

Система работы учителя начальных классов по здоровьесбережению школьников

Куприкова Елена Вячеславовна,
учитель начальных классов
МБОУ Избердеевской сош

Воспитание здорового поколения – наиболее важная и приоритетная задача Российского государства. При этом, сохраняя здоровье школьника, важно обеспечивать единство и взаимосвязь всех видов здоровья: физического, социального, нравственного, эмоционального и интеллектуального.

В образовательном стандарте нового поколения здоровье выпускника рассматривается как один из важнейших показателей качества школьного образования.

Школьный возраст – это период, когда ребёнок активно растёт и развивается, формируется его взгляд на мир. Но в этот же период он очень восприимчив к негативным влияниям окружающего мира, которые могут ухудшить его здоровье.

По данным НИИ педиатрии, дети приходят в школу, уже имея отклонения в развитии и хронические заболевания:

15% первоклассников жалуются на головные боли, усталость, сонливость. У них проявляется нежелание учиться.

Третья часть учеников первых классов имеют нарушения осанки.

10% детей, поступающих в первый класс, имеют различные нарушения зрения.

20% детей имеют склонность к близорукости.

За годы обучения здоровье детей имеет тенденцию к снижению:

- в 2 раза увеличивается число нервно-психических расстройств;

- в 3 раза - количество заболеваний органов пищеварения;

- в 5 раз увеличивается число детей с заболеваниями эндокринной системы;

- 97,5% выпускников школ имеют проблемы со здоровьем;

70% функциональных расстройств переходят в хроническую патологию.

Согласно исследованиям Института возрастной физиологии РАО негативно сказываются на росте, развитии и здоровье детей школьные факторы риска. Директор Института возрастной физиологии РАО М. М.

Безруких определяет комплекс школьных факторов риска, ранжированный по уровню воздействия на детское здоровье:

- педагогическая тактика стрессового характера;
- высокая интенсивность учебного процесса;
- несоответствие используемых педагогических технологий возрастным и психологическим особенностям школьников;
- нерациональный подход к организации учебного процесса;
- функциональная неграмотность педагога;
- отсутствие системы работы, направленной на укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни школьника.

Кроме школьных факторов риска существуют другие причины, не связанные с влиянием образовательного процесса:

- несоблюдение режима дня школьника,
- малоподвижный образ жизни,
- отсутствие культуры здоровья в семьях,
- плохая экология и другие.

К сожалению, учитель не может искоренить все существующие проблемы, но обязан нивелировать воздействия школьных факторов риска, не допустить ухудшения здоровья учащихся. В связи с этим возникает необходимость в выстраивании продуманной системы здоровьесберегающей деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Цель моей здоровьесберегающей деятельности - сохранить здоровье детей во время учёбы, дать им знания по здоровому образу жизни, научить использовать эти знания на практике.

Задачи по реализации поставленной цели:

- учить детей и при этом сохранять их здоровье;
- мотивировать их на здоровый образ жизни;
- формировать понятие о культуре здоровья.

Работа по здоровьесбережению младших школьников – это сложный многогранный процесс, требующий продуманного и всестороннего подхода. Основой для своей работы считаю упор на взаимосвязь и единство всех компонентов здоровья: физического, социального, нравственного, эмоционального и интеллектуального. Для достижения цели и задач сохранения и укрепления детского здоровья использую возможности учебного процесса и внеурочной деятельности.

Первый этап моей работы - анализ состояния здоровья учащихся класса на основании данных, представленных медицинским учреждением. Дети распределяются по группам здоровья.

I группа здоровья – здоровые дети;

II группа здоровья – дети, имеющие функциональные отклонения в здоровье;

III группа здоровья – дети с хронической патологией;

IV группа здоровья – дети, имеющие хроническую патологию наличием с частыми обострениями заболевания;

V группа здоровья – дети, имеющие хроническую патологию в стадии декомпенсации, инвалиды.

В 2021- 2022 учебном году (набор первоклассников) распределение по группам здоровья следующее:

I группа здоровья – 6 учащихся;

II группа здоровья – 17 учащихся;

III группа здоровья – 1 учащийся;

IV группа здоровья – 0 учащихся;

V группа здоровья – 1 учащийся.

Исходя из полученных данных с детьми, имеющими 3 и 5 группу здоровья, планирую индивидуальный подход в реализации учебного процесса, внеурочной деятельности и т.д., вовлечения в здоровьесберегающую деятельность.

Учитывая показатели здоровья класса, выстраиваю работу по 5 направлениям.

1. Создание условий, направленных на сохранение здоровья в образовательном процессе.

Одним из условий сохранения здоровья школьников является построение учебно-воспитательного процесса с учётом гигиенических критериев рациональной организации урока. Эти критерии разработаны кандидатом медицинских наук, профессором Н. К. Смирновым.

Основные гигиенические критерии рациональной организации урока (по Н.К. Смирнову)

Факторы урока	Уровни гигиенической рациональности урока		
	Рациональный	Недостаточно рациональный	Нерациональный
Плотность урока	Не менее 60% и не более 75-80%	85-90%	Более 90%
Число видов учебной деятельности	4-7	2-3	1-2
Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности	Не более 10 минут	11-15 минут	Боле 15 минут
Частота чередования различных видов учебной деятельности	Смена не позже чем через 7-10 минут	Смена через 11-15 минут	Смена через 15-20 минут
Число видов преподавания	Не менее 3	2	1
Чередование видов преподавания	Не позже чем через 10-15 мин.	Через 15-20 минут	Не чередуются
Наличие эмоциональных разрядок (число)	2-3	1	Нет
Место и длительность применения ТСО	В соответствии с гигиеническими нормами	С частичным соблюдением гигиенических норм	В произвольной форме
Чередование позы	Поза чередуется в соответствии с видом работы. Учитель наблюдает за посадкой учащихся	Имеются случаи несоответствия позы виду работы. Учитель иногда контролирует посадку учащихся.	Частые несоответствия позы виду работы. Поза не контролируется учителем.
Физкультминутки	Две за урок, состоящие из 3 лёгких упражнений, по 3-5 повторений каждого	1 физкультминутка за урок, с недостаточной продолжительностью	Отсутствуют
Психологический климат	Преобладают положительные эмоции	Имеются случаи отрицательных эмоций. Урок, эмоционально индифферентный	Преобладают отрицательные эмоции

Момент наступления утомления учащихся (по снижению учебной активности)	Не ранее чем через 40 минут	Не ранее чем через 35-37 минут	Менее чем через 30 минут
---	-----------------------------	--------------------------------	--------------------------

Организуя учебный процесс, стараюсь выполнять следующие требования, которые основываются на гигиенических критериях Н.К.Смирнова:

1. Своевременное проветривание помещения.
2. Освещённость учебного помещения в соответствии с требованиями СанПиНа.
3. Поддержание правильной осанки учащихся.
4. Благоприятный психологический климат на уроках, атмосфера взаимного уважения в классе.
5. Обеспечение целесообразного чередования учебной нагрузки, смены видов деятельности, видов преподавания.
6. Разнообразие форм и методов педагогической деятельности, их соответствие возрастным особенностям учащихся.
7. Организация в ходе урока физкультурных пауз, упражнений от усталости глаз, минуток релаксации, эмоциональной разрядки.

Большое влияние на здоровье оказывает психологический климат в классе. Поэтому с первых дней ребёнка в школе формирую правильные взаимоотношения между детьми. В течение 5 лет уже со вторым набором учащихся реализую Программу Развития классного коллектива.

Чтобы предупредить переутомление детей сочетаю умственную и физическую нагрузку, использую доступный учебный материал, игровые моменты, физкультминутки, разные виды гимнастик, музыка-терапию, изотерапию и др.

Обеспечиваю двигательную активность детей на уроках физкультуры, которые веду сама, подвижных играх и динамических паузах, соревнованиях и спортивных праздниках.

В здоровьесохраняющей работе сотрудничаю со школьным психологом. Она проводит различные психологические диагностики в соответствии со своим планом. Их результаты помогают скорректировать работу по сбережению психологического здоровья детей.

С целью коррекции дефектов речи учащихся взаимодействую со школьным логопедом. Совместные занятия, консультации с логопедом по исправлению дефектов речи в процессе уроков играют важную роль, в том

числе, в корректировке эмоционального здоровья детей, стесняющихся своих речевых дефектов.

2. Формирование валеологических знаний школьников.

С целью формирования валеологических знаний младших школьников реализую курс внеурочной деятельности «Уроки Здоровья». Программа курса разработана на основе методического пособия Л.А.Обуховой и соавторов «Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы».

В содержании курса рассматриваются следующие вопросы: уход за зубами, ушами, руками, телом; забота о глазах; здоровое питание; полноценный сон; профилактика вредных привычек и т. д.

В работе с детьми использую учебное пособие для учащихся под редакцией Г.Г.Онищенко «Здорово быть здоровым», авторы Р.Ш.Мошнина, А.В.Погожева.

Здоровье школьников во многом зависит от того, насколько правильно и качественно питается школьник. В моём классе все дети охвачены горячим питанием. Важным моментом является привитие школьникам основ здорового питания.

С этой целью реализую курс внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании». Рабочая программа курса составлена по методическому пособию М. М.Безруких «Разговор о здоровье и правильном питании». Программа направлена на формирование у детей основ рационального питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Тематика курса представлена в следующих разделах: разнообразие, гигиена, режим, рацион и культура питания.

Реализация курсов внеурочной деятельности здоровьесберегающей направленности позволяет в интересной и доступной форме доносить до детей важную информацию об их здоровье и о необходимости его беречь.

Моей работе по сохранению здоровья школьников существенно помогает взаимодействие с медицинскими работниками школы. Школьная медсестра проводит профилактические беседы, осмотры детей при необходимости. В нашей школе есть стоматолог. Он не только лечит зубы детям, но и активно откликается на приглашение к Урокам здоровья.

3. Развитие положительного отношения детей к здоровому образу жизни.

Отношение ребенка к своему здоровью - это фундамент, на котором строится потребность в здоровом образе жизни. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от того, насколько сформировано у него это понятие.

Важной задачей считаю формирование у школьников представлений о здоровье как самой главной ценности жизни. Стараюсь прививать своим ученикам правильное отношение к своему здоровью, ответственности за него. Учю правильному выбору: выбирать только полезное и отказываться от всего вредного.

В этой работе мне помогают курсы внеурочной деятельности, указанные выше: «Уроки Здоровья», «Разговор о правильном питании», а также курс «Азбука нравственности», направленный на реализацию нравственной составляющей здоровья школьников.

Уделяю особое внимание темам:

- режим дня школьника,
- правильная осанка,
- закаливание организма,
- охрана зрения,
- взаимоотношения в классе,
- взаимоотношения со взрослыми и др.

Положительное отношение к здоровому образу жизни формирую также в рамках воспитательных мероприятий класса, классных часов, спортивных соревнований, игр, прогулок на свежем воздухе.

4. Мотивирование здоровьесберегающего поведения учащихся.

Одним из направлений здоровьесберегающего воспитания является формирование мотивации детей, направленной на сохранение и укрепление собственного здоровья. Моя задача сделать здоровьесохраниющую мотивацию доминирующей в поведении моих учеников, развить потребность вести здоровый образ жизни.

Для формирования мотивации к здоровому образу жизни использую различные методы и приёмы:

1. Убеждение (беседа, лекция, рассказ, и т.д.).
2. Приучение (задание, поручение, игра, соревнование)
3. Поощрение (похвала, критика, вознаграждение: грамота, диплом за победу в соревнованиях).
4. Личный пример (участие в здоровьесберегающих мероприятиях, спортивных соревнования, сдача норм ГТО)

Стараюсь формировать у детей убеждение в том, что в будущем успехи в личной и общественной жизни зависят от того, насколько внимательно и заботливо человек относится к своему здоровью.

5. Взаимодействие с родителями.

Воспитать здорового ребенка - значит создать необходимые условия для его нормального роста и разностороннего развития. Эта задача не под силу

одному учителю, поскольку большая часть жизни детей проходит в семье. Поэтому тесное взаимодействие с семьёй является залогом эффективной здоровьесберегающей работы..

На протяжении многих лет работы с разными наборами учащихся 1-4 классов по сохранению и укреплению здоровья детей своими союзниками считаю родителей. Они заинтересованы в том, чтобы их дети были здоровы физически, эмоционально, нравственно.

Работу с родителями веду по следующим направлениям:

1). Организация и проведение родительских собраний по ЗОЖ с приглашением медицинских работников, школьного психолога, логопеда.

На родительских собраниях обсуждаю с родителями следующие темы:

Роль семьи в формировании навыков здорового образа жизни.

Режим дня школьника и его значение для здоровья.

Формирование у детей навыков личной гигиены.

Здоровое питание.

Физическое воспитание детей в семье.

Предупреждение несчастных случаев и др.

2). Индивидуальные беседы, консультации, посещение на дому, общение с родителями по телефону.

Индивидуальная работа с родителями позволяет получить информацию, которая может быть не доступна при групповом общении с родителями. Наличие такой информации помогает скорректировать работу и синхронизировать её с родительскими воздействиями.

3). Анкетирование.

Анализ анкет показывает заинтересованность родителей в укреплении здоровья детей и осознание необходимости заботиться об их здоровье.

4). Включение родителей в школьные мероприятия (открытые уроки, спортивные соревнования, праздники, субботники, походы, экскурсии).

Участие родителей в совместных с детьми мероприятиях позволяет им увидеть своего ребёнка со стороны, заметить недостатки и промахи в воспитании ЗОЖ в семье, скорректировать своё влияние.

Инструментарий отслеживания состояния здоровья и развития младших школьников

Перспективы деятельности по вышеуказанным направлениям с новым набором первоклассников, анализ имеющихся проблем, а также возможностей их разрешения, способствовали разработке инструментария для отслеживания изменений состояния здоровья и развития детей.

В 2021-2022 учебном году мною разработаны индивидуальные «Портфолио здоровья и развития учащегося» и «Портфолио здоровья класса». Целью использования этих инструментов является возможность видеть состояние здоровья класса и каждого ученика в динамике, выявлять проблемы, оценивать результаты и вносить коррективы в работу по здоровьесбережению (Приложение № 1, 2).

В портфолио отслеживаются такие показатели как:

- данные о состоянии здоровья конкретного учащегося и всего класса;
- показатели физического развития учащихся;
- мониторинг уровня физической подготовленности;
- информация о посещении учащимися спортивных секций и объединений
- информация об участии учащихся в спортивных мероприятиях;
- данные по заболеваемости;
- результаты психологического диагностирования;
- результаты диагностики уровня нравственного развития;
- результаты диагностики уровня социальной зрелости.

Все показатели по каждому учащемуся и по классу отслеживаются в динамике, делается вывод об изменениях показателей по каждому разделу. На основе полученных данных осуществляется корректировка работы с каждым учеником и классом в целом.

Для меня это пока эксперимент и отслеживать его результативность преждевременно. Тем не менее, возлагаю большие надежды на эффективность применения «Портфолио здоровья и развития учащихся» и «Портфолио здоровья класса» в реализации работы по сохранению и укреплению здоровья школьников.

В результате активного включения в здоровьесберегающий процесс школьники осознают, что здоровье – это важнейшее условие для счастливой жизни, что его нужно беречь. Объективным показателем здоровья является наблюдение: если ребёнок здоров – он счастлив.

Использованная литература

1. Айдаркин, Е. К., Иваницкая, Л. Н. Возрастные основы здоровья и здоровьесберегающие образовательные технологии. [Текст] / Е. К. Айдаркин. Учебное пособие. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2008. — 176 с.
2. Ишухина Е.В. Формирование здорового образа жизни младших школьников. – Шуя, 2000. – 171 с.
3. Лях В.И, Зданевич А.А. «Физическая культура» в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся. – М: Просвещение. – 2010г.
4. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения /Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. М., 2002. – 117 с.
5. Смирнов Н.К. . Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – 121с.

Портфолио здоровья класса

Общая информация	
Количество учащихся	
Количество мальчиков, %	
Количество девочек, %	
Данные о состоянии здоровья учащихся	
Распределение по группам здоровья (количество и в процентах)	
Данные по наличию физических отклонений:	
- низкорослость (количество и в процентах)	
- отставание в весе (количество и в процентах)	
- ожирение (количество и в процентах)	
Информация о детях, имеющих хронические заболевания (количество и в процентах)	
Информация о детях, имеющих инвалидность (количество и в процентах)	
Информация о детях, имеющих вредные привычки (количество и в процентах)	
Сводная информация о здоровье класса	

Показатели физического развития учащихся

Год обучения		Рост		Масса тела	
		Информация о детях, имеющих отклонения	Динамика	Информация о детях, имеющих отклонения	Динамика
1 класс	начало года				
	конец года				
2 класс	начало года				
	конец года				
3 класс	начало года				
	конец года				
4 класс	начало года				
	конец года				
Вывод по разделу					

Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз														
Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см														
Приседания за 1 мин														
Прыжок в длину с места (см)														
Пресс за 30 сек														
Вывод по разделу														

* уровень – низкий, средний, высокий.

Для оценки показателя используются Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для начальной школы.

Нормативы оставлены на основе Примерной рабочей программы «Физическая культура» в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся, авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич 2010г.

Мониторинг уровня физической подготовленности

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень на начало года						Уровень на конец года						Динамика
	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень		Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень		
	Ко-во уч-ся	%	Ко-во уч-ся	%	Ко-во уч-ся	%	Ко-во уч-ся	%	Ко-во уч-ся	%	Ко-во уч-ся	%	
Бег на 30 м, сек.													
6-минутный бег, м													
Бег 1000 м													
Челночный бег 3×10 м, сек.													
Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз													
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз													
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30													

сек., кол-во раз													
Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см													
Прыжок в длину с места (см)													
Пресс за 30 сек (кол-во раз)													
Метание мяча с места 150 г													
Приседания за 1 мин.													
Скакалка за 1 мин.													
Вывод по разделу													

Мониторинг уровня физической подготовленности

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень на начало года						Уровень на конец года						Динамика
	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень		Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень		
	Ко-во уч-ся	%	Ко-во уч-ся	%	Ко-во уч-ся	%	Ко-во уч-ся	%	Ко-во уч-ся	%	Ко-во уч-ся	%	
Бег 30 м с высокого старта													
6-минутный бег, м													
Бег 1000 м													
Челночный бег 3×10 м, сек.													
Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз													
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз													
Поднимание туловища в положении лежа на													

спине за 30 сек., кол-во раз													
Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см													
Подтягивания (кол-во раз)													
Прыжок в длину с места (см)													
Пресс за 30 сек													
Метание мяча с места 150 г													
Приседания за 1 мин.													
Скакалка за 1 мин.													
Вывод по разделу													

положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз													
Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см													
Приседания за 1 мин													
Прыжок в длину с места (см)													
Пресс за 30 сек													
Метание мяча с места 150 г													
Скакалка за 1 мин.													
Вывод по разделу													

**Информация о посещении учащимися спортивных секций
и объединений**

Год обучения	Количество учащихся, посещающих спортивные секции	Наименование секций, объединений	Информация об учащихся, не посещающих спортивные секции	
			Количество учащихся, %	причины
1 класс				
2 класс				
3 класс				
4 класс				

Информация об участии учащихся в спортивных мероприятиях

Год обучения	Наименование мероприятия, уровень	Количество участников	Результат участия
1 класс			
Вывод за учебный год			
2 класс			
Вывод за учебный год			
3 класс			
Вывод за учебный год			
4 класс			
Вывод за учебный год			
Вывод по разделу			

Данные по заболеваемости

Год обучения	Информация о пропусках по болезни							
	I триместр		II триместр		III триместр		За год	
	Кол-во уч-ся	Среднее кол-во дней на 1 уч-ся	Кол-во уч-ся	Среднее кол-во дней на 1 уч-ся	Кол-во уч-ся	Среднее кол-во дней на 1 уч-ся	Кол-во уч-ся	Среднее кол-во дней на 1 уч-ся
1 класс								
Вывод за учебный год								
2 класс								
Вывод за учебный год								
3 класс								
Вывод за учебный год								
4 класс								
Вывод за учебный год								
Итоговая информация								

Результаты психологического диагностирования

Класс	Дата проведения	Тема	Результаты диагностики	Рекомендации психолога	Проведённые мероприятия	Результативность мероприятий	Вывод за учебный год
1 класс							
2 класс							
3 класс							
4 класс							
Вывод по разделу							

Результаты диагностики уровня нравственного развития

Класс	Дата проведения	Тема	Результаты диагностики	Рекомендации	Проведённые мероприятия	Результативность мероприятий	Вывод за учебный год
1 класс							
2 класс							
3 класс							
4 класс							
Вывод по разделу							

Результаты диагностики уровня социальной зрелости

Класс	Дата проведения	Тема	Результаты диагностики	Рекомендации	Проведённые мероприятия	Результативность мероприятий	Вывод за учебный год
1 класс							
2 класс							
3 класс							
4 класс							
Вывод по разделу							

Портфолио здоровья и развития учащегося

Фамилия, имя учащегося	
Общая информация	
Дата рождения	
Домашний адрес	
Характеристика семьи (полная/неполная, братья, сестры, стиль воспитания)	
Родители	
Контактная информация	
Данные о состоянии здоровья	
Группа здоровья	
Наличие физических отклонений:	
- низкорослость	
- отставание в весе	
- ожирение	
Хронические заболевания	
Инвалидность	
Наличие вредных привычек	

Показатели физического развития ребёнка

Год обучения		Рост			Масса тела		
		Показатель	Наличие /отсутствие отклонений	Динамика	Показатель	Наличие /отсутствие отклонений	Динамика
1 класс	начало года						
	конец года						
2 класс	начало года						
	конец года						
3 класс	начало года						
	конец года						
4 класс	начало года						
	конец года						
Вывод по разделу							

Мониторинг уровня физической подготовленности

1 класс

Контрольные упражнения	Начало года		Конец года		Динамика
	Показатель	*Уровень	Показатель	*Уровень	
Бег на 30 м, сек.					
6-минутный бег, м					
Бег 1000 м					
Челночный бег 3×10 м, сек.					
Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз					
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз					
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз					
Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см					
Приседания за 1 мин					
Прыжок в длину с места (см)					
Пресс за 30 сек					
Вывод по разделу					

* уровень – низкий, средний, высокий.

Для оценки показателя используются Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для начальной школы.

Нормативы оставлены на основе Примерной рабочей программы «Физическая культура» в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся, авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич 2010г.

Мониторинг уровня физической подготовленности

2 класс

Контрольные упражнения	Начало года		Конец года		Динамика
	Показатель	*Уровень	Показатель	*Уровень	
Бег на 30 м, сек.					
6-минутный бег, м					
Бег 1000 м					
Челночный бег 3×10 м, сек.					
Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз					
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз					
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз					
Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см					
Прыжок в длину с места (см)					
Пресс за 30 сек (кол-во раз)					
Метание мяча с места 150 г					
Приседания за 1 мин.					
Скакалка за 1 мин.					
Вывод по разделу					

Мониторинг уровня физической подготовленности

3 класс

Контрольные упражнения	Начало года		Конец года		Динамика
	Показатель	*Уровень	Показатель	*Уровень	
Бег 30 м с высокого старта					
6-минутный бег, м					
Бег 1000 м					
Челночный бег 3×10 м, сек.					
Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз					
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз					
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз					
Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см					
Подтягивания (кол-во раз)					
Прыжок в длину с места (см)					
Пресс за 30 сек					
Метание мяча с места 150 г					
Приседания за 1 мин.					
Скакалка за 1 мин.					
Вывод по разделу					

Мониторинг уровня физической подготовленности

4 класс

Контрольные упражнения	Начало года		Конец года		Динамика
	Показатель	*Уровень	Показатель	*Уровень	
Бег на 30 м, сек.					
Бег 1000 м					
6-минутный бег, м					
Челночный бег 3×10 м, сек.					
Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз					
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз					
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз					
Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см					
Приседания за 1 мин					
Прыжок в длину с места (см)					
Пресс за 30 сек					
Метание мяча с места 150 г					
Скакалка за 1 мин.					
Вывод по разделу					

Спортивные секции и объединения, в которых занимается учащийся

Год обучения	Наименование секции	Количество часов
1 класс		
2 класс		
3 класс		
4 класс		

Участие в спортивных мероприятиях

Год обучения	Наименование мероприятия	Степень участия	Результат участия
1 класс			
Вывод за учебный год			
2 класс			
Вывод за учебный год			
3 класс			
Вывод за учебный год			
4 класс			
Вывод за учебный год			
Вывод по разделу			

Данные по заболеваемости

Год обучения	Период	Заболевание	Кол-во учебных дней, пропущенных по болезни	
			по справке	за год
1 класс				
Вывод за учебный год				
2 класс				
Вывод за учебный год				
3 класс				
Вывод за учебный год				
4 класс				
Вывод за учебный год				
Вывод по разделу				

Результаты психологического диагностирования

Класс	Дата проведения	Тема	Результаты	Рекомендации психолога	Проведённые мероприятия	Результативность мероприятий	Вывод за учебный год
1 класс							
2 класс							
3 класс							
4 класс							
Вывод по разделу							

Результаты диагностики уровня нравственного развития

Класс	Дата проведения	Тема	Результаты диагностики	Рекомендации	Проведённые мероприятия	Результативность мероприятий	Вывод за учебный год
1 класс							
2 класс							
3 класс							
4 класс							
Вывод по разделу							

Результаты диагностики уровня социальной зрелости

Класс	Дата проведения	Тема	Результаты диагностики	Рекомендации	Проведённые мероприятия	Результативность мероприятий	Вывод за учебный год
1 класс							
2 класс							
3 класс							
4 класс							
Вывод по разделу							