**Методика «Знания о здоровье».**

**Цель:**изучить уровень информированности младших школьников о здоровье и ЗОЖ.

**Организация:** учащимся предлагается ответить на вопросы анкеты, отметив знаком «+» те варианты ответов, которые, по их мнению, являются наиболее точными (один, несколько или все).

1. Что такое здоровье?

  а) отсутствие болезней;

  б) способность работать долгое время без усталости;

  в) стремление быть лучше всех;

  г) хорошее настроение;

2. Почему важно соблюдать режим дня?

  а) чтобы все успевать;

  б) чтобы быть здоровым;

  в) чтобы меньше уставать;

  г) чтобы не ругали родители;

3. Какие из перечисленных правил являются правилами личной гигиены?

  а) мыть руки, вернувшись с улицы, после посещения туалета, перед едой;

  б) чистить зубы два раза в день;

  в) своевременно подстригать ногти;

  г) следить за порядком в доме;

4.Для чего нужно закаляться?

  а) чтобы укрепить здоровье;

  б) чтобы все завидовали;

  в) чтобы не боятся холода и жары;

  г) чтобы тренировать силу воли;

5. Что значит «питаться правильно»?

  а) есть все, что нравится;

  б) есть в одно и то же время;

  в) есть не менее 4 раз в день;

  г) есть полезную для здоровья пищу;

6. Почему нужно больше двигаться?

  а) чтобы быть выносливым, ловким;

  б) чтобы быть быстрее всех;

  в) чтобы хорошо себя чувствовать;

  г) чтобы не болеть;

**Обработка данных:** за выбор правильного варианта ответа на вопрос (кроме вариантов 1в, 2г, 3г, 4б, 5а, 6б) учащиеся получают 1 балл. Сумма набранных баллов характеризует уровень знаний о ЗОЖ.

0-4  балла – низкий уровень. Слабая ориентировка в вопросах сохранения и поддержания здоровья, знания отрывочные и бессистемные.

5-9 баллов – средний уровень. Знания о здоровье и ЗОЖ  фрагментарны, ответы недостаточно осознанные и полные. Система знаний отсутствует.

10-14 баллов – приемлемый уровень. Хорошая ориентировка в вопросах сферы здравосозидания. Знания достаточно полные, осознанные и систематизированные.

15-18 баллов – высокий уровень. Необходимый объем и глубина знаний и представлений о ЗОЖ и здоровье. Суждения о принципах и сущности здоровьесбережения точны и приведены в систему.

**2. Методика «Мое здоровье».**

**Цель:** определить круг умений и навыков ЗОЖ младших школьников.

**Организация:** учащимся необходимо из предложенных вариантов ответов подчеркнуть один или несколько, которые для них наиболее верны.

1. Кто может позаботиться о твоем здоровье лучше?

а) я сам;   б) родители;     в) врачи;

2. Как часто ты заботишься о своем здоровье?

а) ежедневно;    б) только, когда напомнят родители;    в) никогда;

3. Часто ли ты гуляешь на улице?

а) каждый день;    б) иногда;    в) не гуляю (гуляю редко);

4. Выполняешь ли ты гигиенические процедуры без напоминания взрослых?

а) чищу зубы;    б)мою руки (ноги и т.д.);    в)принимаю душ (ванну);

5. Выполняешь ли ты режим дня?

а) всегда;    б) изредка;    в) не выполняю;

6. Как ты ведешь себя во время болезни кого – ни будь из членов семьи?

а) забочусь о больном, беру на себя некоторые обязанности по дому;

б) сострадаю, но ничем помочь не могу

в) веду себя так же, как всегда.

**Оработка данных:**проводится качественный анализ результатов. О сформированности умений и навыков ЗОЖ судят по характеру выборов учащихся. Наиболее предпочтительными являются те из них, которые свидетельствуют о высокой здравосозидательной активности ребенка.

**3. Методика «Гигиенические навыки».**

**Цель:** выявить степень сформированности у младших школьников навыков гигиенического поведения (мытье рук).

**Организация:** перед тем, как класс пойдет обедать в школьную столовую, учитель напоминает детям: «Не забудьте вымыть руки».

В течении недели учитель ведет наблюдение за качеством выполнения каждым из детей гигиенической процедуры по следующим показателям: использование мыла, мытье не только ладоней, но и тыльной поверхности кисти, вытирание рук полотенцем (салфеткой) насухо.

**Обработка данных:** данные фиксируются в таблице произвольной формы. На основе показателей качества деятельности делается вывод о степени сформированности навыков гигиенического поведения у младших школьников.

**Мониторинг**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Метод (методика, автор) | Периодичность | Месяц | Год обучения |
| 1. | **Ориентировочная оценка состояния здоровья обучающихся**  (Н.К. Смирнов):  Пробы для выявления адаптационных возможностей организма | 2 раза в год | Сентябрь  Май | 2 |
| 2. | Опросник «Состояние здоровья и самочувствия» | 2 раза в год | Октябрь  Апрель | 2-4 |
| 3. | Тест-анкета ориентировочной оценки риска нарушений здоровья детей        (проводят родители  и  классные руководители) | 1 раз в год | Ноябрь | 1-4 |
| 4. | Тест – анкета для ориентировочной оценки риска нарушений зрения         (проводят родители  и  классные руководители). | 1 раз в год | Декабрь | 1-4 |
| 5. | Тест – анкета для ориентировочной оценки риска сколиоза и других нарушений осанки (проводят родители  и  классные руководители) | 1 раз в год | Февраль | 1-4 |
| 6. | Тест - анкета для**самооценки**школьниками факторов риска ухудшения здоровья | 1 раз в год | Март | 4 |
| 7. | Шкала тревожности Сирса (проводят родители,  классные руководители, психолог) | 2 раза в год | Сентябрь  Май | 3-4 |
| 8. | Методика самооценки школьных ситуаций Кондаша (проводит психолог) | 1 раз в год | Апрель | 3-4 |
| 9. | Анкета «Оценка напряжённости» (проводит психолог) | 2 раза в год | Декабрь  Май | 3-4 |