



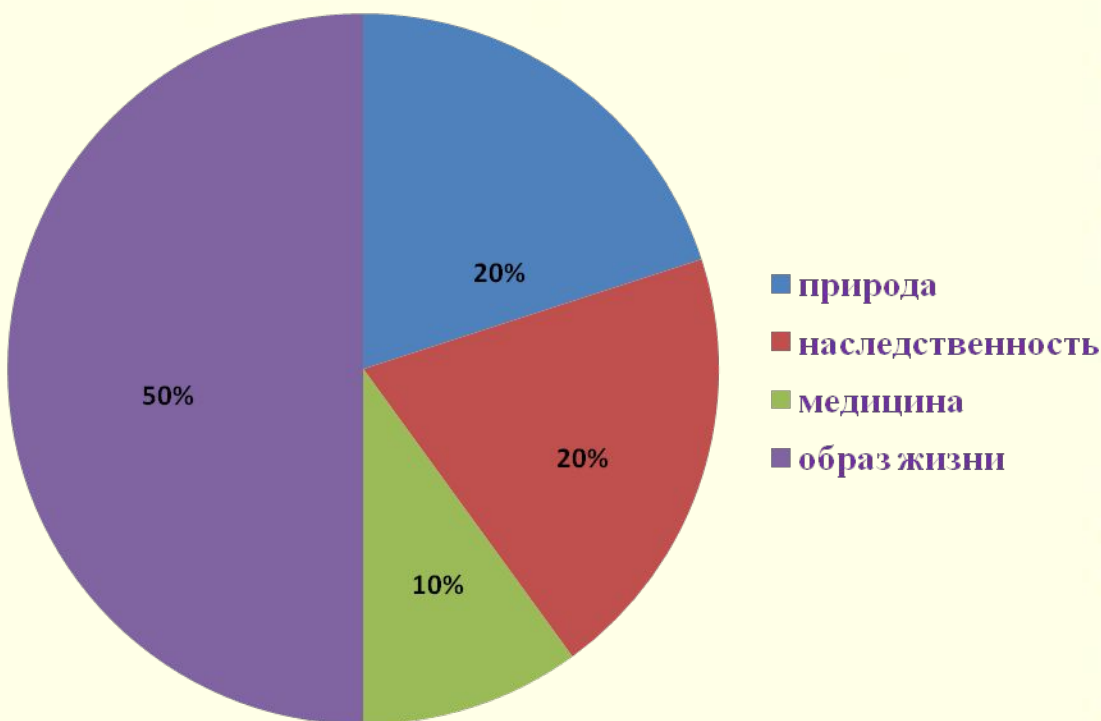
Часть 2

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

Что влияет на наше здоровье?





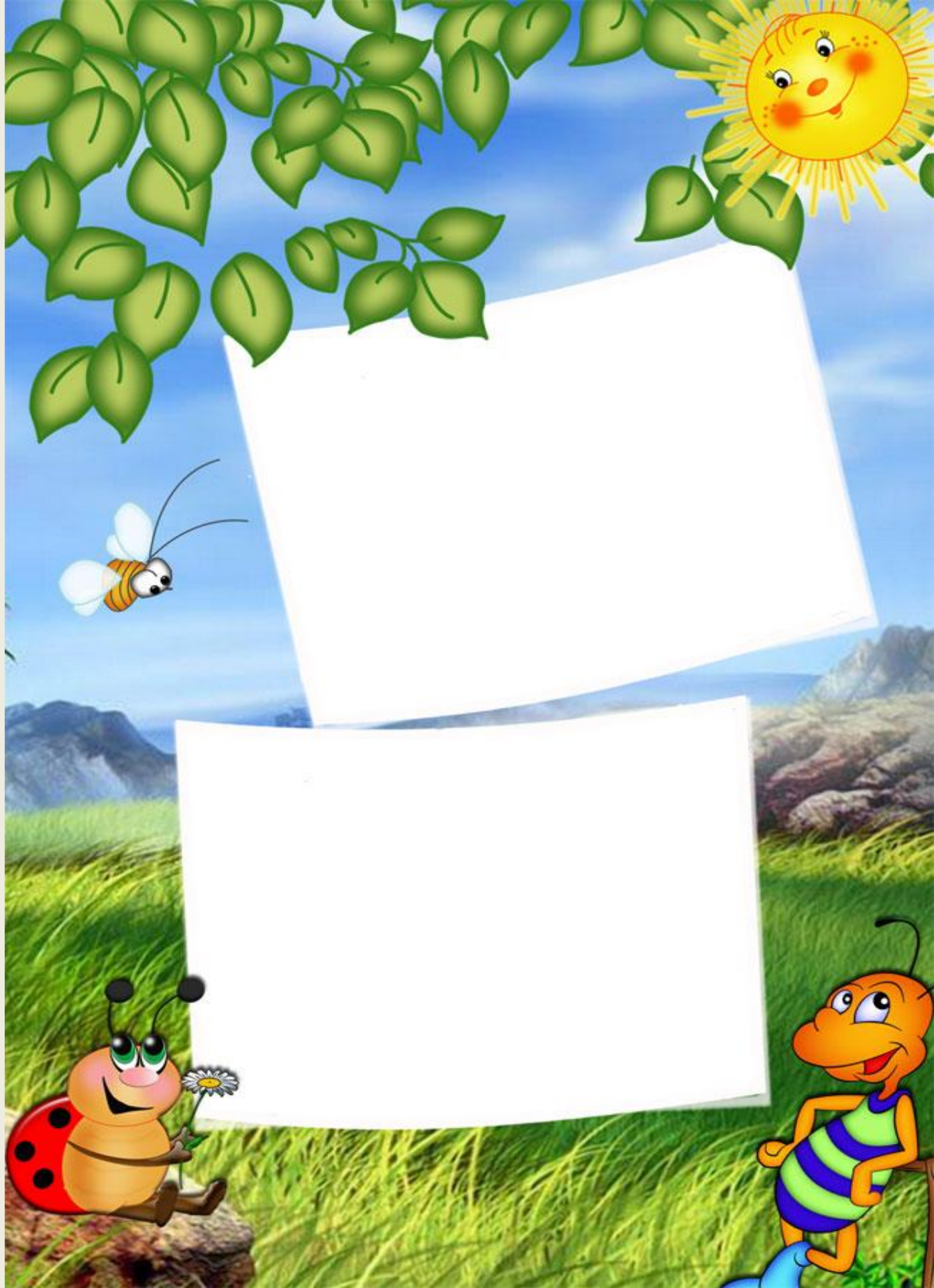
МОУ Овсянковская основная общеобразовательная школа

Паспорт здоровья

Рабочая тетрадь
ученика начальных классов

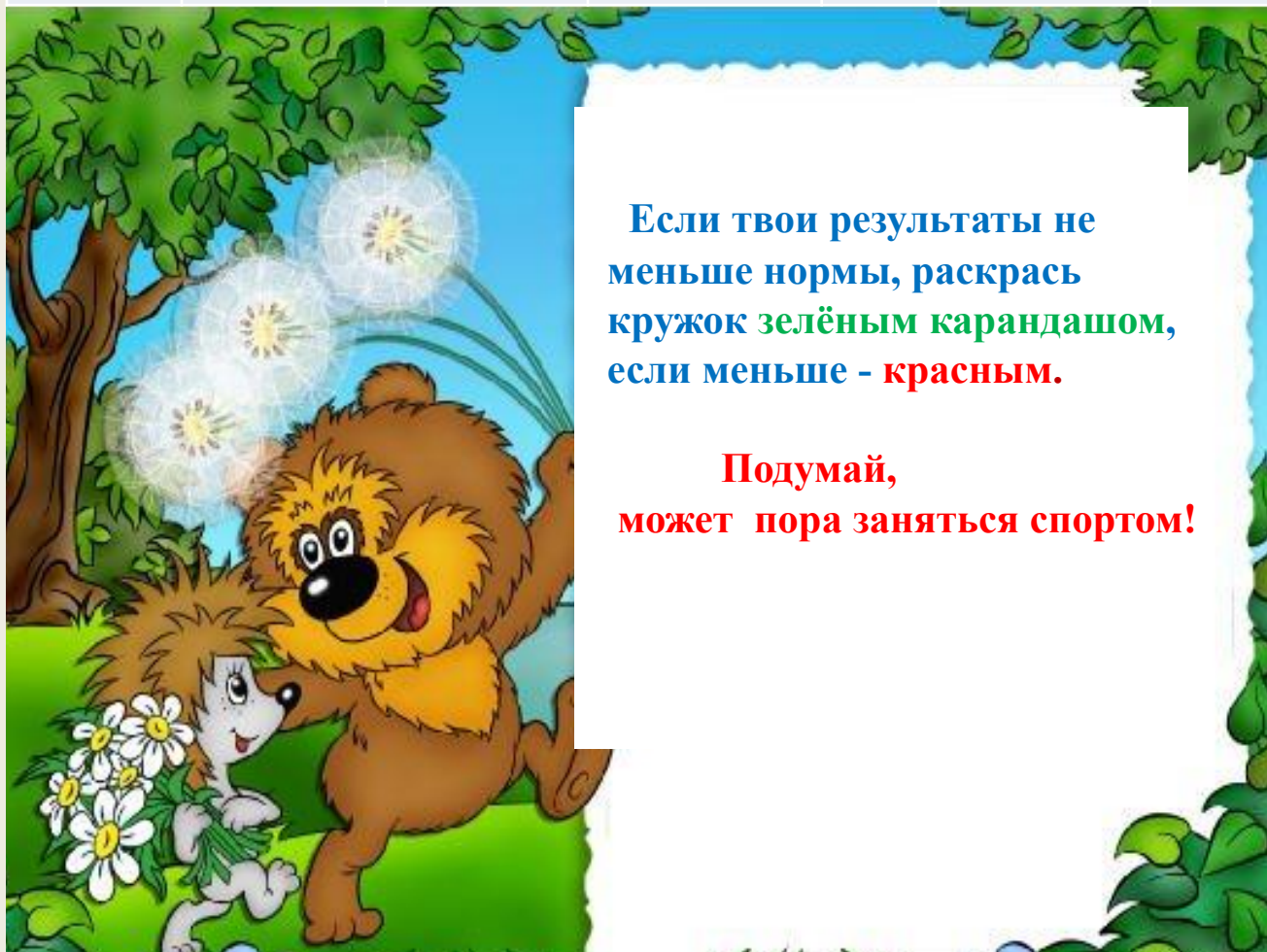
Автор-составитель
Суханова В.Н.
учитель начальных
классов

2011



Бег на 30

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		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
8	7,0 – 6,0	7,2- 6,2		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
9	6,7- 5,7	6,9- 6,0		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
10	6,5- 5,6	6,5- 5,6		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>



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

Подумай, может пора заняться спортом!

Челночный бег 3×10м,

возраст	Норма для мальчика	Норма для девочки	Результат на начало года		Результат на конец года	
7	10.8- 10,3	11,3-10,6		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>
8	10.0- 10,5	10,7- 10,1		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>
9	9,9- 9,3	10,3-9,7		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>
10	9,5-9,0	10.0-9,5		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>

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

Подумай, может начать играть с друзьями в футбол?



Возраст	Норма для мальчика	Норма для девочки	Результат на начало года		Результат на конец года	
7	115-135	110-130		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>
8	125-145	125-140		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>
9	130-150	135-150		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>
10	140-160	140-155		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>

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

Подумай, может попрыгать через скакалку?

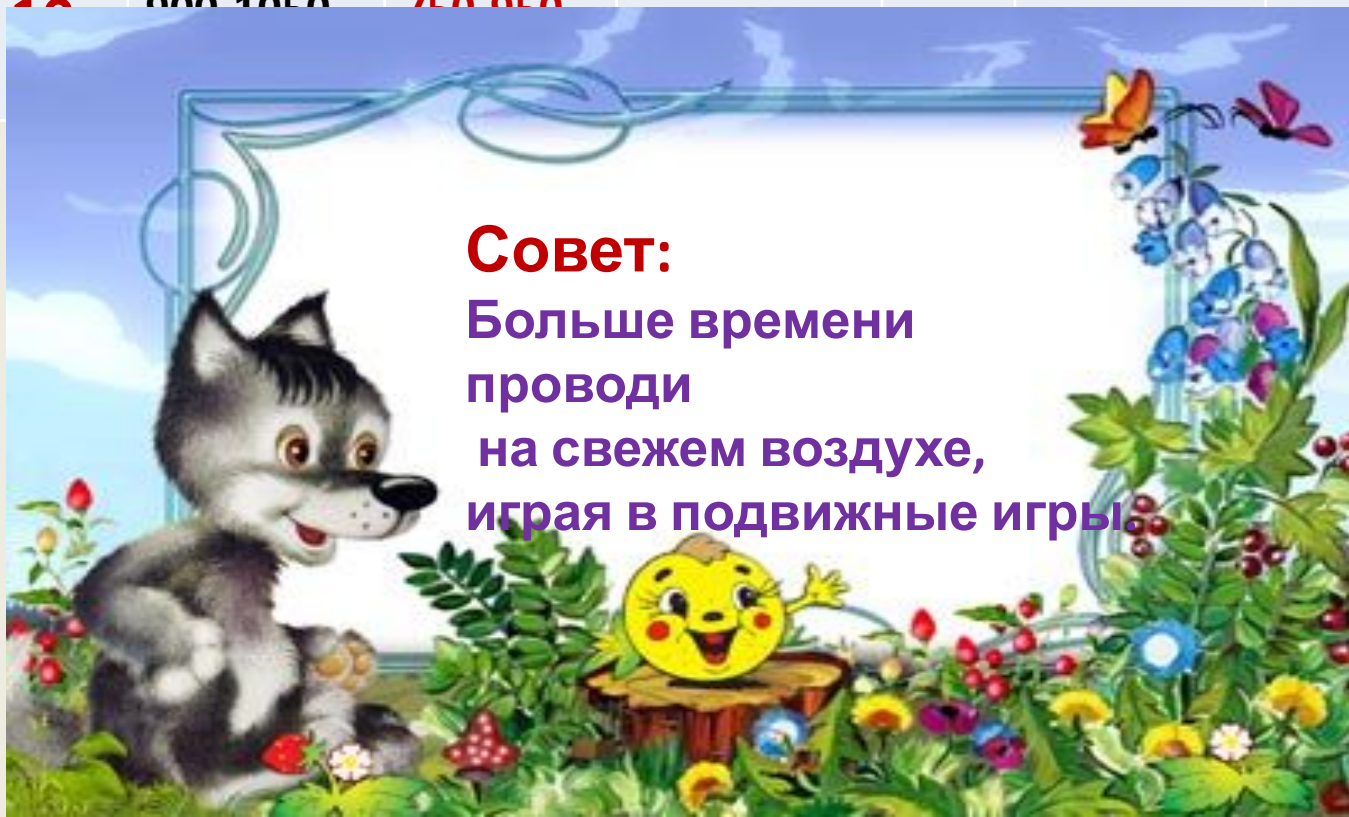


6-минутный бег,

Возраст	Норма для мальчика	Норма для девочки	Результат на начало года		Результат на конец года	
7	750-900	600-800		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>
8	800-950	650-850		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>
9	850-1000	700-900		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>
10	900-1050	750-950		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>

Совет:

Больше времени проводи на свежем воздухе, играя в подвижные игры.



Наклон вперед из положения

Возраст	Норма для мальчика	Норма для девочки	Результат на начало года		Результат на конец года	
7	3-5	6-9		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>
8	3-5	5-8		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>
9	3-5	6-9		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>
10	4-6	7-10		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>



Подтягивание на перекладине, кол. раз

Возраст	Норма для мальчика	Норма для девочки	Результат на начало года		Результат на конец года	
7	2-3	4-8		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
8	2-3	6-10		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
9	3-4	7-11		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
10	3-4	8-13		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>



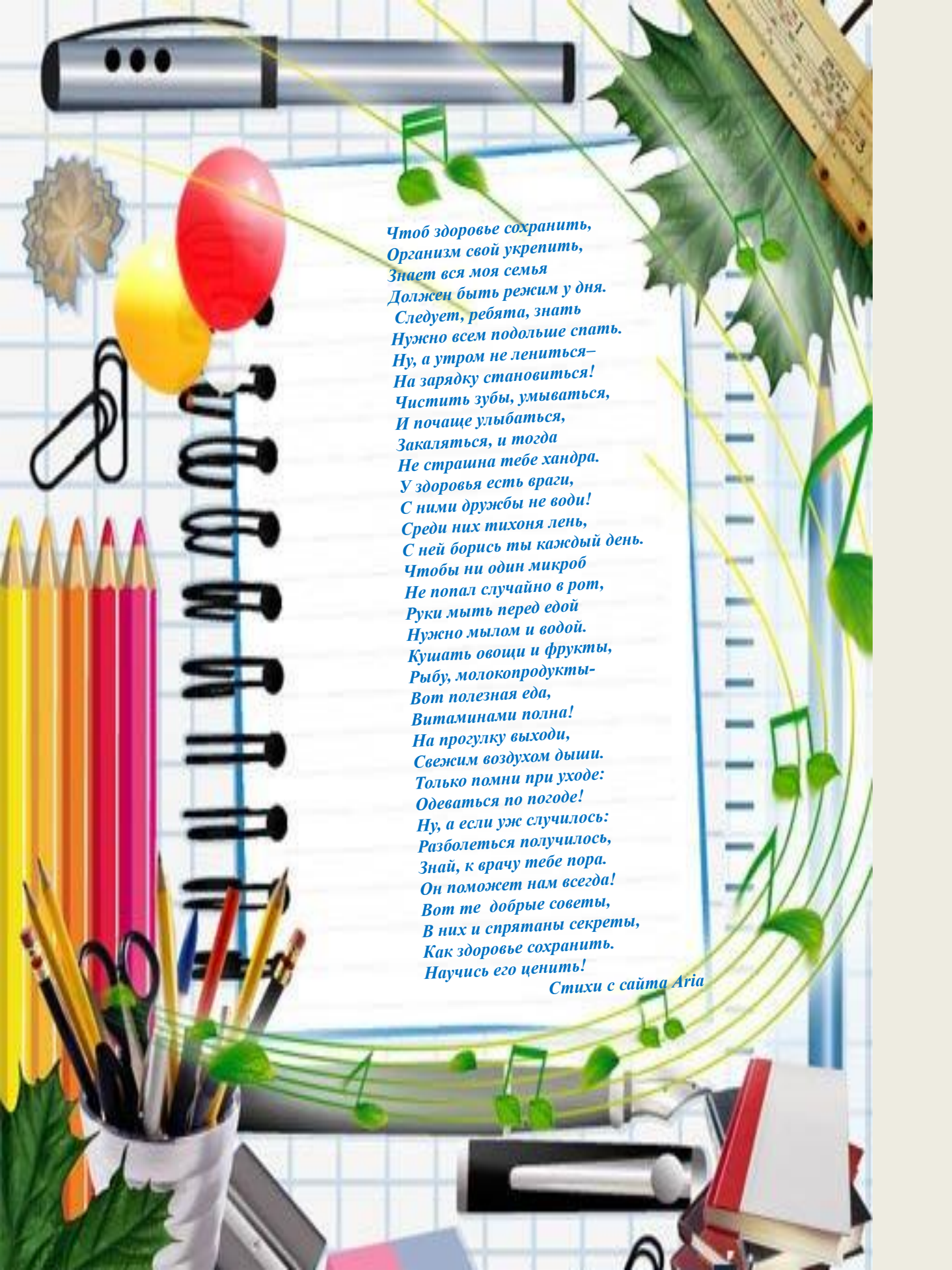
1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

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. 2
004
4. Газета «Аргументы и факты» Н.Новгород.
5. Интернет ресурсы: фоторамки