

ЧЕТЫРЕ КОМПЛЕКСА МЕРОПРИЯТИЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



*ЗДОРОВЬЕ - ЭТО СОСТОЯНИЕ
ПОЛНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ,
ПСИХИЧЕСКОГО И
СОЦИАЛЬНОГО
БЛАГОПОЛУЧИЯ, А НЕ ПРОСТО
ОТСУТСТВИЕ БОЛЕЗНЕЙ И
ФИЗИЧЕСКИХ ДЕФЕКТОВ*

1 КЛАСС

- ◉ I четверть Повышение физической активности
- ◉ II четверть Активный отдых детей
- ◉ III четверть Знакомство с закаливанием
- ◉ IV четверть Подведение итогов

2КЛАСС

- ⦿ I четверть Разговор о правильном питании
- ⦿ II четверть Разнообразие пищи
- ⦿ III четверть Культурно - гигиенические навыки
- ⦿ IV четверть Урок «Здоровая пища»

ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



3 КЛАСС

- Профилактика болезни
- I-II четверть «Не растеряйся» Первая помощь при ушибах, порезах, носовом кровотечении, ожогах
- III четверть Инфекционные болезни
- IV четверть Игра - путешествие «Откуда берутся грязнули ?»

4 КЛАСС

- ▣ Сохранение психического здоровья
- ▣ I четверть Стрессовое состояние у детей
- ▣ II четверть Защитимся от стресса
- ▣ III - IV четверть Характеристика класса

ПОКАЗАТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

● РОСТ

7лет 118-129см
8лет 124-135см
9лет 128-141см
10 лет
134-147см

● ВЕС

7лет 21-28кг
8лет 24-31 кг
9лет 26-35 кг
10 лет
30-38кг

КАРТА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

ФИО	Нарушени е зрения	Нарушени е осанки	Пропущен о уроков	Уровень развития
Баравицка я Катя	-	-	-	высокий
Лесников Саша	-	-	7	средний
Патрушев а Лера	-	-	8	средний
Петухова Дана	+	-	4	средний
Цветков Данила	-	-	-	высокий