



АТТЕСТАЦИОННАЯ  
РАБОТА



на тему:

**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА  
РАЗВИТИЯ  
В ОБЛАСТИ КУЛЬТУРЫ  
ЗДОРОВЬЯ**



Село Заречный располагается в 8км от районного центра. Школу посещают дети из близ лежащих деревень: Коротиха, Чеганово, Мартыниха, Пырешево. В 2008 году с присвоением статуса базовой школы школу стали посещать дети из села Долматовский, города Заволжска.



Школа является спортивным и культурным центром сельского сообщества, очагом развития спортивных и общекультурных традиций. В школе активно реализуется программа «Здоровая школа», что способствует развитию физкультурно-спортивной деятельности.





**Цель** моей профессиональной деятельности в области здорового образа жизни и физической культуры воспитанников:

**-формировать потребность и желание у воспитанников вести здоровый образ жизни и повышать свою двигательную активность.**

Задачи:

- вовлекать воспитанников в разработку и проведение спортивных мероприятий и мероприятий по профилактике вредных привычек;

- укреплять и сохранять здоровье воспитанников;

-воспитывать морально- нравственные и духовные качества личности, такие как взаимовыручка, доброта и справедливость;

- объединить усилия заинтересованных лиц, направленных на возрождение Комплекса «ГТО»;

- отвлечь ребят от негативного влияния улицы и чрезмерного увлечения компьютерами и телевизорами.





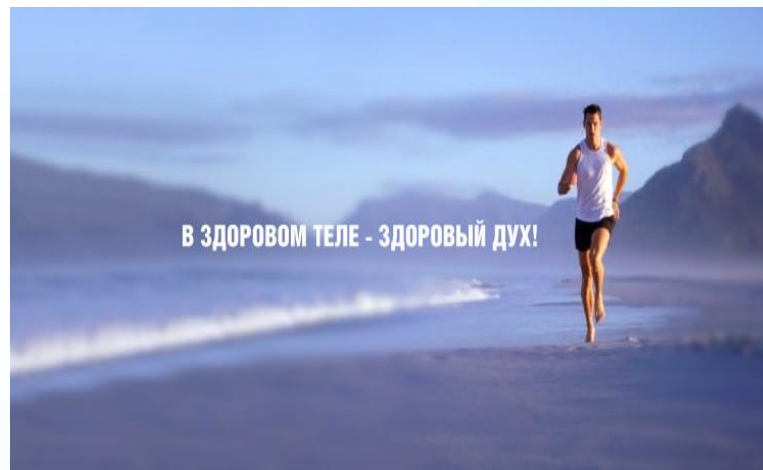
Для составления индивидуальной карты развития будут проведены:

- Анкетирование учащегося,
- Тестирование для определения уровня физической работоспособности (определяется учителем физкультуры при проведении уроков, состязаний, тестов);
- Опрос родителей учащегося и классного руководителя

Анкета «Отношение к здоровью» для учащихся 1-х классов (Ле-ван Т.Н. Здоровье ребенка в современной информационной среде: учебно-методическое пособие, 2015 г.).

С помощью данных анкеты можно отследить, как образ жизни и обучение в школе влияет на здоровье ребёнка.





С помощью данных анкеты можно отследить, как образ жизни и обучение в школе влияет на здоровье ребёнка.

Инструкция по заполнению анкеты.

Внимательно прочитай предложения и выбери ответ / ответы, которые соответствуют твоему мнению. Если дано только два варианта ответов, нужно выбрать один из них. Если дано больше вариантов, можно выбрать столько, сколько считаешь нужным.





1. Я смогу объяснить учителю, почему у меня хорошее или плохое настроение

- Да
- Нет

2. Я обычно чувствую себя хорошо.

- Да
- Нет

3. Когда я болел, то

- болела голова, или горло, или живот, или что-то другое
- родители обо мне заботились больше, чем обычно
- лежал в кровати
- разрешали долго смотреть мультики и фильмы
- не разрешали бегать и играть
- не ходил гулять
- не ходил в школу
- мне читали книжки
- пил неприятные лекарства
- давали есть, что нравится
- делали уколы
- нужно было делать что-то неприятное (полоскать горло, закапывать в нос)
- что-то еще запомнилось (что именно?)





4. Я задумывался, что ребенку важно быть здоровым?

- да, задумывался
- не задумывался

5. Что я стараюсь делать сам, чтобы не заболеть?

- соблюдаю чистоту
- правильно питаюсь
- одеваюсь по погоде
- не играю в опасные игры
- не смотрю долго телевизор
- не играю долго в компьютер
- занимаюсь спортом дополнительно
- избегаю вредных привычек
- не ругаюсь

6. Кто должен заботиться о моем здоровье?

- родители
- я сам
- врачи
- учителя



7. Зачем мне нужно вести здоровый образ жизни?

- чтобы у меня ничего не болело
- чтобы на меня не ругались родители и учителя
- чтобы быть сильным
- чтобы быть красивым
- чтобы не причинять беспокойства родным
- чтобы у меня все получалось в жизни
- чтобы в будущем быть хорошим гражданином (служить Родине, хорошо работать и т. д.)
- потому что все в моей семье ведут здоровый образ жизни
- мне не нужен здоровый образ жизни, у меня и так все хорошо
- не знаю, зачем мне нужен здоровый образ жизни

8. Если другой человек предложит мне играть в опасную игру, то я

- соглашусь с радостью
- засомневаюсь, правильно ли это, но соглашусь
- не соглашусь, потому что взрослые будут ругать
- не соглашусь, потому что мне может быть от этого плохо

ТВОИ ВПЕЧАТЛЕНИЯ:

Тебе интересно было заполнять анкету?

- да
- нет

Какие вопросы были непонятными?

**Спасибо за участие! Внимательное отношение к себе — залог благополучия.**







## Результат проведённых диагностических мероприятий:

- Здоровье и физическое развитие ученика 1 класса
  1. группа здоровья - основная, отклонения по зрению
  2. гиперактивен
  3. медицинская группа - вторая: аллергик, отнесен к группе "часто болеющий"
  4. физическая подготовленность - средняя / выше среднего:
  5. физическое развитие - среднее, астенический тип
- Имеется ряд позитивных моментов:
  1. позитивное отношение к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни,
  2. участие в физкультурно-оздоровительной жизни школы: он активно проявляет себя на соревнованиях, конкурсах, массовых оздоровительных мероприятиях
  3. посещает секцию оздоровительного плавания
- Проблемной зоной является несбалансированный образ жизни, нарушения режима дня и правил личной гигиены.





**Моя цель**, как наставника - способствовать формированию самостоятельности и ответственности за собственное здоровье (тьюторское сопровождение - установка на самостоятельную заботу о своём здоровье)

**Задачи:**

- повысить уровень валеологической грамотности обучающегося;
- повысить знаниевую основу ценности ведения здорового образа жизни и занятиями спортом;
- развивать умение планировать здоровьеориентированную деятельность;
- повысить уровень физической подготовленности учащегося (компетенций) до возрастных норм;
- способствовать формированию качеств личности: самостоятельности, уверенности в собственных силах, настойчивости.





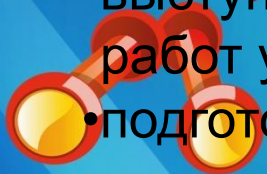
## **Механизмы реализации цели:**

*Формы* психолого-педагогического сопровождения: индивидуальные тренировки, массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия, спортивные соревнования среди учащихся параллели классов, просмотр видеофильмов, рекламных роликов, посещение выставок, индивидуальные домашние задания



## Средства и методы:

- активизирующие опросники
- анкеты по ЗОЖ и тестирование физической подготовленности
- мониторинг здоровья учащегося
- выставки плакатов по ЗОЖ, совместное оформление стендов "Я со спортом дружу", показ видеороликов о олимпиадах, соревнованиях, по различным видам спорта
- массовые физкультурно-спортивные мероприятия во внеурочной деятельности: праздники здоровья, дни бегуна, акции "За здоровый образ жизни!", конкурсно-игровые спортивные программы, фестивали ВФСК ГТО
- занятия в кружке школы "Баскетбол"
- занятия в кружке школы "Школа здоровячка!"
- занятия в кружке школы "Спортивный час"
- самостоятельные занятия физкультурой по специально разработанной программе
- занятия в кружке школы "Проектная деятельность"
- выступления с проектом на конкурсе исследовательских работ учащихся 1-4 классов "Малая академия"
- подготовка к сдаче нормативов по ВФСК ГТО

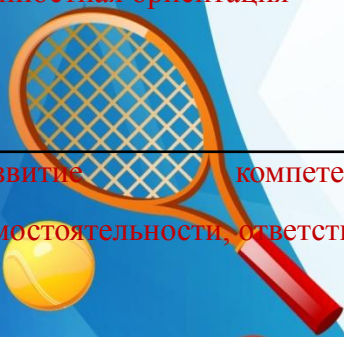




## Применяемые технологии: проектного обучения, игровые

### Планируемый результат:

Критерии	Показатели результативности:	Средства оценки:
Уровень физической подготовленности	Повышение уровня по сравнению с исходным	Тесты - упражнения по определению физической подготовленности
Валеологическая грамотность	Повышение уровня по сравнению с исходным	Тесты - опросники
Двигательная активность	Повышение уровня по сравнению с исходным	Диагностика участия в соревнованиях, конкурсно-игровых программах и т.п.
Ценностная ориентация	Участие в акциях, выставках, форумах, исследовательской деятельности	Диагностика ценностей
Развитие самостоятельности, ответственности, компетентностей:	Выполнение режима дня, систематическое соблюдение гигиенических норм и правил, ведение дневника здоровья	Анкета, педагогическое наблюдение
Частота заболеваемости	Снижение уровня заболеваемости	Медицинское наблюдение, анализ заболеваемости





[http://gov.cap.ru/UserFiles/news/201605/17/cdqjsopu  
maawzmw.jpg](http://gov.cap.ru/UserFiles/news/201605/17/cdqjsopu<br/>maawzmw.jpg)

<http://krivec-detsad.narod.ru/35.jpg>

[http://www.spiritualschool.ru/wp-content/uploads/201  
5/09/zozh.jpg](http://www.spiritualschool.ru/wp-content/uploads/201<br/>5/09/zozh.jpg)

[http://www.zavrayadm.ru/images/stories/news/zar%20  
shk.jpg](http://www.zavrayadm.ru/images/stories/news/zar%20<br/>shk.jpg)

[http://www.2rf.ru/files/image/gallery/201407/11362/p  
hp2ikzyP\\_99\\_78](http://www.2rf.ru/files/image/gallery/201407/11362/p<br/>hp2ikzyP_99_78)

