёта общей суммы баллов, набранных учащимися по всем показателям (а – и), даётся окончательная оценка:  60-45 баллов – значительный воспитательный эффект здоровье сберегающих технологий;  44-30 баллов – достаточный воспитательный эффект,  29-20 баллов – недостаточный воспитательный эффект,  19-10 баллов – отсутствие воспитательного эффекта.            **5.7. Ключ к анкете для 3-4 классов.**  **а. Знание правил пользования средствами гигиены**  вопрос 1. Представь, что ты приехал в пионерский лагерь. твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. отметь, какими из перечисленных ниже предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?  каждый из вариантов ответа получает баллы:  мыло – 0, зубная щётка – 2, полотенце для рук – 0, мочалка – 2, зубная паста – 0, шампунь – 0, тапочки – 2, полотенце для тела – 2.  Подсчитывается общее число баллов:  8-6 – достаточная осведомлённость,  4 – недостаточная осведомлённость,  2-0 – незнание требований к использованию средств гигиены.  **в. Осведомлённость о правилах организации режима питания**  вопрос 2. на дверях столовой повесили два расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. отметь правильное расписание.  вариант 1 – 4 балла,  вариант 2 – 0 баллов.  **с. Осведомлённость о правилах гигиены**  вопрос 3. Оля, Вера, Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. как ты думаешь, кто из девочек прав. отметь тот ответ, который тебе кажется верным.  варианты ответов получают следующую оценку в баллах:  «зубы нужно чистить по вечерам…» - 0 баллов,  «зубы нужно чистить утром и вечером» - 4 балла,  «зубы нужно чистить по утрам» - 0 баллов.  вопрос 4. тебя назначили дежурным. тебе нужно проследить за тем, как соблюдаются правила гигиены твоими друзьями. отметь, в каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки?  варианты ответов получают оценку в баллах:  Перед чтением книги – 0 баллов,  Перед посещением туалета – 0 баллов,  После посещения туалета – 2 балла,  После того, как заправил постель – 0 баллов,  Перед едой – 2 балла,  Перед тем, как идёшь гулять – 0 баллов,  После игры в баскетбол – 2 балла,  После того, как поиграл с кошкой или собакой – 2 балла,  Подсчитывается общее число баллов.  вопрос 5. как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ?  варианты ответов получают следующую оценку в баллах:  каждый день – 4,  два-три раза в неделю – 2 балла,  1 раз в неделю – 0 баллов.  После подсчёта общего числа баллов, набранных учащимся при ответе на вопросы 2, 3, 4 даётся оценка:  22-18 – высокий уровень осведомлённости о правилах гигиены,  17-12 – удовлетворительный уровень осведомлённости о правилах гигиены,  меньше 12 – недостаточный уровень осведомлённости о правилах гигиены.  **д. Осведомлённость о правилах оказания первой помощи**  вопрос 6. твой товарищ поранил палец. что ты ему посоветуешь?  варианты ответа получают следующую оценку в баллах:  Положить палец в рот – 0 баллов,  Подставить палец под кран с холодной водой – 0 баллов,  Помазать ранку йодом и накрыть чистой салфеткой – 4 балла,  Помазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой – 6 баллов.  После подсчёта общего числа баллов, набранных учащимся, даётся оценка:  36-30 – высокий уровень осведомлённости о требованиях зож,  29-24 – достаточный уровень осведомлённости о требованиях зож,  23-18 – недостаточный уровень осведомленности о требованиях зож,  *меньше 18 – низкий уровень осведомлённости о требованиях зож.*                      ***Интеллектуальная игра «здоров будешь, всё добудешь»***  цель: сформировать у школьников представление о здоровом образе жизни, об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих, развитие творческой деятельности учащихся в решении поставленных задач.  участники: учащиеся 5- 9 классов.  инвентарь: карточки к конкурсам, цветные карандаши, ручки, альбомные листы, воздушные шары  ведущий: в век технического прогресса и завоевания космоса, в эпоху ры­ночных отношений, как вы думаете, что для нас дороже всего? (ответы де­тей). конечно же, здоровье! здоровье человека –это главная ценность в жизни. его не купишь ни за какие деньги. будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на созидание, на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в со­временном мире. Поэтому девизом сегодняшней встречи мы взяли поговорку «здоров будешь, всё добудешь», а добывать вы будете спецвалюту – «здо­ровянки» с помощью своих знаний, смекалки, находчивости и юмора. у нас сегодня три команды: «чистюли», «крепыши» и «витаминки». начинаем!!!  1.     «девиз»  ведущий: и первый наш конкурс называется «девиз». Девиз – это краткое изречение, в котором в лаконичной форме обычно формулируется какой-то жизненный принцип человека. девизы бывают не только у людей, суще­ствуют девизы фирм, банков, политический партий. а вам сейчас предстоит сочинить девиз своей команды и в нём должно обязательно присутствовать слово, которое вытянет ваш капитан.  карточки со словами:   чистота   режим   витамины  После конкурса одним из учеников зачитывается стихотворение С.Михалкова «чудесные таблетки».  2.     «синонимы»  ведущий: более ста лет назад И.С.Тургенев высказал мысль о том, что рус­ский язык богат и могуч. если задуматься, то можно обнаружить перечень достоинств русского языка, например: в нашем языке много синонимов: к каждому глаголу можно найти десяток близких по значению слов. так вме­сто слова «глядеть» можно сказать: «смотреть», «распахнуть глаза», «впе­рить очи», «сверлить взглядом» и так далее. Попробуйте найти как можно больше синонимов к глаголу, который достанется вашему капитану.  **карточки:**   бегать   умываться   спать  стихотворение С.Михалкова «тридцать шесть и пять»  **3.     «частокол»**  **ведущий:** в следующем конкурсе, который называется «частокол», побеж­дает та команда, которая сумеет быстрее расшифровать совет доктора небо­лита. Для этого надо по порядку собрать буквы: от самой большой до самой маленькой. вожаки получите шифровки. и так начали.  карточки с буквами:  Подружись со спортом  ведущий: все команды справились с заданием и сейчас дружно скажут, что посоветовал доктор не болит.  дети (хором): подружись со спортом.  4.     «Походка спортсмена»  ведущий: вот мы сейчас и узнаем, дружны ли вы со спортом. вам предстоит изобразить… походку спортсмена, но не любого, а того, который достанется вашему капитану.  карточки:   штангиста   бегуна   лыжника  стихотворение С.Михалкова «**лыжня и пень».**  5.     «здоровому всё здорово»  ведущий: следующий конкурс называется «здоровому всё здорово». Учёные выяснили, что когда человек смеётся, в его лёгкие поступает втрое больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует голосовые связки. и наконец, минута смех по благотворности воздействия можно прировнять к 45 минутам пассивного отдыха. так что смейтесь на здоровье! но смеяться вы будете по-разному. капитаны пройдите ко мне для жеребьёвки.  капитаны тянут карточки:   надменный   зловещий   восторженный  **6.     «дорожный знак»**  **ведущий:** одно из трактований поговорки «болен – лечись, а здоров – бере­гись» - соблюдение мер безопасности на улицах города. а помогают нам в этом, предупреждают о возможной опасности дорожные знаки. и хотя до­рожных знаков много, всё же есть такие ситуации, такие опасности, которые не отражены в «азбуке дорог». Помогите работникам ГИБДД и нарисуйте новый дорожный знак:   **«осторожно! учителя!»**  ** «осторожно! глухие старушки!»**  ** «осторожно! жидкий асфальт!»**  стихотворение С.Михалкова «грипп»  **7.     «сила духа»**  ведущий: а сейчас мы проверим вожаков на силу духа. у кого быстрее наду­ется и лопнет воздушный шарик. в здоровом теле – здоровый дух.  стихотворение С. Михалкова «Письмо ко всем детям»  **8.     «блицтурнир»**  ведущий: «здоровье не купишь – его разум дарит» - под таким девизом мы проводим «блицтурнир». За быстрый ответ – одна «здоровянка». Приготови­лись? начали!  загадки:  1.     весной растёт, летом цветёт,  осенью осыпается, зимой отсыпается.  а цветок – на медок,  лечит от гриппа, кашля и хрипа (липа)  2.     стоит в лесу кудряшка –  белая рубашка,  в середине золотая,  кто она такая? (ромашка)  3.     жар, головные боли, плохой аппетит,  выпей отвар моих листьев  мгновенно забудешь о них.  листик с глянцем, ягодки с румянцем,  а сами кусточки не выше почки.  (брусника)  4.     если кашель вас замучил  воспаленье началось  Подружись со мной скорее  обещаю, всё пройдёт.  сверху листик гладкий,  но с байковой подкладкой.  (название из двух омонимов)  (мать-и-мачеха)  5.     весной зеленела,  летом загорала,  осенью надела  красные кораллы. (рябина)  6.     растёт она вокруг, она и враг и друг.  как иглы – волоски покрыли все листки.  сломи хоть волосок – и каплет едкий сок  на кожу – хоть ори! О – о - ой, волдыри!  но если дружишь с ней, ты многих здоровей:  в ней витаминов клад, весной её едят.  (крапива)  7.     есть корень кривой и рогатый,  целебною силой богатый, и может два века он ждёт человека  в чащобе лесной под кедровой сосной.  (женьшень)  8.     он шипы свои выставил колкие,  а шипы у него как иголки.  но мы не шипы у него соберём –  полезных плодов для аптеки нарвём.  (шиповник)  9.     Почему я от дороги далеко не отхожу?  если ты поранишь ноги, я им помощь окажу.  Приложу ладошку к ране – боль утихнет и опять  будут ноги по дороге в ногу с солнышком шагать.  (подорожник)  стихотворение С.Михалкова «Прививка»  9. «здоровье»  ведущий: а последний  конкурс  называется «здоровье». нужно на каждую букву этого слова найти слова, которые имеют отношение к здоро­вью, здоровому образу жизни:  з – здоровье, зарядка, закалка, зубной врач;  д – диета;  о – отдых, очки;  р – режим, расчёска, ракетка;  в – вода, витамины, врач;  е – еда, езда.  подведение     итогов  ведущий: здоровье неоценимое счастье в жизни любого человека. каждому из нас присуще   желание  быть   сильным  и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность,бодрость, энергию и достичь долголетия. надеюсь, что сегодняшняя игра не прошла  даром и вы много почерпнули из нее.              ***8.3. «весёлые старты» на осеннюю тему.***  **цель:** формирование быстроты, прыгучести, ловкости, координации, внимания. воспитание нравственных качеств: поддержка товарища, смелость, терпимость.  **участники:** учащиеся 1- 8 классов.  Каждой команде придумать название на тему осени: листопадники, октяб­рята, золотая осень, дождевики, грибники и т.д.  **эстафеты:**  1.     разминка, загадки на осеннюю тему.  2.     «сбор грибов» напротив каждой команды лежат обручи (по количе­ству команд), в которых разбросаны грибы (вырезанные из картона или если есть муляжи) по количеству игроков в команде – это поляны. По сигналу каждый игрок собирает со своей поляны в корзину по одному грибу, возвращается и передаёт корзину следующему участнику, вы­игрывает команда, которая быстрее соберёт все «свои» грибы.  3.     «Посади и собери картофель». напротив каждой команды лежат по три-пять небольших кружка-лунки (обручи, или круги можно нарисо­вать мелом). в руках у детей, стоящих впереди колонн, небольшие мешки с маленькими мячами, или мешочками с песком или шариками от «киндер-сюрпризов» по   количеству лунок. По сигналу первые но­мера в колоннах бегут к лункам, «сажают» в каждую по «картофелине» и возвращаются обратно к команде. Передают мешочек вторым номе­рам, которые бегут и собирают «картофель» и т.д. побеждает команда, первой закончившая задание. При «посадке» «картофель» должен ле­жать в лунке. если картофелина выкатится, то ребёнок обязан её вер­нуть на место.  4.     «через ручейки». напротив команд обозначены (шнурами, скакалками или нарисованы мелом)2-3 ручейка шириной 80-100 см. По команде первые номера бегут до ориентира (кегля, стул, стена), перепрыгивая с разбега ручейки, обегают ориентир и опять преодолевают ручьи. Под­бежав к своей команде, передают эстафету следующему. Побеждает команда, который никто не замочил ног в ручье и закончившая эста­фету первой.  5.     «дождевики», напротив каждой команды рисуются три-четыре лужи, а первым игрокам надевают болотные сапоги больших размеров. По команде они надевают сапоги и бегут до ориентира, оббегая лужи, воз­вращаются к команде и отдают сапоги следующему и т.д. побеждает команда, которая быстрее и лучше справилась с заданием.  6.     «охотники». добегая до баскетбольного щита (мишени), каждый участ­ник должен попасть в него маленьким резиновым мячом. если игрок не попадает, то продолжает до тех пор пока мяч не коснётся щита. Побеждает команда, которая быстрее и точнее справилась с за­данием.  7.     «сбор урожая». команды выстраиваются в шеренги одна против дру­гой. Первым в каждой команде даётся большой мяч (волейбольный, футбольный, большой резиновый или баскетбольный). По сигналу они передают мяч своим соседям в руки, а те передают дальше. когда мяч дойдёт до последнего игрока, он должен ударить мяч об пол, поймать его и вернуть соседу. дальше мяч передаётся из рук в руки уже в об­ратном направлении. когда мяч вернётся к первому игроку, он должен его поднять над головой. Побеждает команда, которая раньше закончит передачу мяча. Как правило, детям нравится такая эстафета, поэтому её можно повторить и изменить, передавая мяч в колоннах над головой, под ногами.  8.     «туристы». большая эстафета. команды преодолевают различные пре­пятствия. например: перепрыгнуть через нарисованную лужу, пробе­жать по мостику-скамейке, пролезть под барьером, дотронуться до стены или оббежать ориентир, передавая эстафету следующему. Пре­пятствия можно сделать самые разнообразные в зависимости от инвен­таря, который есть в наличии.  эти «весёлые старты» можно проводить как в спортивном зале, так и на стадионе или в тундре во время Похода, здесь уже можно использо­вать природные материалы и препятствия.            ***8.4. «весёлые старты»***  **цель:** приобщение детей к культуре, развитие физических качеств: ловкости, быстроты, прыгучести, ловкости, координации, а также формирование внимательности, сплочённости в команде, смелости.  **участники:** учащиеся 5-9 классов.  детей распределить по командам, а они уже придумывают названия, связан­ные с народами севера: каюры, оленята, оленеводы, медведи и т.д.  **эстафеты:**  1.     бег в снегоступах. (изготовить можно самостоятельно).  2.     участники команд делятся по два: один – олень, другой – каюр. ска­калка накидывается на участника оленя, каюр держится за ручки ска­калки. По команде игроки начинают бег, возле стены спортзала (или ориентира) они меняются ролями. добежав до команды, скакалку пе­редают следующей паре и т.д.  3.     команды по очереди бросают аут на рога (по одиночной неподвижной цели), которые находятся на расстоянии 3-5 метров. выигрывает ко­манда, выполнившая больше точных бросков, то есть больше раз заар­канившая рога. (в следующие соревнования, в следующую годовщину можно изменить и усложнить это соревнование: бросок по медленно движущейся цели, по нескольким неподвижным целям, расположен­ным в разброс в полуметре друг от друга, по быстро движущейся цели с места или с ходу).  4.     эстафета – каюр и собаки. игроки команд делятся на тройки: двое – со­баки, один – каюр. каюр берёт за руки стоящих впереди собак. По ко­манде каждая «упряжка» начинает бег. огибает ориентир (кеглю, стул) или несколько ориентиров (бежит змейкой), стараясь их не сбить, воз­вращается и передаёт эстафету следующей «упряжке».  5.     Прыжки через нарты (выполняются с прямого разбега способом «со­гнув ноги»). для прыжков используются нарты высотой не более 50 см и шириной 50-60 см (нарты можно заменить низкими скамейками, поставленными по две).  6.     игра похожа на «вызов номеров», на расстоянии 5 метров под стул ста­вится предмет. участники команд рассчитываются по порядку но­меров. По команде, называя любой номер, игроки под этим номером должны схватить этот предмет и поставить его на стул, за это даётся одно очко команде. выигрывает команда, набравшая наибольшее число очков.  7.     игра «оседлай оленя. вызываются по два человека от команды, кото­рые встают возле стула (стул со спинкой). Под музыку дети бегут по кругу, вокруг стула. После того как музыка останавливается каждый должен сесть на стул лицом к спинке, взявшись за неё руками – т.е. оседлать «оленя». Выигрывает команда, которая больше раз победит. можно игру провести со всеми игроками сразу, если позволяет поме­щение и количество стульев, которых должно быть на один меньше, чем игроков. кто остаётся без стула, выбывает из игры и забирает с со­бой ещё один стул. игра продолжается до тех пор, пока не останется один участник, а выигрывает команда, чей это игрок остался.  8.     Перетягивание каната.  можно также добавить на следующих соревнованиях, посвящённых корякии и такие соревнования: стрельба из лука, метание копья, колка дров.  ***Таблица примерных бесед на тему «здоровый образ жизни»***   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  | классы | | | | 1-4 | 5-7 | 8-9 | | 1. | цикл бесед «гигиена школьника» | | | | 2. | «чтобы зубы не бо­лели» | «здоровые привычки – здоровый образ жизни» | «зависимость здоро­вого образа жизни от окружающей среды | | 3. | «беречь глаз, как алмаз | «я здоровье сберегу, сам себе я помогу» | «вредные привычки и здоровье человека» | | 4. | «чистота залог здо­ровья» | «кто наши враги» | «здоровье человека 21 века» | | 5. | «о хороших Привыч­ках» | «о, спорт, ты – мир» | «гармония тела и духа» | | 6. | «умеем отдыхать» | «от тюрьмы и от сумы на зарекайся» | «кушайте на здоро­вье» | | 7. | «загадка доктора не болита» | «режим питания» | «прелести «свобод­ной любви» | | 8. | «ты и телевизор» | «вредные привычки и их преодоление» | «умение управлять собой» | | 9. | «тв + здоровье» | «пока горит свеча» | «крик о помощи» | | 10. | «твой режим дня» | «здоровый образ жизни – главное условие профилак­тики возникновения вредных привычек» | «Прощайте нарко­тики» | | 11. | «не видать грязну­лям счастья» | «бросай курить – ты уже не маленький» | «суд над наркома­нией» | | 12. | «смейся на здоро­вье» | «память: как её тре­нировать» | «исцели себя сам» | | 13. | цикл классных часов «как уберечь себя от беды» | «особенности влия­ния токсических ве­ществ на развитие организма человека» | «экзамены без стресса» | | 14. | цикл классных часов «наше здоровье в наших руках» | сотвори себя сам» | «сделай правильный выбор» | | 15. | инструктаж по пре­дупреждению трав­матизма | «нет наркотикам!» | «разговор на чи­стоту» | | 16. | занятия по профи­лактике травматизма | «о вич-инфекции» | «внимание спид» | |  |  | занятия по профи­лактике наркомании | занятия по профи­лактике травматизма |     ***8.8. беседа в 1-4 классах «чистота – залог здоровья».***  **цель:** дать представление о личной гигиене каждого человека, помочь сформировать основные правила гигиены, развивать стремление быть чистым и здоровым.  - личная гигиена – это навыки чистоты и опрятности, которым вас учат родители, учителя. чтобы быть чистым, нужно прежде всего утром умыться.  утром проснувшись  люблю водой умываться.  ведь на новый день  вчерашним лицом  нехорошо смотреть!  - как вы поняли слова автора?  - молодцы, ребята! действительно, неумытый человек чувствует себя очень плохо. После зарядки каждому из вас необходимо умыться прохладной водой, чтобы быть бодрым, встретить день с радостным настроением.  а сейчас послушайте стихотворение «аист моется». Подумайте, что сказал поэт про аиста? какая это птица?    на воде под ивняком  ходит аист босиком,  Потому что эта птица  По утрам привыкла мыться.  клювом трогает лозу  на себя трясёт росу,  и под душем серебристым  моет шею чисто-чисто.  и не хнычет: «ой, беда,  ой, холодная вода!»    - аист принимает «серебристый душ», не боится холодной воды, и каждое утро моет своё тело. а что такое тело для человека?  учитель вызывает одного из ребят и, обведя одним движением руки его голову, туловище, руки, ноги, объясняет, что всё это в целом и называ­ется телом человека.  - а чем покрыто наше тело? … для чего нужна кожа? …  учитель предлагает детям рассмотреть кисти рук, пальцы, ногти, кожу на своих руках, обращает внимание на то, что кожа гладкая, эластичная, она способна растягиваться при движениях, но чтобы она всегда была такой, за ней необходимо правильно ухаживать, её необходимо содержать в чистоте.  - умеете ли вы правильно умываться? знаете ли вы , ребята, что нужно делать, какие правила соблюдать, чтобы содержать своё тело в чистоте (от­веты ребят):      Прежде всего, необходимо подготовить к умыванию всё не­обходимое: мыло, полотенце, в тазик для умывания налить тёплую (прохладную) воду (в селе только привозная вода);      Полотенце следует повесить на вешалку, гвоздик или на спинку стула, а не накидывать себе на шею или плечи, потому что во время умывания на полотенце могут попасть брызги, оно будет мок­рым и грязным;      умываться лучше всего раздетым до пояса или в трусиках и майке. если в помещении прохладно, то умываться нужно одетым, за­катав рукава;      умываясь, следует, прежде всего намочить руки, намылить из до появления обильной пены. тереть не только ладони, но и тыль­ную сторону поверхности кисти. следует хорошо смыть мыльную пену, проверить чистоту ногтей;      затем чистыми руками вымыть лицо, шею, уши;      После умывания следует вытереться насухо чистым сухим полотенцем. Укаждого должно быть своё полотенце.  - соблюдаете ли вы эти правила? Все ли хорошо моют лицо, шею, уши? Послушайте стихотворение «странный загар» и скажите, есть ли у нас дети, похожие на Андрюшу?    Как у нашего Андрюши  почернели странно уши.  - только уши? только уши  почернели у Андрюши?  отчего же почернели?  - просто уши загорели…  - только уши? только уши  загорели у Андрюши?    - Очень важно содержать в чистоте кожу. на чистой коже не могут жить микробы, они быстро погибают, так как кожа выделяет особые веще­ства, которые способны убивать микробы. Запомните: чистая кожа – враг микробов! Когда вы работаете, играете, то прикасаетесь к различным пред­метам, и, естественно, пачкаете руки. Поэтому сразу же по возвращении до­мой, прежде чем сесть за стол, вы должны очень хорошо вымыть руки, со­блюдая все правила, о которых мы с вами сегодня говорили.  Послушайте стихотворение «Оладушки»:    вкусные оладушки  печёт на плитке бабушка.  горячие, отличные,  с корочкой коричневой.  но мне сказала бабушка:  - с секретами оладушки.  ещё сказала бабушка:  - кусаются оладушки.  кусаются за пальчики,  коль пальчики запачканы.  поэтому, поэтому  оладушки с секретами.  а я секрет открою,  лишь пальчики помою.    - Какой секрет у оладушек? Как открыть секрет, что для этого нужно сделать?  - Руки также обязательно следует тщательно мыть после посещения туалета, после игры с животными. у кого из вас, ребята, есть домашние жи­вотные? кто из вас моет руки после игры с ними? (ответы детей)  - Особенно тщательно следует мыть руки после игры с кошкой или со­бакой, которые не имеют хозяина, живут во дворе, на чердаке или в подвале, потому что от них можно заразиться, очень долго и тяжело болеть.  Давайте скажем все вместе и запомним: «руки нужно мыть часто и чи­сто!»  - Некоторые дети моют руки, но не обращают внимания на свои ногти. У таких ребят ногти на руках обведены чёрной каёмкой грязи, а в ней могут быть различные микробы и яйца глистов. Поэтому ногти необходимо под­стригать, кроме того, длинные ногти опасны – во время игры ими можно по­ранить себя и своего товарища, но не все дети могут самостоятельно под­стригать ногти. Сделать это вам помогут взрослые – родители, старшие дети в семье. Никогда нельзя грызть ногти. Только у неаккуратного, неряшливого ребёнка могут быть грязные руки с обкусанными, плохо подстриженными ногтями. Видеть такие руки у детей очень неприятно всем окружающим.  Когда вы идёте в столовую, то обязательно моете руки. Там нет для каждого из вас полотенца, чтобы вытереть руки, но его может заменить одна вещь, которая так необходима для каждого из вас.  Послушайте и скажите, что это:  Лёг в карман и караулю  Рёву, плаксу и грязнулю.  Им утру потоки слёз.  Не забуду и про нос.  - Таким маленьким «полотенцем» вам может послужить чистый носо­вой платок. Когда вы возвращаетесь домой после занятий, то обязательно его постирайте и погладьте, приготовьте для следующего дня. Не ждите, чтобы это сделали за вас родители, взрослые в семье.  Ребятам предлагается положить руки ладошками на стол. Учитель про­ходит по рядам, проверяет чистоту рук, состояние ногтей, наличие носового платка, затем сообщает всем о результатах проверки, называют имена самых аккуратных детей, даёт советы тем, кто не достаточно соблюдает правила личной гигиены.  - Ежедневно перед сном нужно мыть ноги, так как они потеют, загряз­няются. если вы привыкните мыть ноги прохладной водой комнатной темпе­ратуры, то будете легче засыпать и меньше болеть.  Кожа защищает наше тело от болезней, но если за ней ухаживать, она становится грязной, и грубой . Перестаёт защищать наше тело. и, кроме того, неряшливые люди всегда неприятны окружающим. Поэтому всё тело нужно мыть не реже одного раза в неделю дома в ванне, под душем или набрав в большой таз воды, а так же и в бане. Мыться обязательно тёплой водой, те­реть тело мочалкой с мылом. После мытья следует надеть чистое бельё.  Очень тщательно следует промывать волосы, так как на них и между ними накапливается много, кожного жира, грязи и пыли. Поэтому жела­тельно, чтобы мальчики стригли волосы коротко, а девочкам с длинными волосами, нужно мыть голову не реже одного раза в неделю, после мытья тщательно их расчёсывать только свое расчёской, гребнем. Если есть косы, то в них хорошо вплести чистые, проглаженные ленты, сделать бант, что очень украсит причёску.  В чистоте и порядке необходимо содержать свою одежду, обувь, все свои вещи – портфель, книги, тетради и другое.  вот наша беседа подошла к концу, я надеюсь, что вы будете соблюдать всё о чём мы сегодня говорили, будете красивыми и опрятными.  Урок физкультуры в старших 7-9 классах: Подтягивание девочек на низкой перекладине .    http://school-ilpir.edusite.ru/images/p18_clip_image001.jpghttp://school-ilpir.edusite.ru/images/p18_clip_image003.jpg построение.             Подтягивание мальчиков на высокой перекладине.  http://school-ilpir.edusite.ru/images/p18_clip_image005.jpg       Конкурсная программа «а ну-ка, парни!»  http://school-ilpir.edusite.ru/images/p18_clip_image007.jpg  http://school-ilpir.edusite.ru/images/p18_clip_image009.jpg       конкурсная программа «а ну-ка, парни!»  http://school-ilpir.edusite.ru/images/p18_clip_image011.jpghttp://school-ilpir.edusite.ru/images/p18_clip_image013.jpg        «День здоровья» - выезд на природу, катание на санках, снегоходах .    http://school-ilpir.edusite.ru/images/p18_clip_image015.jpg  http://school-ilpir.edusite.ru/images/p18_clip_image017.jpg  http://school-ilpir.edusite.ru/images/p18_clip_image019.jpg          Выезд на природу.  http://school-ilpir.edusite.ru/images/p18_clip_image021.jpghttp://school-ilpir.edusite.ru/images/p18_clip_image023.jpg        Оборудование спортзала: барьеры, сделанные своими руками.  http://school-ilpir.edusite.ru/images/p18_clip_image025.jpghttp://school-ilpir.edusite.ru/images/clip_image027.png                Гимнастическая стенка с навесными перекладинами для подтягивания.  http://school-ilpir.edusite.ru/images/p18_clip_image029.jpg        http://school-ilpir.edusite.ru/images/p18_tennis.jpg          Баскетбольное кольцо для отработки бросков.    http://school-ilpir.edusite.ru/images/clip_image033.pnghttp://school-ilpir.edusite.ru/images/clip_image035.png                  http://school-ilpir.edusite.ru/images/tennis.png  Стол для игры в настольный теннис.  http://school-ilpir.edusite.ru/images/p18_clip_image039.jpg | |  | | --- | |  | |  | | | |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  |  | | | |  | | |  | | |
|  |