Часть 2

Данное пособие рекомендуется учащимся начальных классов и их родителям.

« Здоровье необходимо. Это базис счастья… Добыть здоровье проще, чем счастье. Природа милостива: она запрограммировала организм с большим запасом прочности, и нужно много стараний, чтобы этот запас свести к нулю … Если нельзя вырастить ребёнка, чтобы он совсем не болел, то во всяком случае поддержать у него высокий уровень здоровья вполне можно.»

Н.М. Амосов

МОУ Овсянковская основная общеобразовательная школа

Паспорт здоровья

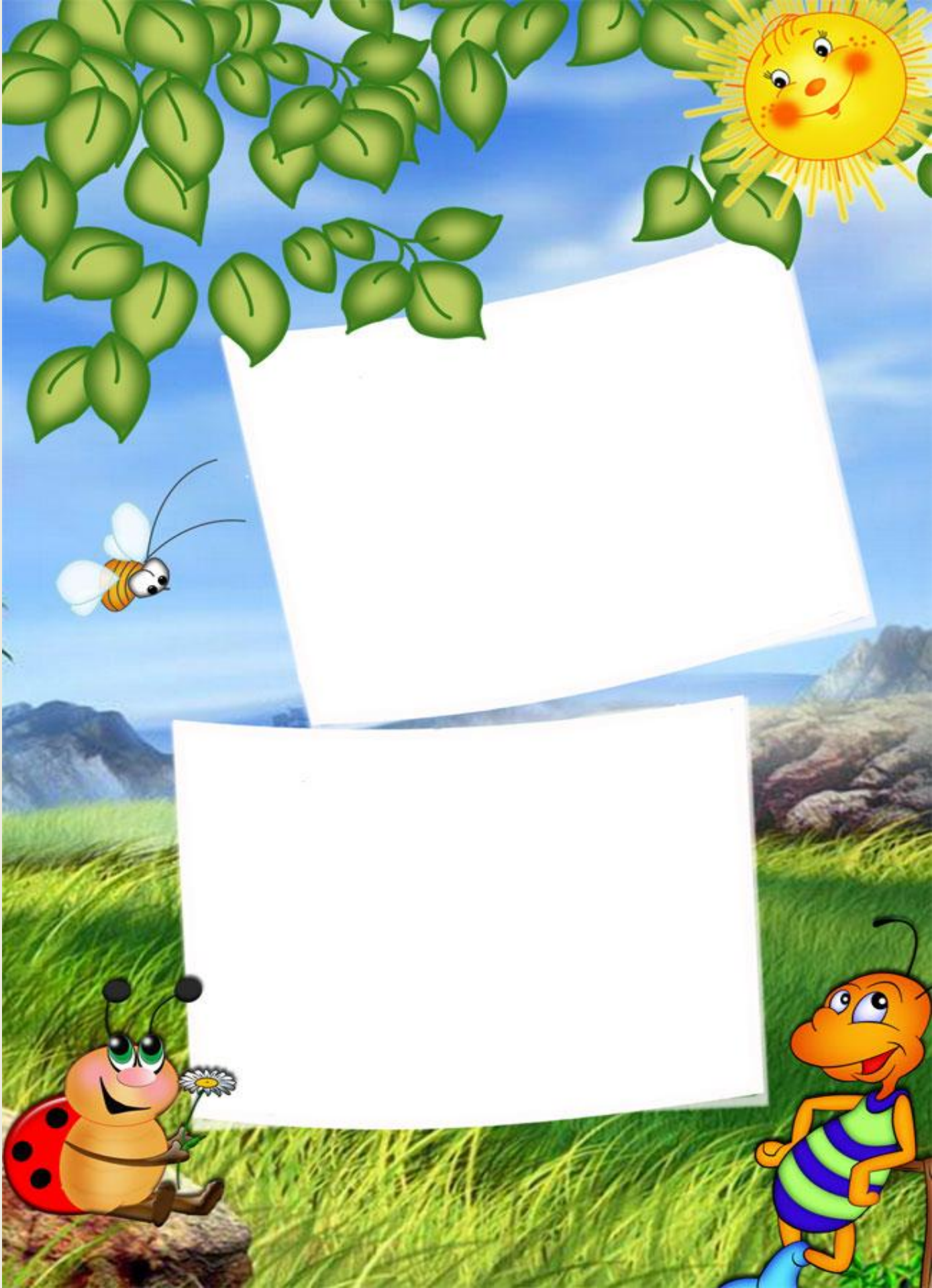
Рабочая тетрадь
ученика начальных классов

_____

_____

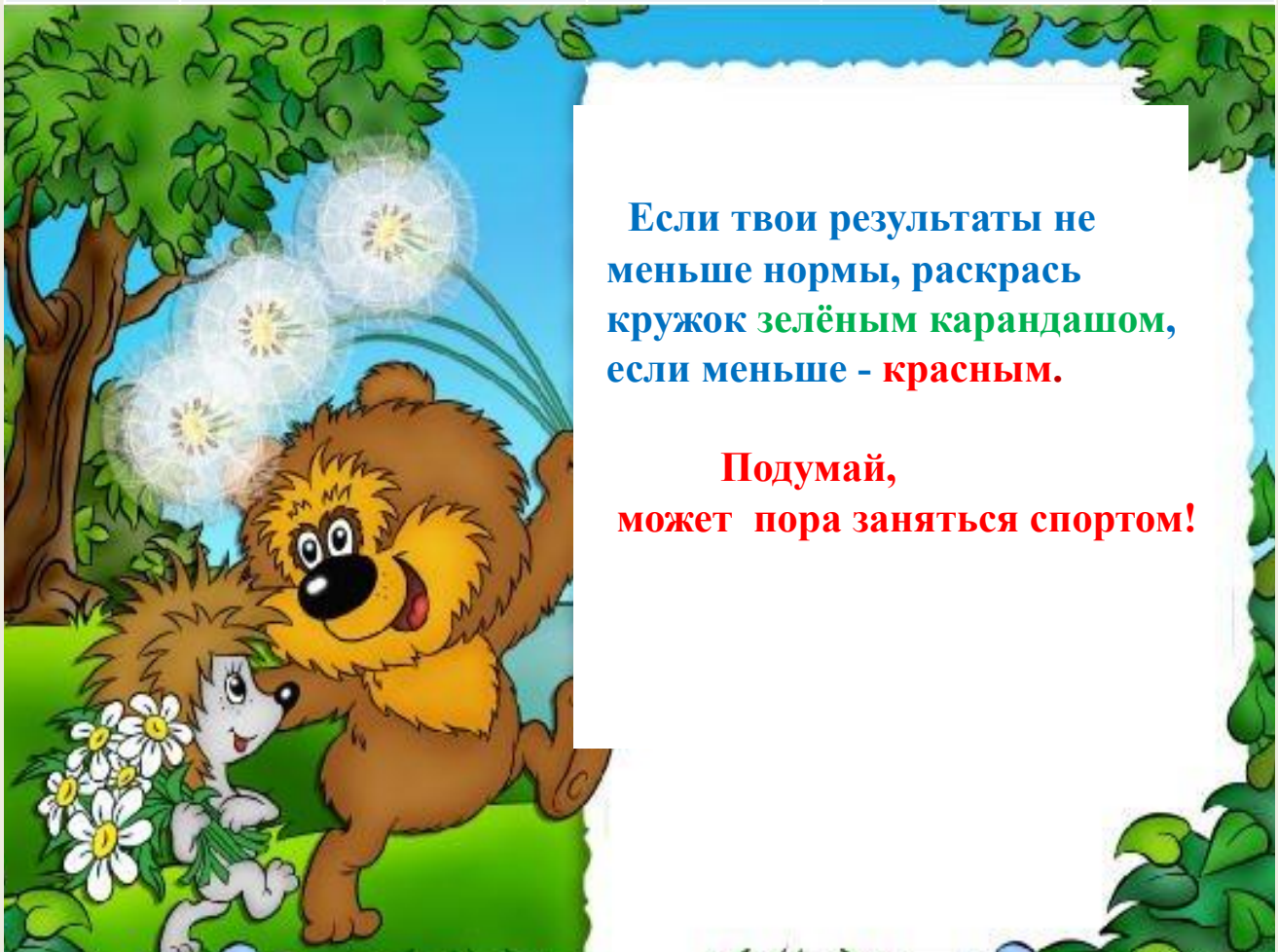
Автор-составитель
Суханова В.Н.
учитель начальных классов

2011



Бег на 30 м

Возраст	Норма для мальчика /сек./	Норма для девочки /сек./	Результат на начало года		Результат на конец года	
7	7,3- 6,2	7,5-6,4				
8	7,0 – 6,0	7,2- 6,2				
9	6,7- 5,7	6,9- 6,0				
10	6,5- 5,6	6,5- 5,6				



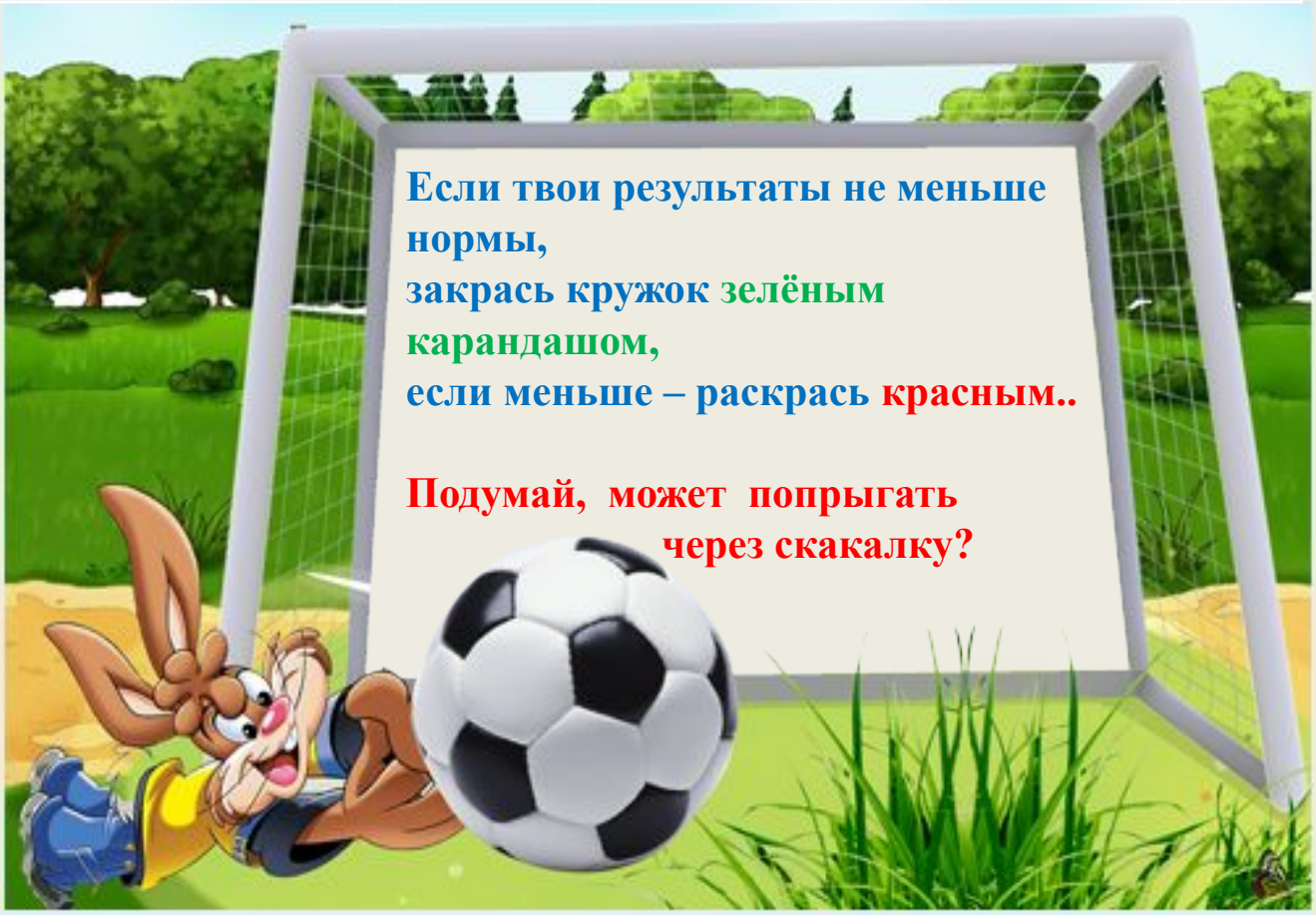
Если твои результаты не меньше нормы, раскрась кружок зелёным карандашом, если меньше - красным.

Подумай,
может пора заняться спортом!

Челночный бег 3×10м, сек

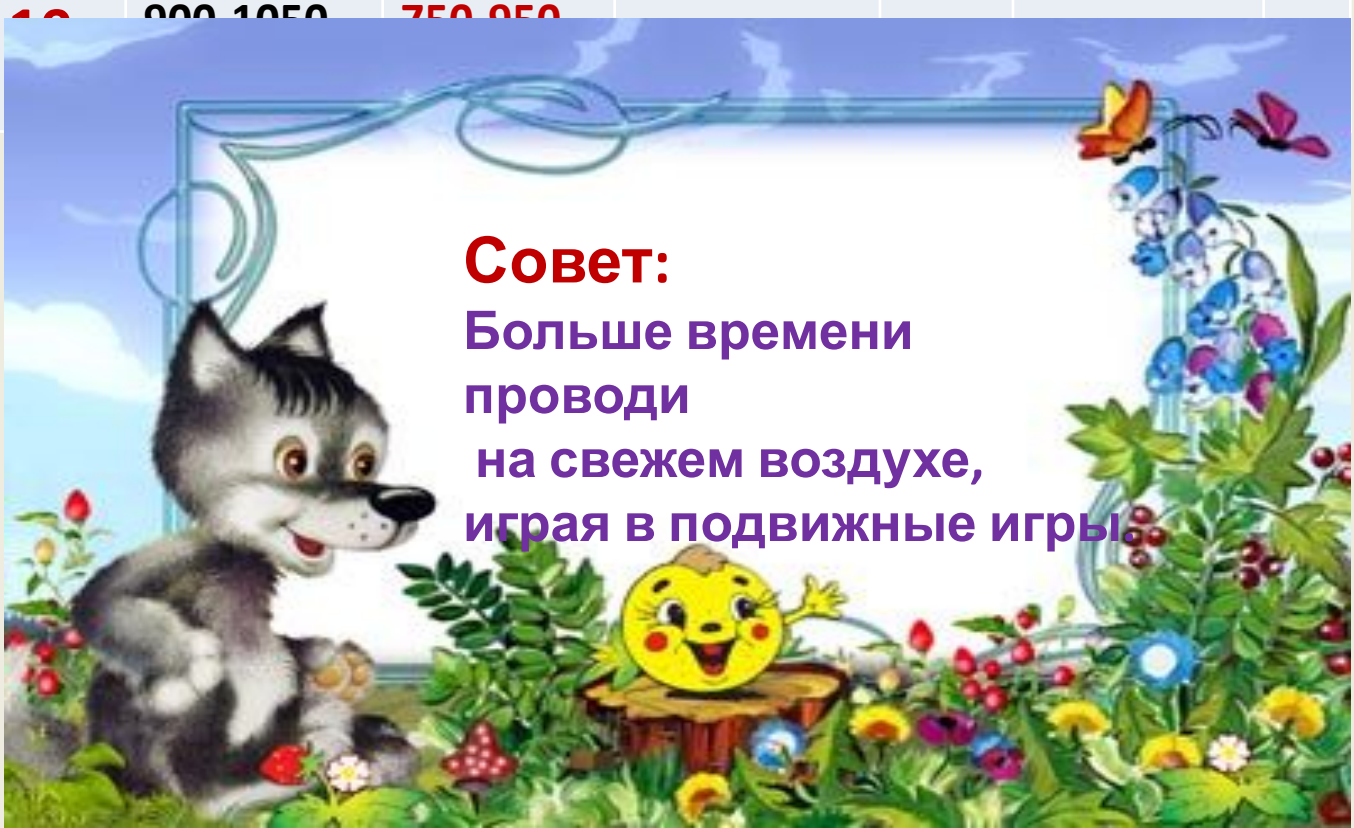
возраст	Норма для мальчика	Норма для девочки	Результат на начало года		Результат на конец года	
7	10.8- 10,3	11,3-10,6				
8	10.0- 10,5	10,7- 10,1				
9	9,9- 9,3	10,3-9,7				
10	9,5-9,0	10.0-9,5				

Возраст	Норма для мальчика	Норма для девочки	Результат на начало года		Результат на конец года	
7	115-135	110-130				
8	125-145	125-140				
9	130-150	135-150				
10	140-160	140-155				



6-минутный бег,

Воз-раст	Норма для мальчика	Норма для девочки	Результат на начало года		Результат на конец года	
7	750-900	600-800				
8	800-950	650-850				
9	850-1000	700-900				



Наклон вперёд из положения

Воз-раст	Норма для мальчика	Норма для девочки	Результат на начало года		Результат на конец года	
7	3-5	6-9				
8	3-5	5-8				
9	3-5	6-9				
10	4-6	7-10				

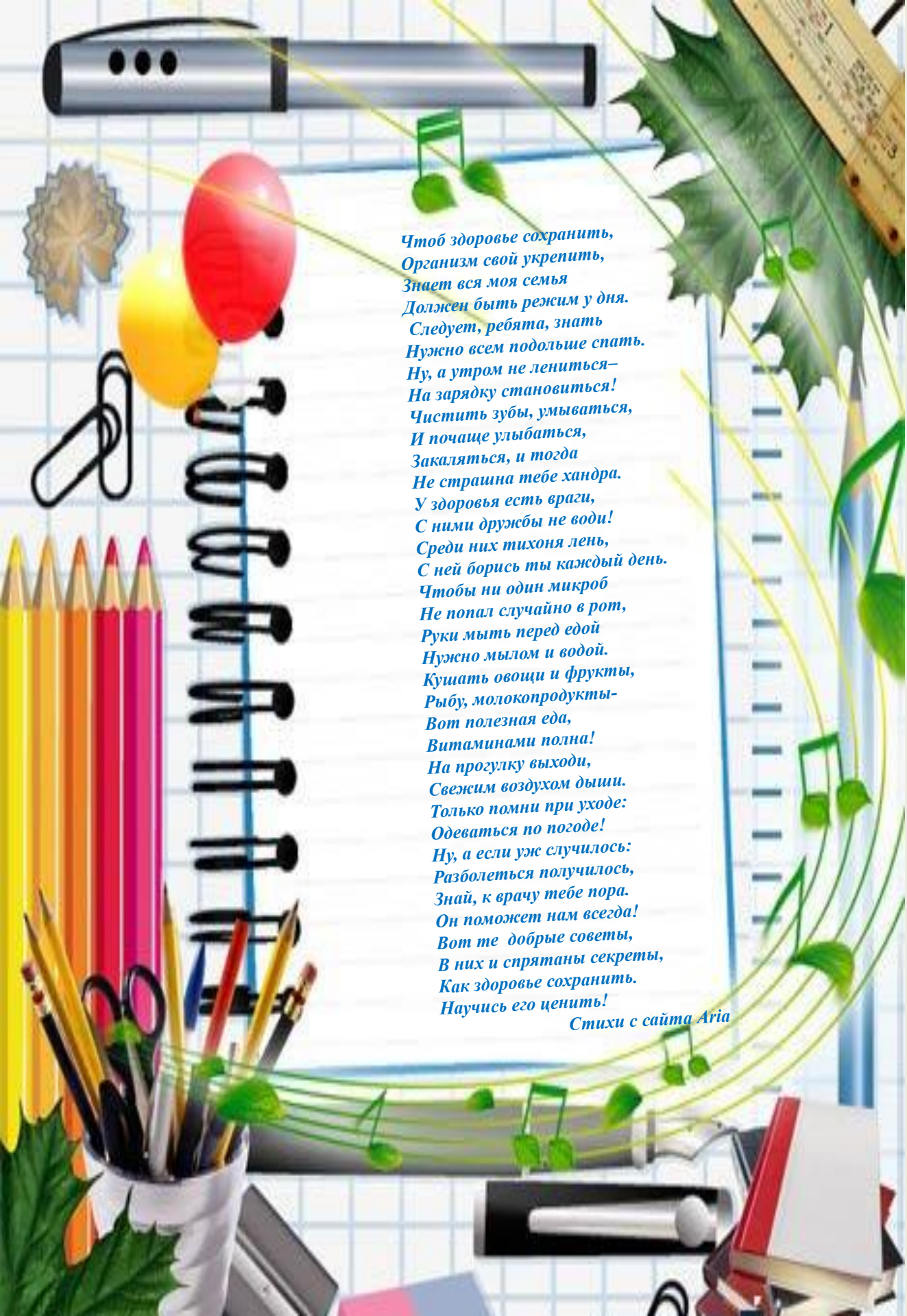
Подтягивание на перекладине, кол. раз

Воз-раст	Норма для мальчика	Норма для девочки	Результат на начало года		Результат на конец года	
7	2-3	4-8				
8	2-3	6-10				
9	3-4	7-11				
10	3-4	8-13				

1класс	2 класс	3 класс	4 класс
○	○	○	○

Если ты не болел, закрась кружок зелёным цветом,
если болел 1-2 раза, закрась - синим,
если болел более 2раз -красным

Класс	Количество кружков			Кол. баллов
	1	2	3	
1				
2				
3				
4				



Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.
Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну, а утром не лениться–
На зарядку становиться!
Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.
У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.
Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.
Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты-
Вот полезная еда,
Витаминами полна!
На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!
Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!
Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

Стихи с сайта Aria

Для заметок

Литература

1.Образовательные здоровьесберегающие технологии
Автор –составитель В.Ф.Феоктистова. Волгоград. Издательство «Учитель»2009

2. Гладышева О. С., Абросимова И.Ю. Уроки здоровья Н.Новгород .2007

3. «Азбука здоровья» Автор-составитель К.Люцис. Москва. Русское энциклопедическое товарищество. 2004

4.Газета «Аргументы и факты» Н.Новгород.

5.Интернет ресурсы: фоторамки