

*Министерство образования Иркутской области*  
Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области  
«Специальная (коррекционная) школа № 1 г. Усолье - Сибирское  
(ГОКУ СКШ № 1 г. Усолье-Сибирское)

РАССМОТРЕНО На заседании МО воспитателей и педагогов дополнительного образования___/Фуражева Л.В/ Протокол № <u>1</u> От « <u>26</u> » <u>августа</u> 2022г.	СОГЛАСОВАННО Методическим советом ГОКУ СКШ №1 г. Усолье- Сибирское Протокол № 1 от <u>29.08.2022г</u>	УТВЕРЖДАЮ Приказом директора ГОКУ СКШ №1 г. Усолье- Сибирское _____Н.В. Мигунов Приказ № <u>41</u> от <u>29.08.2022г</u>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Подписано цифровой подписью: Мигунов Николай Валентинович  
DN: cn=Мигунов Николай Валентинович, sn=Мигунов,  
givenName=Николай Валентинович, email=korsoch@rambler.ru,  
1.2.643.3.131.1.1=120С333831393037323335343533,  
1.2.643.100.3=120В3034383731313932383737,  
o=ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ "СПЕЦИАЛЬНАЯ  
(КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА № 1 Г. УСОЛЬЕ - СИБИРСКОЕ",  
title=директор, l=г. Усолье-Сибирское, st=Иркутская область,  
c=RU  
Дата: 2022.08.31 16:05:22 +08'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
Спортивно-оздоровительное направление  
курса «*Здоровье прежде всего.*»  
Класс: 3 «а»  
(Срок реализации – 1 год, 9 – 10 лет)

воспитатель: Муратова А.Н.

Усолье- Сибирское  
2022-2023г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основании спортивно - оздоровительного развития и воспитания социализации личности учащихся.

Программа «Здоровье прежде всего» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности начальной школы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования второго поколения.

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.

**Цель:** создание условий для формирования и развитие спортивно – оздоровительной активности учащихся.

**Задачи:**

- научить детей культуре ЗОЖ; активизировать потребность быть здоровым, вести активный образ жизни, приобщить школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом.
- развивать знания о ЗОЖ, навыки самооценки и самоконтроля, выносливость, целеустремленность, быстроту, ловкость, смелость координацию учащихся.
- воспитывать умение работать в команде, соблюдать правила безопасного поведения на учебном процессе и отдыхе; культуру здорового питания, как основу ЗОЖ и общего благополучия учащихся.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Содержание данной программы отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Срок реализации программы 1 год.

## 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Программа соответствует действующим законодательным актам, нормативно-правовым и программным документам, в том числе требованиям ФГОС к результатам освоения ООП. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся с умственной отсталостью и способствует познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Она включает в себя знания, установки, нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья и мероприятия направленные на социализацию детей в обществе.

Программа внеурочной деятельности направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация, а также учет особенностей детей с интеллектуальными нарушениями. Только наличие системной работы по спортивно – оздоровительному направлению позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем и социализироваться в обществе.

Спортивно – оздоровительное направление в воспитательно-образовательном процессе являлось всегда на первом приоритетном месте и являлось важным компонентом в целостной системе образования.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы

В процессе реализации программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Здоровье прежде всего» обучающиеся должны знать:

- правила гигиены повседневного быта;
- влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье;
- показатели самоконтроля за состоянием своего здоровья;
- правила предупреждения простудных заболеваний;
- основные правила закаливания организма;
- что такое близорукость и как она влияет на здоровье человека;
- основы рационального питания;
- способы воспитания двигательных способностей.

уметь:

- применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни;
- самостоятельно выполнять профилактические и общеукрепляющие комплексы физических упражнений;
- играть в подвижные игры, соблюдая правила;
- применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях.

### **3. ОПИСАНИЕ МЕСТА КУРСА**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению курса «*Здоровье прежде всего*» разработана для обучающихся 3 класса. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями умственно отсталых обучающихся и рассчитана на проведение 2 раза в неделю по 40 минут, всего – 68 часов. Количество учебных недель -34.

Ведущие виды деятельности:

- 1.Игровая деятельность.
- 2.Познавательная деятельность.
- 3.Досугово-развлекательная деятельность.
- 4.Спортивно- оздоровительная деятельность.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии умственно отсталого обучающегося этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

#### 4. ЛИЧНОСТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

При освоении программы обеспечивается достижение личностных и предметных результатов деятельности обучающихся. Планируемые результаты воспитания определяются поставленными выше задачами и ориентируются на следующие критерии:

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровью обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

##### *Личностные результаты.*

- овладения знаниями, умениями и навыками о здоровом образе жизни;
- овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия с взрослыми и сверстниками (работа в команде);
- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- Вести безопасный, здоровый образ жизни.

##### *Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

##### *Качества личности, которые могут быть развиты у обучающихся в процессе реализации программы*

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: - отношение к самому себе; - отношение к другим людям; - отношение к вещам; - отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

##### *Предметные результаты.*

- формирование устойчивого познавательного интереса к физкультурной деятельности, эстетических предпочтений; ориентацию на здоровье, как значимую сферу человеческой жизни;
- формирование элементарных навыков работы с разнообразными физическими нагрузками и освоения различных упражнений.
- развитие навыков и умений систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом;
- формирование элементарных знаний асоциального поведения.
- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью педагога;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;

## 5.

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению состоит из 4 разделов:

**1.«Азбука здоровья»:**актуализация знаний детей о ЗОЖ. Строение своего тела, осанка. Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона значение утренней гимнастики для организма;соблюдение режима дня, влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха;

**2.«Мы и спорт»:** продолжать знакомить с различными видами спорта и достижениями. Дать понятие значимости занятия спортом для здоровья. Профилактика нарушений зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата, закаливание организма; правила поведения в случае болезни, чрезвычайных ситуациях;

**3.«Здоровым быть здорово»:**Профилактика вредных привычек.Воспитывать потребность быть здоровым.Культура питания, гигиена. Снятие напряжения психического дискомфорта, враждебности, коррекция зависимости от окружающих. Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи;

**4. «Знаю, умею, делаю»:**Применять на практике приобретённые знания о правилах безопасности и ведения здорового образа жизни. Укрепление коллектива класса, стремление к победе, воспитание уверенности в себе.Эстафеты, Дни здоровья. Применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни. Укрепление коллектива класса, стремление к победе, воспитание уверенности в себе.Эстафеты, Дни здоровья. Первая доврачебная помощь в летний, зимний и демисезонный периоды и их опасности.

## 6.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема раздела	Тема занятия	Используемые на занятии виды деятельности, формы и методы проведения	Используемое оборудование		
1	Раздел 1. «Азбука здоровья»	«Твои помощники».	Беседа. Диалог.рассуждение	Мультимедиа, наборы предметных и сюжетных картинок. Дидактический материал для сюжетных игр, карточки для индивидуальной работы.		
1.1		«Как ты видишь?»	Беседа-диалог. Рассуждение			
1.2		«Обоняние и слух. В мире запахов»	Беседа-диалог.			
1.3		«Почему болят зубы».	Ролевая игра.			
1.4		«Удивительное превращение пищи».	Беседа-диалог.			
1.5		«Дорога к доброму здоровью»	работа с карточками			
1.6		«Больной школьный товарищ»	Ролевая игра.			
1.7		«Воздушные человечки» .Как работают легкие»	Беседа –рассуждение. Работа с иллюстрациями.			
1.8		«Нервная система человека»	Просмотр мультфильмов.			
1.9		«Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим».	Беседа-диалог.			
1.10		«Здоровье в порядке - спасибо зарядке»	Беседа-диалог.			
1.11		«Точечный массаж. Самомассаж»	Урок -практикум. Работа с предметными и сюжетными картинками.			
1.12		КГН «Внешний вид»	Наблюдение.			
1.13		«Чисто жить – здоровым быть»	Урок творчества. Работа с красками и кистью.			
1.14		«Строение человека».«Красота тела и души»	Беседа-диалог. Практическая работа.			
1.15		Викторина « Я и мое здоровье»	Викторина –тест.			
1.16		Раздел 2. «Мы и спорт»	«Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим».		Спортивный час. Игры с спортивным инвентарем.	Мультимедиа, наборы предметных и сюжетных картинок, наборы предметных и сюжетных картинок.
1.17			«В здоровом теле-здоровый дух»		Беседа-диалог	
1.18			«Летние виды спорта»		Беседа-диалог. Работа с предметными картинками.	
1.19	«Физкульт-ура!»		Спортивный урок с инвентарем			
1.20	«Олимпийские игры».		Беседа.презентация			
1.21	«Зимние виды спорта»		Беседа-диалог. Работа с предметными картинками.			
1.22	«Что я думаю и знаю о спорте»		Беседа-диалог.			



3			
1.2 4		«Спортивные достижения наших земляков»	Беседа-диалог. Слушание объяснения учителя.
1.2 5		«Гибкость, ловкость, выносливость»	Беседа-диалог. Слушание объяснения учителя.
1.2 6		«Мяч поднимай-мышцы укрепляй»	Урок- практикум с мячом.
1.2 7		«Туризм и спорт»	Беседа-диалог. Слушание объяснения учителя.
1.2 8		«Если хочешь быть здоров- закаляйся»	Беседа-диалог. Слушание объяснения учителя.
1.2 9		«Спортландия»	Спортивный урок с инвентарем.
1.3 0		«Дальше, быстрее, выше»	Беседа-диалог. Слушание объяснения учителя.
1.3 1		Правила безопасного поведения при занятии физической культурой	Беседа-диалог.
1.3 2		«Спортландия»	Спортивный урок с инвентарем
1.3 3	Раздел 3 «Здоровым быть здорово»	«Спорт на воде»	Беседа. Слушание объяснения учителя.
1.3 4		«Олимпийские чемпионы»	Просмотруч.фильма.
1.3 5		«Веселый урок здоровья»	Беседа. Слушание.рассуждения
1.3 6		«Пирамида здоровья» правильное питание.	Беседа. Презентация
1.3 7		«Полезность или вред»».	Беседа. Слушание.рассуждения
1.3 8		«Полезные растения нашего края».	Беседа. Слушание объяснения учителя.
1.3 9		«Полезность воды»	Беседа. Слушание объяснения учителя.
1.4 0		Вопрос – ответ»»	Викторина –тест.
1.4 1		«Сезонная одежда»»	Беседа - диалог
1.4 2		Викторина «Вкусняшки»	Викторина.
1.4 3		«Снятие состояния психического дискомфорта».	Практическое занятие.
1.4 4		Игра «Мой режим дня».	Урок –игра. Работа с тестами.
1.4 5		«Учимся вести себя правильно»	Беседа.
1.4 6		«Релаксация - что это? Для чего она нужна?»	Беседа.Диалог.Практика
1.4 7		« Я тебя прощаю, давай помиримся»	Ролевая игра.
1.4 8		Игра « Шалтай – Балтай»	Урок- игра. Работа с тестами.
1.4 9		«Мое настроение». Передай улыбку другу.	Ролеваяигра.
1.5 0		Пословицы, поговорки, стихи про здоровье.	Беседа. Слушание. Заучивание
1.5		«Ты мой друг и я твой друг».	Ролевая игра.

Мультимедиа,  
индивидуальное задание.  
Дидактический материал  
для сюжетных игр,  
карточки для  
индивидуальной работы.

1	Раздел 4			
1.5 2	«Знаю, умею, делаю»	«Шалости и травмы»	Урок-рассуждения. Диалог	
1.5 3		Правильная осанка	Урок-рассуждения.	Мультимедиа, дидактический материал. Дидактический материал для сюжетных игр, карточки для индивидуальной работы.
1.5 4		«Правила дорожного движения»	Урок творчества. Работа с карандашами.	
1.5 5		«КГН процедуры для здоровья»	Урок творчества. Работа с цветной бумагой.	
1.5 6		«Безопасность на улице, в школе и дома».	Просмотр учебного фильма.	
1.5 7		«Доктора от природы».	Беседа.	
1.5 8		Викторина «Чудо остров здоровья»	Викторина.	
1.5 9		«Вредные и полезные привычки».	Слушание выступлений.	
1.6 0		«Злой волшебник –табак»	Урок-слушание.	
1.6 1		« Чисто жить- здоровым быть»	Беседа.	
1.6 2		«Я б в спасатели пошел»	Урок -рассуждения	
1.6 3		Конкурс рисунков «Сам себе я помогу и здоровье сберегу».	Урок творчества. Работа с цветными карандашами.	
1.6 4		«Опасности летом» (просмотр видео фильма)	Видеоурок.	
1.6 5		Викторина «Полезная десятка»	Викторина.	
1.6 6		«Вредные и полезные растения».	Видеозанятие.	
1.6 7		Безопасность в зимни-весенний период.	Слушание.Опрос. Просмотр видео фильма.	
1.6 8		Подведение итогов «Знаю, умею, делаю»	Круглый стол. Тестирование	

## **7. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО–МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.**

Методы организации занятий:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение, инструкции, практические задания);
- наглядные (иллюстрации, демонстрации, инструкции)
- практические (практические работы, работы по образцу, упражнения);
- аудиовизуальные (использование аудио- и видеоматериалов);
- репродуктивные (выполнение заданий по инструкции, по алгоритму).

Материально-техническое обеспечение:

- литература: книги, журналы, энциклопедии, настольные развивающие игры;
- наглядность: изображения (картинки, фотографии) поэтапные инструкции, аудио- и видеоматериалы;
- материалы для проведения занятий.
- классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц, постеров и картинок; лото, викторины.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М. : Просвещение, 1988
2. Безруких М. М. , Филиппова Т.А, Макеева А.Г Разговор о правильном питании / Методическое пособие.- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 80 с.
3. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
4. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
5. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. :Просвещение, 2010.
6. Ковалько В.И. Школа физкультминуток.- М., ВАКО, 2005.
7. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.
8. Коростелев Н. Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя / Под ред. В.Н. Кардашенко.- М.: Просвещение, 1986.- 176 с.
9. Коротков М.И. Подвижные игры детей. М.: Сов. Россия, 1987.

## Приложение.

### Тест № 1.

Выбери один правильный ответ из предложенных ответов.

А 1. Какое растение относится к овощам?

- а) рис    б) редис    в) кукуруза    г) бобы

А 2. У каких овощей съедобна подземная часть?

- а) огурцы    б) свекла    в) сладкий перец    г) капуста

А 3. Какие овощи относятся к некрахмалистым?

- а) чеснок и огурцы  
б) кабачки и тыква  
в) картофель и свекла

В 1. Как лучше приготовить картофель, чтобы сохранить в нем витамин С ?

- а) сварить    б) поджарить    в) запечь в кожуре

С 1. Какие овощи растут в нашей местности?

(приведи пять примеров)

### Тест № 2

Выбери один правильный ответ из предложенных ответов.

А 1. Назови местные фруктовые деревья

- а) апельсин и лимон    б) яблоня и слива  
в) персики и черешня

А 2. Какие ягоды вы собираете в лесу?

- а) бруснику и чернику    б) крыжовник и смородину  
в) облепиху и клубнику

А 3. Какие ягоды укрепляют зрение?

- а) малина    б) черника    в) крыжовник

А 4. К фруктам относится:

- а) огурец    б) яблоко    в) кабачок

С 1. Чем полезны фрукты и ягоды?

### Тест № 3

Выбери один правильный ответ из предложенных ответов.

А 1. Табак – это

- а) полезная и вкусная ягода  
б) однолетнее растение, в листьях которого содержится никотин  
в) порода животных

А 2. Родина табака:

- а) Южная Африка  
б) Южная Америка  
в) Южный полюс

А 3. Один из компонентов табачного дыма?

- а) папиросная бумага  
б) яркий огонь  
в) никотин

А 4. Никотин – это

- а) яд    б) продукт питания    в) напиток

В 1. Кого называют «курильщиком поневоле»?

Выбери один ответ:

- а) тех, кто находится в обществе курящих
- б) тех, кого заставляют курить принудительно
- в) тех, кто сам курит

С 1. Какие органы человека страдают от курения?

(приведите пять примеров)

Тест № 4

Выбери один правильный ответ из предложенных ответов.

А 1. От какого животного человек не получает молока?

- а) коровы      б) козы      в) свиньи

А 2. Кумыс – кисломолочный продукт, получаемый из молока

- а) коровы      б) козы      в) лошади

А 3. Назовите молочнокислые продукты

- а) ряженка и творог
- б) коровье молоко
- в) козье молоко

В 1. Установите правильную последовательность приготовления творога

1. вскипятить молоко
2. выложить на тарелку
3. добавить закваску
4. откинуть на сито
5. поставить в теплое место

С 1. Почему кефир полезен для работы желудочно-кишечного тракта?

Тест № 5

Выбери один правильный ответ из предложенных ответов.

А 1. В течение дня обязательно надо съесть несколько

- а) конфет      б) булочек      в) свежих фруктов      г) котлет

А 2. Рекомендуемое время для ужина

- а) 17.30 – 18.30      б) 18.30 – 19.30
- в) 19.30 - 20.30      г) 20.30 – 21.30

А 3. На завтрак полезно съесть

- а) салат из свежих овощей      б) мясо
- в) молочную кашу      г) рыбу

В 1. Закончи поговорку:

Морковь прибавляет...

- а) вес      б) кровь      в) рост      г) возраст

С 1. Почему нельзя есть чипсы?

Тест №6

Выбери один правильный ответ из предложенных ответов.

А 1. Какое поведение школьников недопустимо во время приема пищи

- а) громко разговаривать
- б) соблюдать хорошие манеры
- в) пользоваться столовыми приборами

А 2. Как правильно питаться?

- а) начинай обед с салатов      б) ешь « про запас»
- в) останься голодным

А 3. Сколько раз в день надо принимать пищу

- а) 1-2 раза      б) 2-3 раза      в) 4-5 раз

В 1. Распредели блюда по режиму приема пищи

1. Молочная каша
2. Макароны с котлетой
3. Борщ, картофельное пюре с котлетой

Завтрак	Обед	Ужин

С 1. В чем значение правильного приема пищи?

Тест № 7

1. Номер телефона пожарной службы:

Ү 02;

Ү 01;

Ү 03.

2. В помещении возник пожар, комната задымлена. Ваши действия:

Ү набрать в грудь побольше воздуха, выпрямиться и побыстрее выйти;

Ү нагнуться, прикрыть рот и нос влажным полотенцем и побыстрее выйти;

Ү лечь на пол и, ничего не предпринимая, ждать помощи.

3. Вы услышали по радио о выбросе ядовитых веществ. Что необходимо предпринять?

Ү открыть окна и двери для проветривания;

Ү плотно закрыть окна и двери, заделать щели подручными материалами, включить радио и TV;

Ү отключить электроприборы.

4. Вы захотели развлечься и позвонили в милицию, пожарную охрану и скорую помощь, сообщив, что в вашей школе заложена бомба. За это вам:

Ү объявят благодарность за бдительность;

Ү родителям выдадут премию за воспитание ребенка;

Ү вас будут ругать, а родителей оштрафуют.

5. Какой документ определяет порядок эвакуации людей при угрозе взрыва школы:

Ү план эвакуации;

Ү газета по ОБЖ;

Ү схема здания.

*Ответы:* 1 – 2; 2 – 2; 3 – 2; 4 – 3; 5 – 1.

Тест №8

Вопрос 1

Здоровый человек. Это?

а) Закалённый, занимается физкультурой, имеет хороший аппетит.

б) боится сквозняков, бледный, часто болеет

в) капризен и плаксив, истощен.

Вопрос 2

Что такое режим дня?

а) Чередование игр, развлечений и просмотра телевизора в течение дня.

б) Порядок труда и отдыха, который соблюдается каждый день.

в) Последовательная смена частей дня (утро, день, вечер).

Вопрос 3

Выбери правильное высказывание .

а) Спать нужно в тихом нежарком помещении.

б) Перед сном нужно играть в шумные игры и много двигаться.

в) Перед сном не желательна прогулка на свежем воздухе.

Вопрос 4

Способ закаливания с купанием в проруби называется

а) обливание

б) моржевание

в) солнечные ванны

Вопрос 5

Что такое личная гигиена?

а) Соблюдение чистоты своего тела.

б) Наведение чистоты и порядка в своей комнате.

в) Советы друзьям соблюдать чистоту.

Вопрос 6

Что такое рациональное питание?

а) Употребление в пищу только самые вкусные и любимые продукты.

б) Питание разнообразной пищей, при помощи которой получать достаточно энергии для активной жизни.

в) Питаться только тогда, когда очень голоден.

Вопрос 7

Как вредные привычки влияют на здоровье человека?

а) Значительно ухудшают

- б)Никак не влияют
- в)Улучшают здоровье

Вопрос 8

Во дворе появилась незнакомая собака, и дети стали с ней играть. Какой совет ты им дашь?

- а)Собака – друг человека, поэтому с любой собакой можно играть
- б)Надо взять палку и прогнать собаку со двора
- в)С такой собакой играть нельзя, потому что она может быть больной и агрессивной

Вопрос 9

Что важно делать при здоровом образе жизни?

- а)Сочетать труд и отдых
- б)Постоянно сидеть дома, оберегая себя от столкновения с бактериями
- в)Мало двигаться, сохраняя энергию

Вопрос 10

Что нужно включать в свой распорядок дня?

- а)Просмотр мультиков
- б)Компьютерные игры
- в)Чтение книг