



# 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 зрениа	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