Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение, реализующее адаптированные общеобразовательные программы «Школа-интернат №2»

**Рабочая программа**

**по курсу внеурочной деятельности для обучающихся НОО ООО**

**«Спорт и здоровье»**

1 час в неделю (всего 34 часа)

Составитель: учитель физической культуры

Кононец Ольга Михайловна

2016 год

г. Хабаровск

**Пояснительная записка.**

Программа спортивно-оздоровительного направления «Спорт и здоровье» является частью программы внеурочной деятельности АООП НОО для слепых и слабовидящих обучающихся нашей школы. Она ориентирована на требуемые во ФГОС НОО результаты, в соответствии с психолого-педагогическими и физиологическими запросами детей начальной школы.

**Актуальность программы:**

Программа включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая физическому, познавательному и эмоциональному развитию.Она помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умению делать самостоятельный выбор, оценивать собственные возможности, принимать решения, ориентироваться в социальном пространстве, развивать физические качества.

Для расширения социальной интеграции обучающихся с ОВЗ, предполагается их совместная физкультурная деятельностьс родителями, учителями, обучающимися, не имеющими ограничений по возможностям здоровья, с представителями различных организаций.

**Цели и задачи курса «Спорт и здоровье»**

**Цель программы:** создание условий для формирования у слепых и слабовидящих обучающихся социального опыта и ценностей здоровьесберегающей деятельности с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

**Задачи**, решаемые в рамках данной программы:

формировать чувства сопричастности и гордости за спортивные достижения наших соотечественников;

ориентировать на понимание причин успеха/неуспеха в спортивно-оздоровительной деятельности, на понимание оценок учителей, сверстников и родителей;

формироватьценностное отношения к здоровью и здоровому образу жизни;

развивать стремление к максимально возможной физической, социально-бытовой активности и независимости; стремление к физическому совершенствованию;

развивать стремление к проявлению волевых усилий, к преодолению трудностей, к достижению конкретного результата;

ориентировать на реализацию основ здорового образа жизни, к здоровьесберегающему поведению.

**Планируемыми результатами** освоения программы выступают личностные и метапредметные результаты.

***Личностные результаты*** включают***:***

готовность и потребность слепых и слабовидящих обучающихся следовать правилам и нормамздоровьесберегающего образа жизни;

готовность к социальному взаимодействию, вхождению в широкий социум;

сформированность положительных личностных свойств и качеств характера;

сформированность целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы;

сформированность уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

овладение начальными навыками адаптации к динамично изменяющемуся и развивающемуся миру;

развитие мотивов и формирование личностного смысла физкультурной деятельности;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои действия в соответствии с представлениями о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

сформированность эстетических потребностей, ценностей и чувств;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

овладение коммуникативными умениями и знание основных норм межличностного взаимоотношения;

развитие компенсаторных умений и навыков;

***Регулятивные результаты:***

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи физкультурного вида деятельности, поиска средств ее осуществления;

освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

сформированность умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

сформированность умения определять наиболее эффективные способы достижения результата.

***Познавательные результаты:***

овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.);

овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

развитие умения работать в материальной и информационной среде (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием здоровьесберегающей деятельности;

сформированность компенсаторных способов деятельности.

***Коммуникативные результаты:***

сформированность готовности слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;

излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

сформированность готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

**Место курса в учебном плане:**

В соответствии с ФГОС НОО слепых и слабовидящих обучающихся начальное общее образование данной группы школьников, будучи по итоговым достижениям к моменту завершения обучения сопоставимым с образованием обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, осуществляется в пролонгированные календарные сроки (5 лет).

Реализацию курса «Спорт и здоровье» предполагает спортивно-оздоровительную деятельность обучающихся в объёме не менее 34 ч в год. Продолжительность занятия составляет 40 минут. При проведении спортивных мероприятий предполагается увеличение времени деятельности и объединение классов в зависимости от программы мероприятия.

**Формы организации учебного процесса**

Спортивно-оздоровительная деятельность включает досуговую физкультурную деятельность, подготовку и участие во внутриклассных, школьных, внешкольных соревнованиях и спортивных мероприятиях, доступных обучающимся по медицинским показаниям и физической подготовленности

Программа предусматривает проведение занятий в командах, парах, и индивидуально. Занятия проводятся один раз в неделю в спортивном зале, на игровой площадке, стадионе и на площадках организаций – социальных партнёров.

**Формы занятий:** беседы**,** игры,элементы занимательности и состязательности,спортивные праздники и спортивные соревнования**,** часы здоровья

**Методы контроля:** анкетирование, опрос, мониторинг физической подготовленности, результаты участия в соревнованиях. Положительно оценивается не только результат, но и сам факт участия в мероприятиях и их подготовке. (Приложение 1, 2, 3)

**Программа предусматривает достижение 3 уровней результатов:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Первый уровень**  (1-2 класс) | **Второй уровень**  (3-4 класс) | **Третий уровень**  (5 класс) |
| - сформировано начальное представление о культуре движении;  - сформировано начальное представление о ЗОЖ;  - сформировано умение сохранять роль в коллективном взаимодействии. | - сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и  укрепления здоровья;  - обобщение и углубление знаний об истории, культуре спортивных и подвижных игр;  - развитие умения работать  вколлективе. | - выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;  - сформирована  культура ЗОЖ;  - участвует и организует коллективную деятельность. |

**Содержание программы.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спорт и здоровье» состоит из 4 разделов.

70% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе или в спортзале. Остальное время распределено на всевозможные тематические беседы, часы здоровья, подготовку и проведение различных внеклассных мероприятий по формированию здорового образа жизни.

Раздел «Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни» включает начальные теоретические сведения о гигиене повседневного быта, физическом развитии, формировании правильной осанки; ознакомление и приобретение первоначальных навыков самоконтроля, приёмов сохранения здоровья и охране зрения.

Раздел «Развитие двигательных способностей» предполагает развитие основных физических качеств: гибкость, ловкость, сила, выносливость, скорость (индивидуально по медицинским показаниям).

Содержание раздела «Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков» основывается на развитии умений применять основные виды движения, прикладные умения и навыки в игровой и соревновательной деятельности.

Раздел «Соревновательная деятельность» предполагает применение полученных знаний, умений и навыков физкультурной деятельности в усложнённых, меняющихся условиях соревновательной деятельности. Особенно важны для учеников: умение договариваться в команде; определять, принимать и выполнять определённые действия; осознание результатов своей деятельности для командного результата.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении пяти лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности.

В данной программе реализуется педагогическая идея формирования у младших школьников навыков самостоятельных и групповых занятий, умения применять методыбезопасного проведения малых форм двигательной активности с учётом двигательных возможностей и имеющихся условий занятий (климатические, материально-технические) для организации своего досуга посредством физкультурной деятельности. Развитие двигательных способностей, умений и навыков достигается преимущественно посредством игровой деятельности. Игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. В программу включено знакомство с различными подвижными и спортивными играми. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Подвижные игры имеют и оздоровительное значение. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

Подвижные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями. После каждого занятия у ученика должно появляться чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

Участие в соревновательной деятельности помогает ученикам оценить свои достижения в области физической культуры, поставить цель своей деятельности и определить пути её достижения. Учитель должен помочь адекватной оценке собственных возможностей учеником и её принятию учеником. Данный вид деятельности способствует развитию коммуникативных и личностных качеств учеников, что очень важно для детей с ограничениями здоровья. Для достижения успешных результатов, необходимо создать условия соревновательной деятельности, в которых каждый обучающийся сможет реализовать свои возможности, приложив волевые усилия.

Для успешной реализации программы будут использованы Интернет-ресурсы, разработки внеклассных мероприятий, презентации, видеоролики, мультфильмы о здоровом образе жизни и т.п.

Т**ематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем | Кол-во  час | Видыдеятельностиобучающихся |
| **I** | **Раздел «Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни». 7 часов.** | | |
| **1** | ***Тема***  ***«Мы спортивные ребята»*** | ***3*** | Коллективная деятельность под руководством учителя. Участие в беседе «Что такое физкультура». Описание детьми своих любимых игр, их проигрывание с учётом ограничений возможностей по зрению. |
| **2** | ***Тема «Глаза – главные помощники человека»*** | ***1*** | Фронтально – выполнение комплекса упражнения для снятия утомления глаз |
| **3** | ***Тема «Физическое развитие»*** | ***1*** | Участие в беседе, устные ответы на вопросы анкеты. |
| **4** | ***Тема «ЗОЖ»*** | ***2*** | Ответы на вопросы, высказывание своего мнения. Викторина на тему ЗОЖ - «Я выбираю!» |
| **II** | **Раздел «Развитие двигательных способностей». 8 часов** | | |
| **2** | ***Тема «Основные упражнения для развития физических качеств»*** | 4 | Групповое выполнение комплексов упражнений для развития физических качеств. Коллективный анализ двигательной деятельности. |
| **3** | ***Тема «Развиваемся, играя»*** | 4 | Разучивание правил подвижных игр, участие в коллективной игровой деятельности, установление связи игровой деятельности с развитием физических качеств. |
| **III** | **Раздел «Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков».**  **8 часов** | | |
| **1** | ***Тема «Основные виды движения»*** | 4 | Картотека «Основные движения человека в древности». В группах – определение движения по показу.  Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. |
| **2** | ***Тема «Прикладные умения и навыки»*** | 4 | Индивидуальная и групповая деятельность с использованием компенсаторных способов физкультурной деятельности.  Спортивное развлечение «Найди клад»: для обучающихся 3 вида – осязание, обоняние, ходьба по памяти; для IV вида – зрительные ориентиры. |
| **IV** | **Раздел «Соревновательная деятельность». 10 часов** | | |
| **1** | ***Тема «Туристическая тропа»*** | ***2*** | Выполнение заданий в команде (оказание и принятие помощи): ходьба по пересечённой местности с преодолением препятствий, установка палатки, разжигание костра, стрельба из пистолета в цель, дартс, экологическая викторина.  Экологически-сообразное поведение в лесу. |
| **2** | ***Тема «Игры с мячом»*** | ***3*** | В классе участие в соревновательной деятельности: игра в шоудаун, «Охотники и утки», «Школа мяча». |
| **3** | ***Тема «Здоровье в порядке – спасибо зарядке».*** | ***2*** | Групповое выполнение комплекса утренней гимнастики. Участие в игровой деятельности в соревновательных условиях. |
| **4** | ***Тема «Спортивный праздник «Зарничка»*** | ***2*** | Выполнение строевых приёмов. Преодоление полосы препятствий (виды переползания, перешагивания препятствий, переноска предметов, ходьба на уменьшенной опоре и т.д.). Участие в п/и «Разведчики» |
| **5** | ***Тема «Наша дружная семья»*** | ***1*** | Совместная физкультурная деятельность с родителями.  Подготовка и участие в спортивном празднике. |
|  | **Итого:** | **33** |  |

**2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем | Кол-во  час | Видыдеятельностиобучающихся |
| **I** | **Раздел «Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни». 8 часов.** | | |
| **1** | ***Тема «Гигиена повседневного быта»*** | ***2*** | Коллективная работа «Нарисуем режим дня». Участие в викторине «Моё здоровье в моих руках». |
| **2** | ***Тема «Физическое развитие младшего школьника»*** | ***2*** | Практическая работа  «Моё физическое развитие» - измерение роста и веса, сравнение с результатами медосмотра в мае. Самоанализ своего физического развития. |
| **3** | ***Тема «Формирование правильной осанки»*** | ***2*** | В парах – взаимоконтроль осанки. Определение упражнений для формирования правильной осанки и составление комплекса с помощью учителя. |
| **4** | ***Тема «Основы самоконтроля»*** | ***1*** | Участие в беседе, анализ своего физического состояния до, во время и после физической нагрузки. Групповое определение показателей самочувствия, при которых требуется отдых. |
| **5** | ***Тема «Профилактика близорукости»*** | ***1*** | Показ знакомых упражнений для укрепления мышц глаза. Совместное составление комплексов упражнений и определение времени их выполнения. |
| **II** | **Раздел «Развитие двигательных способностей».8 часов** | | |
| **1** | ***Тема «Физические качества человека»*** | 1 | В парах – определение характерных физических качеств животных. В группе - характеристика физических качеств человека. |
| **2** | ***Тема «Основные упражнения для развития физических качеств»*** | 3 | Индивидуально определение взаимосвязи выполнения упражнений и изменения уровня развития физического качества (на примере гибкости).  Фронтально - выполнение упражнений для развития гибкости, силы и равновесия для самостоятельного ежедневного выполнения. |
| **3** | ***Тема «Развиваемся, играя»*** | 4 | Разучивание правил подвижных игр, русских народных развлечений. Участие в коллективной игровой деятельности, установление связи игровой деятельности с развитием физических качеств. |
| **III** | **Раздел «Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков».8 часов** | | |
| **1** | ***Тема «Основные виды движения»*** | 4 | Групповое оформление плаката «Мир движений» Участие в малых формах двигательной активности с учётом собственных двигательных возможностей, имеющихся условий занятий (климатических, материально-технических)  Участие в выполнении нормативов комплекса ГТО. |
| **2** | ***Тема «Прикладные умения и навыки»*** | 4 | Индивидуальная и групповая деятельность с использованием компенсаторных способов физкультурной деятельности.  Индивидуально – использование доступных способов: в ходьбе по пересечённой местности, в преодолении лёгкоатлетической и гимнастической полосы препятствий, в зимних развлечениях. |
| **IV** | **Раздел «Соревновательная деятельность». 10 часов** | | |
| **1** | ***Тема «Туристическая тропа»*** | ***2*** | Выполнение заданий в команде (оказание и принятие помощи): ходьба по пересечённой местности с преодолением препятствий, установка палатки, разжигание костра, стрельба из пистолета в цель, дартс, экологическая викторина.  Экологически-сообразное поведение в лесу. |
| **2** | ***Тема «Спортивные игры с мячом»*** | ***3*** | Соревнования начальной школы по мячболу, шоудауну и голболу. |
| **3** | ***Тема «Здоровье в порядке – спасибо зарядке».*** | ***2*** | Групповое выполнение комплекса утренней гимнастики. Участие в игровой деятельности в соревновательных условиях. |
| **4** | ***Тема «Спортивный праздник «Зарничка»*** | ***2*** | Выполнение строевых приёмов. Преодоление полосы препятствий (виды переползания, перешагивания препятствий, переноска предметов, ходьба на уменьшенной опоре и т.д.). Участие в п/и «Разведчики» |
| **5** | ***Тема «Наша дружная семья»*** | ***1*** | Совместная физкультурная деятельность с родителями.  Подготовка и участие в спортивном празднике. |
|  | Итого: | 34 |  |

**3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем | Кол-во  час | Видыдеятельностиобучающихся |
| **I** | **Раздел «Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни». 8 часов.** | | |
| **1** | ***Тема «ЗОЖ»*** | ***4*** | Анкетирование «Моё здоровье».  Конкурс рассказов: «Физкультура на каникулах».  Беседа «Что такое ЗОЖ?»  Коллективное составление правил ЗОЖ и изображение в рисунках. |
| **2** | ***Тема «Физическое развитие младшего школьника»*** | ***2*** | Практическая работа  «Я расту!» - измерение роста и веса, сравнение с результатами медосмотра в мае. Самоанализ своего физического развития. |
| **3** | ***Тема «Формирование правильной осанки»*** | ***1*** | В парах – взаимоконтроль осанки.  Показ упражнений для формирования правильной осанки.  Разучивание комплекса упражнений сидя на стуле. |
| **4** | ***Тема «Зрительная гимнастика»*** | ***1*** | Разучивание упражнений для улучшения функций зрения. |
| **II** | **Раздел «Развитие двигательных способностей». 8 часов** | | |
| **1** | ***Тема «Физические качества человека»*** | 1 | В группе определение основных физических качеств. Самоанализ, с помощью учителя, результатов тестирования уровня развития физическихкачеств. |
| **2** | ***Тема «Основные упражнения для развития физических качеств»*** | 3 | Выполнение комплексов упражнений для развития выносливости, гибкости, равновесия, скоростных и силовых качеств. Участие в обсуждении выбора доступных упражнений с учётом нарушений зрения. |
| **3** | ***Тема «Развиваемся, играя»*** | 4 | Разучивание правил подвижных игр, русских народных развлечений. Участие в коллективной игровой деятельности, установление связи игровой деятельности с развитием физических качеств. |
| **III** | **Раздел «Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков». 8 часов** | | |
| **1** | ***Тема «Основные виды движения»*** | 4 | Игра «Зеркало» - зеркальный повтор упражнений. Участие в малых формах двигательной активности с учётом собственных двигательных возможностей, имеющихся условий занятий (климатических, материально-технических)  Участие в выполнении доступных нормативов комплекса ГТОдля обучающихся с ОВЗ по зрению. |
| **2** | ***Тема «Прикладные умения и навыки»*** | 4 | Индивидуальная и групповая деятельность с использованием компенсаторных способов физкультурной деятельности. Игра «Найди клад».  Индивидуально – использование доступных способов: в ходьбе по пересечённой местности, в преодолении лёгкоатлетической и гимнастической полосы препятствий, в зимних развлечениях. |
| **IV** | **Раздел «Соревновательная деятельность». 10 часов** | | |
| **1** | ***Тема «Туристическая тропа»*** | ***2*** | Выполнение заданий в команде (оказание и принятие помощи): ходьба по пересечённой местности с преодолением препятствий, установка палатки, разжигание костра, стрельба из пистолета в цель, дартс, экологическая викторина.  Экологически-сообразное поведение в лесу. |
| **2** | ***Тема «Спортивные игры с мячом»*** | ***3*** | Участие в соревнованиях начальной школы по мячболу, шоудауну и голболу. |
| **3** | ***Тема «Здоровье в порядке – спасибо зарядке».*** | ***2*** | Групповое выполнение комплекса утренней гимнастики. Участие в игровой деятельности в соревновательных условиях. |
| **4** | ***Тема «Спортивный праздник «Зарничка»*** | ***2*** | Выполнение строевых приёмов. Преодоление полосы препятствий (виды переползания, перешагивания препятствий, переноска предметов, ходьба на уменьшенной опоре и т.д.). Участие в п/и «Разведчики» |
| **5** | ***Тема «Наша дружная семья»*** | ***1*** | Совместная физкультурная деятельность с родителями.  Подготовка и участие в спортивном празднике. |
|  | Итого: | 34 |  |

Приложение 1

**Методика «Знания о здоровье».**

**Цель**: изучить уровень информированности обучающихся 1-2 классов о здоровье и ЗОЖ.

**Организация:** учащимся предлагается ответить на вопросы анкеты, отметив знаком «+» те варианты ответов, которые, по их мнению, являются наиболее точными (один, несколько или все).

**Обработка данных:** за выбор правильного варианта ответа на вопрос (кроме вариантов 1в, 2г, 3г, 4б, 5а, 6б) учащиеся получают 1 балл. Сумма набранных баллов характеризует уровень знаний о ЗОЖ.

0-4  балла – низкий уровень. Слабая ориентировка в вопросах сохранения и поддержания здоровья, знания отрывочные и бессистемные.

5-9 баллов – средний уровень. Знания о здоровье и ЗОЖ  фрагментарны, ответы недостаточно осознанные и полные. Система знаний отсутствует.

10-14 баллов – приемлемый уровень. Хорошая ориентировка в вопросах сферы здравосозидания. Знания достаточно полные, осознанные и систематизированные.

15-18 баллов – высокий уровень. Необходимый объем и глубина знаний и представлений о ЗОЖ и здоровье. Суждения о принципах и сущности здоровьесбережения точны и приведены в систему.

**Анкета «Знания о здоровье».**

1. Что такое здоровье?

  а) отсутствие болезней;

  б) способность работать долгое время без усталости;

  в) стремление быть лучше всех;

  г) хорошее настроение;

2. Почему важно соблюдать режим дня?

  а) чтобы все успевать;

  б) чтобы быть здоровым;

  в) чтобы меньше уставать;

  г) чтобы не ругали родители;

3. Какие из перечисленных правил являются правилами личной гигиены?

  а) мыть руки, вернувшись с улицы, после посещения туалета, перед едой;

  б) чистить зубы два раза в день;

  в) своевременно подстригать ногти;

  г) следить за порядком в доме;

4.Для чего нужно закаляться?

  а) чтобы укрепить здоровье;

  б) чтобы все завидовали;

  в) чтобы не боятся холода и жары;

  г) чтобы тренировать силу воли;

5. Что значит «питаться правильно»?

  а) есть все, что нравится;

  б) есть в одно и то же время;

  в) есть не менее 4 раз в день;

  г) есть полезную для здоровья пищу;

6. Почему нужно больше двигаться?

  а) чтобы быть выносливым, ловким;

  б) чтобы быть быстрее всех;

  в) чтобы хорошо себя чувствовать;

  г) чтобы не болеть;

Приложение 2

**Методика «Мое здоровье».**

**Цель:** определить круг умений и навыков ЗОЖ у обучающихся 3-4 классов.

**Организация**: учащимся необходимо из предложенных вариантов ответов подчеркнуть один или несколько, которые для них наиболее верны.

**Оработка данных:** проводится качественный анализ результатов. О сформированности умений и навыков ЗОЖ судят по характеру выборов учащихся. Наиболее предпочтительными являются те из них, которые свидетельствуют о высокой здравосозидательной активности ребенка.

**Анкета «Мое здоровье»**

1. Кто может позаботиться о твоем здоровье лучше?

а) я сам;   б) родители;     в) врачи;

2. Как часто ты заботишься о своем здоровье?

а) ежедневно;    б) только, когда напомнят родители;    в) никогда;

3. Часто ли ты гуляешь на улице?

а) каждый день;    б) иногда;    в) не гуляю (гуляю редко);

4. Выполняешь ли ты гигиенические процедуры без напоминания взрослых?

а) чищу зубы;    б)мою руки (ноги и т.д.);    в)принимаю душ (ванну);

5. Выполняешь ли ты режим дня?

а) всегда;    б) изредка;    в) не выполняю;

6. Как ты ведешь себя во время болезни кого – ни будь из членов семьи?

а) забочусь о больном, беру на себя некоторые обязанности по дому;

б) сострадаю, но ничем помочь не могу

в) веду себя так же, как всегда.

Приложение 3

**Методика «Ценностные ориентации».**

**Цель:** выявить место здоровья в системе ценностных ориентаций обучающихся 5 классов.

**Организация:** ученикам предлагается проранжировать предложенные варианты ценностей исходя из их личной значимости.

**Обработка данных**: проводится анализ результатов ранжирования; делается вывод о месте здоровья в системе ценностных ориентаций учащихся.

**Анкета «Ценностные ориентации».**

1. Здоровье (отсутствие болезней, хорошее настроение).

2. Благополучие в семье (Любовь, взаимопонимание, достаток и др.).

3. Материальная обеспеченность (много денег, хорошая одежда и др.).

4. Счастье других (хорошее отношения между людьми, забота о близких, окружающих людях и др.).

5. Красота природы, искусства (переживание прекрасного).