**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа «Здоровейка» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования и на основе примерной программы по внеурочной деятельности (А.А. Тимофеева, Д.В. Смирнова, В.А. Горского).

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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 познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

***Цель:*** создать условия для формирования у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширений знаний и навыков по гигиенической культуре.

***Задачи:***

* формировать у детей ответственного отношения к здоровому и безопасному образу жизни;
* сохранять и укреплять здоровье детей младшего школьного возраста;
* формировать основы гигиенических навыков.

**2.Общая характеристика курса**.

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

Программа курса направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем. Программа «Здоровейка» предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй - поведенческий, позволяющий закреплять социально-одобряемые модели поведения.

             В результате реализации программы   курса внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребёнка младшего школьного возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья обучающихся. Данная Программа состоит из четырёх частей:

**- «Первые шаги к здоровью» (1-й класс). Цель:** первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

- **«Если хочешь быть здоров» (2-й класс). Цель:** формирование культуры питания, понятий об иммунитете и закаливающих процедурах, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края, совершенствование культуры поведения в общественных местах.

- **«По дорожкам здоровья» («3-й класс). Цель:** формирование понятий об интеллектуальных способностях, о личной гигиены, здоровье, микробах, вредных привычках, профилактика вредных привычек, применение лекарственных растений в профилактических целях.

- **«Я, ты, он, она – мы здоровая семья» (4-й класс). Цель:** формирование чувств ответственности за своё здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Программа состоит из разделов:

**1. Вот мы и в школе.** Рассмотрение вопросов о личной гигиене, значении утренней гимнастики для организма.

**2. Питание и здоровье.** Знакомство с основами правильного питания, закрепление гигиенических навыков культуры поведения во время приёма пищи, приобщение к кулинарным традициям современности и прошлого.

**3. Моё здоровье в моих руках.** Изучение влияния окружающей среды на здоровье человека, необходимости чередования труда и отдыха и профилактики нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.

**4. Я в школе и дома.** Закрепление социально одобряемых норм и правил поведения обучающихся в образовательном учреждении, совершенствование навыков гигиены одежды, закрепление навыков соблюдение правил хорошего тона.

**5. Чтоб забыть про докторов.** Знакомство с видами и правилами закаливания организма.

**6. Я и моё ближайшее окружение.** Изучение особенностей развитие познавательных процессов в младшем школьном возрасте, значение влияния взрослых на формирование культуры здоровья, профилактика вредных привычек, взаимосвязь эмоционального состояния и физического самочувствия в школе и дома.

**7. Вот и стали мы на год взрослей.** Знакомство с правилами оказания первой доврачебной помощи в летний период, опасностями летнего периода с последующим закреплением ожидаемых способов поведения со стороны обучающихся.

В содержании программы перечисленные разделы возобнавляются на протяжении четырёх лет, что способствуют обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивая взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативный умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умение оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне.

**3. Место курса в учебном плане.**

На изучение программы кружка «Здоровейка» отводится 34 часа, 1 ч в неделю (34 учебные недели).

**4.** **Планируемые** **результаты.**

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» является формирование следующих умений:

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

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

1. ***Регулятивные УУД:***

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

***2. Познавательные УУД:***

* Делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в научной, познавательной литературе.
* Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя информационные технологии, научную литературу, свой жизненный опыт и информацию.
* Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всего класса.
* Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).

***3. Коммуникативные УУД****:*

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

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

* осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
* социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

**формы проведения занятия**

**и виды деятельности**

**формы проведения занятия**

**и виды деятельности**

**5. Содержание программы курса**

**Раздел 1.** ***Введение «Вот мы и в школе» (4 часа)***

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

**Раздел 2. *Питание и здоровье (5часов)***

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питании; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

**Раздел 3. *Моё здоровье в моих руках (7часов)***

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

**Раздел 4. *Я в школе и дома (6часов)***

Социально одобряемые нормы и правила поведения учащихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

**Раздел 5. *Чтоб забыть про докторов (4часа)***

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

**Раздел 6. *Я и моё ближайшее окружение (4 часа)***

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

**Раздел 7. *«Вот и стали мы на год взрослей» (4часа)***

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

**6. Тематическое планирование**

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего,  час. | В том числе | | Форма  контроля |
| лекции | практи-ческие  занятия |
| I | Введение «Вот мы и в школе». | 4 | 1 | 3 | Круглый стол |
| II | Питание и здоровье | 5 | 3 | 2 | КВН |
| III | Моё здоровье в моих руках | 7 | 4 | 3 | Викторина |
| IV | Я в школе и дома | 6 | 3 | 3 | Игра - викторина |
| V | Чтоб забыть про докторов | 4 | 1 | 3 | «Разговор о правильном питании» конкурс |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 4 | 2 | 2 | Школьная научно – практическая конференция |
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 | 2 | 2 | КВН, Диагностика |
|  | **Итого:** | **34** | **16** | **18** |  |

***Цель:*** формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

**7. Материально – техническое обеспечение**

1.Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.

2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-4 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.

3. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление)

4. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М.: Вако, 2004. – 124 c.

5. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

6.Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.

7.Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.

8.Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.

9.Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.

***Интернет-ресурсы***

1. Дистанционный образовательный портал http://www.prodlenka.org/

2. Программа «Школа 2100» http://school2100.com/

3. Интернет-портал «Про школу» http://www.proshkolu.ru/

4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс» http://www.openclass.ru/

5. Методически портал учителя «Методсовет» http://metodsovet.su/

6. Сообщество взаимопомощи учителей «Педсовет» http://pedsovet.su/

7. «Началка» http://www.nachalka.com/

8. Клуб учителей начальной школы «4 ступени» http://www.nachalka.com/

**Учебное оборудование**

1. Экран навесной.
2. Мультимедийный проектор.
3. Ноутбук.

**Календарно-тематическое планирование**

**4 класс (34 часа)**

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Основные виды деятельности учащихся** | | **Дата проведения** |
| ***Введение «Вот мы и в школе».*** | | | | |
| 1. | «Здоровье и здоровый образ жизни» | Называть способы сохранения и укрепления здоровья, применять их на практике, соблюдать правила личной гигиены.  Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;  - выполнять физические упражнения для развития физических навыков;  - определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;  - заботиться о своем здоровье. | |  |
| 2. | Правила личной гигиены. |  |
| 3. | Физическая активность и здоровье. |  |
| 4. | Как познать себя. |  |
| ***Питание и здоровье*** | | | | |
| 5. | Питание необходимое условие для жизни человека. | Различать “полезные” и “вредные” продукты;  - определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;  - заботиться о своем здоровье;  -принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания.  Применять коммуникативные и презентационные навыки;  использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе. | |  |
| 6. | Здоровая пища для всей семьи. |  |
| 7. | Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. |  |
| 8. | Секреты здорового питания. Рацион питания. |  |
| 9. | КВН «Богатырская силушка». |  |
| ***Моё здоровье в моих руках*** | | | | |
| 10. | Домашняя аптечка. | Использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;  - оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;  - находить выход из стрессовых ситуаций;  - принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания. | |  |
| 11. | «Мы за здоровый образ жизни» |  |
| 12. | Марафон «Сколько стоит твоё здоровье». |  |
| 13. | «Береги зрение с молоду». |  |
| 14. | Как избежать искривления позвоночника. |  |
| 15. | Отдых для здоровья. |  |
| 16. | Викторина «Умеем ли мы отвечать за своё здоровье». |  |
| ***Я в школе и дома*** | | | | |
| 17. | «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим». | Адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях; отвечать за свои поступки; отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.  Использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит; определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье; заботиться о своем здоровье. | |  |
| 18. | «Класс не улица ребята  И запомнить это надо!» |  |
| 19. | Кукольный спектакль  «Спеши делать добро» |  |
| 20. | Что такое дружба? Как дружить в школе? |  |
| 21. | Мода и школьные будни. |  |
| 22. | «Делу время, потехе час» (игра – викторина) |  |
| ***Чтоб забыть про докторов*** | | | | |
| 23. | Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. | Находить выход из стрессовых ситуаций;  - принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;  - различать “полезные” и “вредные” продукты. | |  |
| 24. | День здоровья  «За здоровый образ жизни». |  |
| 25. | Кукольный спектакль  Преображенский «Огородники». |  |
| 26. | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности. |  |
| ***Я и моё ближайшее окружение*** | | | | |  |
| 27. | Размышление о жизненном опыте. | Размышлять о жизненном опыте. Оценивать вредные привычки и их профилактику, находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет. | |  |
| 28. | Вредные привычки и их профилактика. |  |
| 29. | Школа и моё настроение. |  |
| 30. | В мире интересного  (научно – практическая конференция). |  |
| ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** | | | | |
| 31. | Я и опасность. | | Использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;  - оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;  - использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;  - определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;  - заботиться о своем здоровье.  Уметь применять полученные знания на практике. |  |
| 32. | Игра «Мой горизонт» | |  |
| 33. | Гордо реет флаг здоровья. | |  |
| 34. | «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» (Диагностика). | |  |

***ПРИЛОЖЕНИЕ***

***Анкета «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?»***

**1. Если утром надо вставать пораньше, Вы:**

а) заводите будильник;

б) доверяете внутреннему голосу;

в) полагаетесь на случай.

**2.Проснувшись утром, Вы:**

а) сразу встаёте;

б) встаёте не спеша, затем - гимнастика;

в) ещё немного нежитесь под одеялом.

**3. Ваш завтрак:**

а) кофе или чай с бутербродом;

б) мясное блюдо и чай;

в) завтракаете не дома, а на работе.

**4.Какой вариант рабочего распорядка Вы бы предпочли?**

а) Приход в школу в одно и то же время.

б) В диапазоне плюс-минус 30 минут.

в) Гибкий график.

**5. Вы бы предпочли за обед:**

а) успеть поесть в столовой;

б) поесть не торопясь;

в) поесть не торопясь и немного отдохнуть.

**6. Курение:**

а) некурящий;

б) менее 5 сигарет в день или периодически курите;

в) курите регулярно;

г) курите очень много;

д) 10 сигарет в день (за каждые 10 сигарет в день сверх этого добавляйте по 5 очков).

**7. Как Вы разрешаете конфликтные ситуации?**

а) Долгими дискуссиями.

б) Уходите от споров.

в) Ясно излагаете свою позицию и уходите от спора.

**8. Надолго ли Вы задерживаетесь после учёбы?**

а) Не больше чем на 20 минут.

б) До часа.

в) Больше часа.

**9. Чему Вы обычно посвящаете свободное время?**

а) Общественной работе.

б) Хобби.

в) Домашним делам.

**10. Что означают для Вас встречи с друзьями?**

а) Возможность отвлечься от забот.

б) Потеря времени.

в) Неизбежное зло.

**11. Как Вы ложитесь спать?**  
а) Всегда в одно время.

б) По настроению.

в) По окончании всех дел.

**12. Употребляете в пищу:**

а) много масла, яиц, сливок;

б) мало фруктов и овощей;

в) много сахара, пирожных, варенья

**13. Какое место занимает спорт в Вашей жизни?**

а) Роль болельщика.

б) Делаете зарядку.

в) Достаточно рабочей и физической нагрузки.

**14. За последние 14 дней Вы хотя бы раз:**

а) танцевали;

б) занимались спортом;

в) прошли пешком порядка 4 км.

**15. Как Вы проводите летние каникулы?**

а) Пассивно отдыхаете.

б) Физически трудитесь.

в) Гуляете и занимаетесь спортом.

**16. Ваше честолюбие проявляется в том, что Вы**:

а) любой ценой стремитесь достичь своего;

б) надеетесь, что Ваше усердие принесёт свои плоды;

в) намекаете окружающим на Вашу истинную цену.

***Ключ***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № вопроса | Вариант ответа | | |
| а | 6 | в |
| 1 | 30 | 20 | 0 |
| 2 | 10 | 30 | 0 |
| 3 | 20 | 30 | 0 |
| 4 | 0 | 10 | 20 |
| 5 | 0 | 10 | 20 |
| 6 | 30 | 10 | 0 |
| 7 | 0 | 10 | 30 |
| 8 | 30 | 20 | 0 |
| 9 | 10 | 10 | 30 |
| 10 | 30 | 0 | 0 |
| 11 | 30 | 30 | 0 |

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

Используя таблицу, подсчитайте сумму баллов.

Если Вы набрали:

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

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

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

***Тест «Ваше здоровье»***

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

а) Именно такой, к тому же Вы едите много овощей и фруктов.

б) Иногда бывает, что Вы обходитесь без завтрака или обеда.

в) Вы вообще не придерживаетесь никакого режима.

**2. Курите ли Вы?**

а) Нет.

б) Да, но лишь 1 -2 сигареты в день.

в) Курите по целой пачке в день.

**3. Употребляете в пищу:**

а) много масла, яиц, сливок;

б) мало фруктов и овощей;

в) много сахара, пирожных, варенья

**4. Пьёте ли Вы кофе?** а) Очень редко.

б) Пьёте, но не больше 1 -2 чашек в день.

в) Вы не можете обойтись без кофе, пьёте его очень много.

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

а) Да, для Вас это необходимо.

б) Хотели бы делать, но не всегда удаётся себя заставить.

в) Нет, не делаете.

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

а) Да, Вы идёте обычно с удовольствием.

б) Школа Вас в общем-то устраивает.

в) Вы идёте без особой охоты.

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

а) Нет.

б) Только при острой необходимости.

в) Да, принимаете каждый день.

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

а) Нет.

б) Затрудняетесь ответить.

в) Да.

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

а) Да, а иногда и оба дня.

б) Да, но только когда есть возможность.

в) Нет, заниматься предпочитаете домашним хозяйством.

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

а) Активно занимаясь спортом.

б) В приятной весёлой компании.

в) Для Вас это - проблема.

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

а) Нет.

б) Да, но Вы стараетесь избежать этого.

в) Да.

**12. Есть ли у Вас чувство юмора?**

а) Ваши близкие и друзья говорят, что есть.

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

в) Нет.

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

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

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

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

Но подумайте, не будут ли некоторые Ваши привычки с годами иметь последствия для Вашего здоровья? Пересмотрите Ваш образ жизни, подумайте, достаточно ли Вы занимаетесь спортом, не слиш­ком ли Вы увлекаетесь спиртным и сигаретами. И согласитесь: при­ятельские отношения можно поддерживать не только дома, в компа­нии, но и на теннисном корте, стадионе, в походе.

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

**Оздоровительные минутки**

1. **Движение для головы**
   * вверх-вниз
   * из стороны в сторону
   * круговое движение влево
   * круговое движение вправо
2. **Движения плечами**

* пожать плечами
* пожимать по очереди
* круговое движение назад
* круговое движение вперёд

1. **Движения для рук**

* поднять-опустить
* скрестить впереди
* круговое движение назад
* круговое движение вперёд

1. **Движения для талии**

* вращение в правую сторону
* вращение в левую сторону
* дотянуться до носков ног по очереди
* наклон влево, наклон вправо

1. **Движения для коленей**

* поднять левое колено
* поднять правое колено
* поднимать по очереди

1. **Движения для ступни**

* подняться на носки
* круговое движение левой ногой
* подняться на носки
* круговое движение правой ногой

1. **Растяжение тела, позвоночник**

* потянуться вверх
* вытянуться вперёд
* наклониться
* потянуться вверх

**Другие примеры оздоровительных минуток**

* потянуться 1-2 раза;
* сесть ровно и спокойно подышать, а значит, отдохнуть;
* изгнать плохие мысли и успокоить мозг;
* сказать добрые слова друг другу и получить положительные эмоции, жизненную силу;
* помассировать пальцы, уши.