Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 167
Центрального района Санкт-Петербурга

Рассмотрено на заседании МО учителей начальной школы от 30.08.2016 протокол № 1 Руководитель МО _____ / С. А. Полякова /	Принято на педагогическом совете ГБОУ школа №167 от 31.08.2016 протокол №1	Утверждаю Приказ от 31.08.2016 № 142 Директор ГБОУ школы №167 _____ /С.М. Бегельдиева/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Путешествие по тропе здоровья»

Направление внеурочной деятельности: физкультурно-оздоровительное.
Возраст учащихся: 8-9 лет (2 «Б» класс).
Срок реализации: 33 часа в год.

Программу составила Миллер Наталья Сергеевна (стаж работы 8 месяцев)

Санкт-Петербург, 2016

Пояснительная записка.

Рабочая программа к курсу «Путешествие по тропе здоровья» для 2-х классов составлена в соответствии с основными нормативными документами:

1. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»
2. Закон об образовании от 29декабря 2012 г. № 273 ФЗ
3. Федеральный государственный стандарт Приказ МОиН № 373 от 06.10.2009г. регистрация Минюст № 17785 от 22.12.2009
4. О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования
Приказ МОиН №1241 от 26.11.2010 г., зарегистрирован в Минюсте России 4 февраля 2011г., регистрационный №19707;
Приказ МОиН №2357 от 22.09.2011г. ,зарегистрирован в Минюсте России 12 декабря 2011 г., регистрационный №22540
Приказ МОиН №1060 от 18.12.2012г.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 № 1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (начало действия документа - 21.02.2015).
6. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.2.2821-10.
7. Методические материалы по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы начального общего образования Письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. №03-296.
8. Инструктивно-методическое письмо КО СПб № от 21.05.2014 № 03-20-2057/15-0-0 «Об организации внеурочной деятельности при реализации федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга».
9. Письмо КО СПб №03-20-3717/14-0-0 «Об организации внеурочной деятельности» от15.09.14.

Актуальность изучения данного курса.

Современная школа стоит на пороге разработки апробации и внедрения федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения (ФГОС). Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Предполагается, что занятия будут происходить в форме круглых столов, конференций, диспутов, КВН, школьных обществ, олимпиад, соревнований, поисковых научных исследований и т.п. И если внеурочная деятельность определена образовательным планом, то школа должна заняться тем, как организовать эту деятельность, предоставляя ребёнку выбор, чем он хотел бы и мог заниматься.

Нововведение будет способствовать сохранению здоровья наших детей. В проекте «Гигиенических требований к условиям реализации в начальной школе» уже есть чётко сформулированный тезис: Организация занятий разделу «Внеурочная деятельность» должна учитывать возрастные особенности учащихся и обеспечивать баланс между двигательно-активными и статическими занятиями 50% и 50%. Форма их проведения должна отличаться от урочной системы обучения.

Спортивно-оздоровительное направление внеучебной деятельности занимает 30% отведённого оплачиваемого времени. Приобретаемые на уроках физической культуры знания умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм физических упражнений: утренней зарядке, гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх во время перемен и во время прогулок, дополнительных занятий во внеурочное время.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Внеучебная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Формы организации внеучебной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению: утренняя зарядка, физкультминутки во время уроков, динамические паузы во время перемен, уроки физкультуры, прогулки, спортивно-оздоровительные часы, эстафеты, физкультурные праздники, спортивные кружки подвижных, народных оздоровительных игр и пр.

Для полной реализации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности учащихся особое внимание требуется уделять и проблеме воспитания культуры здоровья у младших школьников. Внеурочная деятельность может включать в себя выполнение общественной нагрузки, культурный и активный отдых на основе оздоровительных мероприятий. Можно проводить данную работу и в учебные дни с меньшим числом учебных занятий, а также во время выходных дней и в каникулы.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранении здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много. Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало в начальных классах.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее

восприимчивы к обучающемуся воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Работа начинается с 1 класса и рассчитана на весь курс начальной школы.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

Цели программы:

- ✓ Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- ✓ Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

1. Формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.
2. Профилактика вредных привычек.
3. Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
4. Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
5. Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.
6. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Основные направления реализации программы:

– организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;

– организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);

– организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;

– проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;

– санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;

– организация питания учащихся;

– проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,

– организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;

– организация и проведение профилактической работы с родителями;

Программа «Путешествие по тропе здоровья» рассчитана **на 1 учебный час в неделю:** I класс – 33 часа, II – IV классы – 34 часа.

Место реализации программы: спортивный зал, спортивная площадка, кабинет начальных классов, школа, территория и окрестности вокруг школы.

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Мало научить ребёнка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего возраста он учился любви к себе, к людям. К жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

Планируемые результаты

После окончания **II года обучения** учащиеся должны

Знать:

- упрощенные правила спортивных игр (футбол, волейбол);
- правила игры в шашки, в шахматы;
- историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;
- факторы сохранения и укрепления здоровья;
- основные правила соревнований и подвижных игр;
- строение тела человека, его привычки;
- основы здорового образа жизни;

Уметь:

- играть по правилам в спортивные игры (футбол, волейбол).
- выполнять упражнения на расслабление во время занятий;
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий,
- соблюдать правила безопасности жизнедеятельности и ЗОЖ

Личностные результаты:

- видеть важность в здоровом образе жизни;
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;
- искать свою позицию в многообразии культурных, спортивных, оздоровительных предпочтений;
- осуществлять добрые дела полезные другим людям.
- определять самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве.

Метапредметные результаты:

1. **Регулятивные УУД**:

- определять цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- использовать дополнительные средства получения информации;
- уметь оценивать себя, правильно оценивать позицию других.

2. **Познавательные УУД**:

- делать предварительный отбор источников информации;
- уметь перерабатывать полученную информацию;
- выбирать наиболее удобную для себя форму получения информации;
- делать выводы в результате совместной работы в группе;
- осуществлять поиск информации с использованием ресурсов сети Интернет;

3. Коммуникативные УУД:

- доносить свою позицию в отношении здорового образа жизни до других;
- понимать позиции других;
- совместно договариваться о правилах общения, поведения и следовать им.

Предполагаемый результат:

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

Формы учета знаний и умений.

Программа внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья» предполагает вовлечение обучающихся в здоровьесберегающие практики. Контроль и оценка результатов освоения программы будет продуктивным в процессе организации следующих форм деятельности: спортивные эстафеты, турниры и соревнования, внеклассные мероприятия, конкурсы рисунков. Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Содержание программы:

Беседы по профилактике здорового образа жизни – 21 ч.:

I класс – 6ч. «Поведение в школе, ознакомление с опасными местами в здании школы и вокруг него», «Твой новый режим дня», «Сменная обувь. Зачем она?», «Учимся не болеть», «Польза и вред воды», «Кто сколько жует – тот столько живет».

II класс – 5ч. «Режим дня», «Смешное и поучительное», «Страна Болючка», «Я и мои привычки», «Мой друг – велосипед».

III класс – 5ч. «Уроки хорошего поведения», «Одевайся по погоде», «Вредные привычки», «Час здоровья», «Улица полна неожиданностей».

IV класс – 5ч. «Первая помощь утопающему», «Обсуждение сказки «Старик и Сова», «Профилактика гриппа», «Береги здоровье смолоду», «Как правильно купаться и загорать».

Подвижные игры на свежем воздухе – 28 ч.: «Увернись от мяча», «Вороны и воробьи», «Паровозик», «Ловишки-перебежки», «Первые снежки», «Строим снежную крепость», «Донести рыбку», «Петушиный бой», «Два Мороза», «собери орехи», «Большой мяч» и др. Катание на санках. Игра в снежки.

I класс – 9ч, II класс – 5ч, III класс – 8ч, IV класс – 8ч

Экскурсии – 15 ч.:

I класс – 3ч «Красота осенней природы», «Красота зимней природы», **«**Наблюдения за весенними изменениями в природе».

II класс – 4ч. «Осенние изменения в природе», «Осторожно – тонкий лед», «Зимние забавы», «Весенние изменения в природе».

III класс – 4ч. «В осеннем лесу», «Чистый район», «Как живешь, сосенка?», «День птиц»

IV класс – 4ч «Ядовитые растения и грибы», «Снежное покрывало», «Что осталось после зимы», «Весенние следы».

Динамические прогулки и игры – 10 ч.

I класс – 5ч, II класс – 3ч, III класс – 1ч, IV класс – 1ч

Подготовка и проведение внеклассных мероприятий, праздников – 9 ч.:

I класс – 2ч «Волшебница Гигиена», «Здоровье Планеты – наше здоровье»
II класс – 2ч «Я здоровье береге, сам себе я помогу», «Уроки безопасности пешехода»
III класс – 3ч «Правила здоровья», «Зимняя сказка», «Путешествие в страну Витаминию»
IV класс – 2ч Игра-путешествие «В стране Здорового Образа Жизни», поиск клада «Остров Здоровья»

Настольные игры – 12ч.: Шашки, шахматы, настольный теннис.
I класс – 3ч, II класс – 2ч, III класс – 3ч, IV класс –2ч

Спортивные игры – 6ч.: «Учимся играть в футбол, волейбол»
II класс – 3ч, III класс – 2ч, IV класс – 1ч

Занятия в спортивном зале –5ч.: «Веселая скакалка», «Звонкий мяч»,
I класс – 1ч, II класс – 1ч, III класс – 2ч, IV класс – 1ч

Спортивные соревнования – 10 ч.: Весёлые старты, эстафета на санках, лыжах.
I класс – 2ч, II класс – 4ч, III класс – 2ч, IV класс – 2ч

Труд и спорт – 2 ч.: Лепка, оформление снежных фигур
III класс – 1ч, IV класс – 1ч

Катание на лыжах и коньках – 11 ч.
I класс – 1ч, II класс – 4ч, III класс – 2ч, IV класс – 4ч

Конкурс рисунков – 2ч. – IV класс

Родительское собрание – 4 ч.
I класс – 1ч, II класс – 1ч, III класс – 1ч, IV класс – 1ч

Тематическое планирование по программе
2 класс – 34 часа, фактически-33ч

№ п/п	Тема	Виды деятельности учащихся	К час теор	К час пр.	Дата
1	« Режим дня »	Беседа	1		2.09.2016
2	Учимся играть в волейбол.	Спортивные игры.		1	9.09.2016
3	«Красота осенней природы».	Экскурсия в осенний лес.		1	16.09.2016
4	Учимся играть в волейбол.	Спортивные игры.		1	23.09.2016
5	«Учимся играть в футбол»	Занятие на футбольном поле	1		30.09.2016
6	«Белые медведи» «Донести рыбку»	Подвижные игры на свежем воздухе.		1	7.10.2016
7	«Белые медведи» «Донести рыбку»	Подвижные игры на свежем воздухе.		1	14.10.2016
8	«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»	Внеклассное мероприятие	1		21.10.2016
9	«Осторожно – тонкий лёд!»	Экскурсия на водоём		1	28.10.2016
10	«Веселая скакалка»	Подвижные игры и упражнения со скакалками		1	11.11.2016
11	Шашки, шахматы, настольный теннис.	Настольные игры.	1		18.11.2016
12	«Уроки безопасности пешехода».	Внеклассное мероприятие		1	25.11.2016
13	Весёлые старты	Спортивные соревнования		1	2.12.2016
14	Строим снежную крепость	Подвижные игры на свежем воздухе.		1	9.12.2016
15	«Смешное и поучительное»	Просмотр и обсуждение	1		16.12.2016

		мультфильмов про Смешариков .			
16	Эстафета на санках.	Спортивные соревнования		1	23.12.2016
17	Зимние забавы	Зимняя экскурсия .		1	13.01.2017
18	«Страна Болючка»	Беседа – игра. Выставка рисунков.	1		20.01.2017
19	Катание на санках. Игра в снежки.	Подвижные игры на свежем воздухе.		1	27.01.2017
20	Разминка на катке.	Упражнения и игры на хоккейной коробке		1	3.02.2017
21	«Скользкая лыжня»	Лыжная прогулка.		1	10.02.2017
22	«Скользкая лыжня»	Лыжная прогулка		1	17.02.2017
23	Скольжение на коньках	Упражнения и игры на хоккейной коробке		1	3.03.2017
24	Шашки, шахматы	Настольные игры.		1	10.03.2017
25	Катание на санках, лыжах, коньках	«День Здоровья»		1	17.03.2017
26	Разучивание подвижных игр	Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе	1		24.03.2017
27	«Я и мои привычки»	Час здоровья. Учимся узнавать действия своего организма		1	7.04.2017
28	Русская народная игра «Краски» «Черепаха-путешественница»	Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе		1	14.04.2017
29	«Мой друг – велосипед»	Час здоровья. Беседа – игра.	1		21.04.2017
30	«Белые медведи» «Донести рыбку»	Подвижные игры на свежем воздухе.		1	28.04.2017
31	Весенние изменения в природе	Экскурсия в весенний лес.		1	5.05.2017
32	Подвижные игры на берегу реки.	Динамическая прогулка на водоём.		1	12.05.2017
33	Полоса препятствий Упражнения в равновесии	Эстафета.		1	19.05.2017
34	«Компьютер в семье. Польза и вред.»	Родительское собрание	1		
	Итого:		**9ч.**	**25ч.**	

Описание программно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

1. Нормативное и программно-методическое обеспечение.
2. Спортинвентарь (мячи, скакалки, обручи, кегли, кубики).
3. Средства личной гигиены (зубные щетки, паста, расчески).
4. Жесткие коврики и камешки.
5. Модель светофора, макеты дорожных знаков, таблицы.
6. Раздаточный материал для проведения викторин.

Список литературы
для учителя

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: 1-5 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. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
5. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
6. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
7. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
8. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
9. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
10. Сеть творческих учителей – http://www.it – n.ru/board. aspx? cat _no
11. Фестиваль педагогических идей http://festival.l september.ru/articles/509616/

для учащихся

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

для родителей

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
3. Учебно методический кабинет:http://ped-kopilka.ru/blogs/irina-genadevna-anuleva/rekomendaci-roditeljam-po-sohraneniyu-zdorovja-shkolnikov.html
4. Учительская копилка: http://uchkopilka.ru/dosh-obraz/dlya-roditelej/item/3455-rekomendatsii-roditelyam-o-zdorovom-obraze-zhizni-rebjonka

2 класс диагностика «Что мы знаем о здоровье»

1. Как называется особая чувствительность к некоторым веществам?
а) инфекция
б) эпидемия
в) аллергия
2. Как не передаются кишечных заболеваний?
а) по воздуху
б) с пищей
в) с грязными руками
3. Что вредит здоровью?
а) игры на свежем воздухе
б) малоподвижный образ жизни
в) плавание, катание на лыжах
4.Что не вредит здоровью?
а) курение
б) закаливание
в) спиртное
5. Как передаются возбудители инфекционных заболеваний?
а) по воздуху
б) с пищей
в) с водой
6. Какое заболевание не относится к инфекционным?
а) грипп
б) дизентерия
в) ветрянка
7. Какое вещество разрушает организм и, в конце концов, убивает человека?
а) никотин
б) алкоголь
в) наркотики
8. Что не поможет организму стать сильнее?
а) занятие спортом
б) закаливание
в) вкусная пища
9. Какое питание нельзя назвать здоровым?
а) регулярное
б) без спешки
в) однообразное

Интерпретация (1 бал -1 правильный ответ)
8-9 баллов- ты хорошо осведомлён о здоровье
5-6 баллов – тебе надо задуматься о здоровье
Меньше 5 – твоё здоровье в опасности .

Памятка родителям

Программа здоровья для семьи

- Собрать дома простейший инвентарь для занятий: санки, лыжи, коньки, гантели, обруч, скакалку, мяч, эспандер.
- Каждое утро начинать с гигиенической гимнастики, закаливающих процедур: обтирания, обливания, душа.
- В выходные дни отправляться в туристические походы, на лыжные или пешие прогулки, экскурсии. Игры на свежем воздухе — ежедневно!
- По возможности организовать занятия детей в спортивных секциях.
- Контролировать систематически домашние задания по физической культуре.
- Знать результаты тестирования физической подготовленности ребенка.
- Составить и соблюдать режим дня для ребенка.
- Научить детей плавать.
- Участвовать в семейных соревнованиях по различным физическим упражнениям, подвижным и спортивным играм.
- Помогать детям в чтении учебников по физической культуре, литературы о здоровом образе жизни, о самостоятельных занятиях и самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.
- Помнить, что следование в быту всем правилам здорового образа жизни — задача не на один год, а результат — здоровая семья, деятельные дети, взаимопонимание поколений.

Правила здорового образа жизни.

- Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, не перенапрягаясь интенсивными нагрузками. Обязательно найти именно для себя способ двигательной активности.
- Не переедать и не голодать. Питаться 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, ограничивая себя в жирах и сладком.
- Не переутомляться умственной работой. Стараться получить удовлетворение от учебы. А в свободное время заниматься творчеством.
- Доброжелательно относиться к людям. Знать и соблюдать правила общения.
- Выработать с учетом своих индивидуальных особенностей характера и организма способ отхода ко сну, позволяющий быстро заснуть и восстановить свои силы.
- Заниматься ежедневным закаливанием организма и выбрать для себя способы, которые не только помогут победить простуду, но и доставят удовольствие.
- Учись не поддаваться, когда тебе предложат попробовать сигарету или спиртное. Расти здоровым!