

Управление образования администрации г. Коврова
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»

Рассмотрено
Методическим советом
Дома детского творчества
Протокол № 4
от «15» августа 2025 г.

Утверждено
Педагогическим советом
Дома детского творчества
Протокол № 3
от «15» августа 2025 г.

Утверждаю
Директор Э. В. Щурилова
Приказ № 73 от «15» августа 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«ИЗО»**

Направленность - художественная.
Уровень программы - ознакомительный.

для обучающихся 7-8 лет
срок реализации программы – 1 год

Составитель:
А.А. Рогов
педагог дополнительного образования

г. Ковров
2025 г.

1.1 Пояснительная записка

✓ **Направленность:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «ИЗО»

Актуальность: Главная цель данной программы - воспитание успехом, как решающее условие становления духовной личности.

Основные документы в сфере дополнительного образования детей:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 26.05.2021 г. N 144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
4. [Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"](#)
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 .07.2022г № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. [Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ \(включая разноуровневые\)»;](#)
7. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 июня 2023 г. N АБ-2324/05 "О внедрении Единой модели профессиональной ориентации"
8. [Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;](#)
9. Паспорт национального проекта «Молодежь и дети»;
10. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021 № 38)
11. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28.

Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования во Владимирской области:

12. Указ губернатора Владимирской области от 02.06.2009г. № 10 «Об утверждении стратегии социально-экономического развития Владимирской области до 2030 года (с изменениями на 6 декабря 2024 года)
13. Постановление Администрации Владимирской области от 31.01.2019 № 48 «О государственной программе Владимирской области «Развитие образования» (с изменениями на 27 февраля 2025 года)
14. Распоряжение Администрации Владимирской области от 18 мая 2020 № 396-р «О создании Межведомственного совета по внедрению и реализации Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей во Владимирской области».

15. Распоряжение Администрации Владимирской области от 9.04.2020 г. № 270-р «О введении системы ПФДО на территории Владимирской области»;
16. Распоряжение Департамента образования и молодежной политики Вл.обл. № 1020 от 31.10.2022г. «Об утверждении программы развития регионального и муниципальных центров детско-юношеского туризма Владимирской области до 2030г».
17. [Постановление Администрации Владимирской области от 09.06.2020 №365 "Об утверждении Концепции персонифицированного дополнительного образования детей на территории Владимирской области"](#).

Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования в городе Коврове:

18. Постановление администрации г. Коврова № 1865 от 14.08.2023 г. «Об утверждении положения о персонифицированном дополнительном образовании в г. Коврове»;
19. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога МБОУ ДО «ДДТ»

Основные отличия образовательной программы «ИЗО» от аналогичных или смежных по профилю деятельности программ:

Программа составлена на основе программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ под общей редакцией В.И. Лейбсона и адаптирована для работы в учреждении дополнительного образования детей.

Вид программы-модифицированная.

Новизна данной программы заключается в том, что каждому желающему даётся возможность не только прикоснуться к истокам народной культуры, но и приобрести навыки кистевой росписи.

Отличие данной программы от других является присутствия в ней регионального компонента - исчезающего промысла Владимирской области – лаковой миниатюры Мстеры.

Адресат программы - дети 7-10 лет.

На занятия набирают всех детей, желающих научиться рисовать.

Срок освоения программы 1 год.

Общее количество часов 144 - 2 раза в неделю по 2 часа.

Форма обучения очная.

Особенности организации образовательного процесса:

Данная программа ознакомительная. Программа создавалась на основе индивидуального и дифференцированного подхода с учетом групповых форм работы. Групповая форма позволяет создать атмосферу активизирующую познавательный процесс, работу в группе в которой более полно происходит раскрытие потенциальных возможностей детей.

Индивидуальная форма учебно-творческой деятельности позволяет учитывать

Уровень подготовленности и особенностей детей создает условия для успеха, наиболее полно происходит раскрытие потенциальных возможностей каждого ребенка.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа (144ч)

Программой предусмотрена работа с родителями детей, способствующая их активному участию в жизни объединения, а значит и в жизни своего ребенка.

1.2 Цель и задачи программы:

Развитие личности учащегося, его творческих способностей и индивидуальных дарований через декоративно-прикладное искусство росписи и живописи.

Задачи:

Личностные:

- Развивать мотивацию к познанию и творчеству, воображение, способности к самовыражению;
- сформировать умение построения алгоритма для последовательного выполнения конкретного действия или комплекса действий, для выполнения проекта;
- сформировать гражданскую позицию, культуру поведения в социуме, здорового образа жизни.

Метапредметные:

- Воспитать положительные отношения к труду и дисциплине, стремление к созданию прекрасного своими руками;
- воспитать любовь и уважение к культуре;
- воспитать эстетический и художественный вкус;
- развить мотивацию к определенному виду деятельности, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности.

Предметные:

- Сформировать практические трудовые навыки через включение в декоративно-прикладную деятельность,
- развить познавательный интерес, самостоятельность, приобретение определенных навыков в декоративной росписи.
- познакомить с основными понятиями и терминологией предмета.

Формы обучения - очная

Особенности возрастной группы детей: На занятия приглашаются все желающие, не зависимо от уровня развития и наличия или отсутствия практических навыков в области декоративно-прикладного творчества

Возраст детей – 7 - 10 лет.

1.3. Содержание программы.

Учебный план.

Тематическое планирование. 144 часа в год. (2 раза в неделю по 2 часа)

№	Тема. 1 год обучения.	теория	практика	всего	результаты
1	Вводное. Инструктаж по ТБ	1		1	
2	Знакомство с художественными промыслами:				
	Дымка	4	12	16	
3	Цветоведение:	1	5	6	
	Основные цвета и дополнительные Теплые и холодные, контрастные, Цветовой круг	5	1	6	

4	Линия, штрих	2	10	12	
5	<i>Линейный рисунок:</i>				
	Растительный мир;	1	5	6	
	Животный мир;	1	5	6	
	Мир насекомых;	1	5	6	
	Морские рыбы	1	5	6	
6	<i>Техника росписи:</i>			6	
	Графареты	1	2	3	
	Ксерокопии	1	2	3	
7	<i>Орнамент:</i>				
	Геометрический орнамент.	2	6	8	
	Растительный орнамент	2	6	8	
8	Творческие работы	2	25	27	
9	Участие в выставках и конкурсах	4	20	24	
	Всего			144 час.	

Содержание:

1. Вводное. Знакомство с кабинетом, его оборудованием. Задачи и содержание работы в изостудии. Знакомство с материалами и инструментами. Внутренний распорядок, общие правила безопасности труда и гигиены

2. Знакомство с художественными промыслами - рассказ о промыслах, показ видеоматериалов. Дымковская роспись.

Рассказ о промысле, показ демонстрационного материала и работ, выполненных детьми.

Практика. Основные элементы росписи. упражнения на освоение владения кистью. цветовое решение росписи, простые композиции росписи.

Демонстрация художественных материалов и приспособлений и правила работы с ними.

3. Цветоведение.

3.1. Основные и дополнительные цвета.

3.2. Теплые и холодные, контрастные.

3.3. Цветовой круг. Практика: цветик - семицветик. (Гуашь)

4. Линия, штрих.

4.1. Виды линий: прямые, зигзагообразные, ломаные, упражнения на развитие мелкой моторики. штрих, виды штриховки.

5. Линейный рисунок: помогает художнику в изучении натуры и постижению секретов ее изображения.

5.1. Растительный мир.

5.2. Животный мир.

5.3. Мир насекомых.

5.4. Морские рыбы.

5.1. Художественно-выразительные средства рисунка: линия, пятно.

5.2. Ритм, контраст, симметрия, пропорции, тон, светотень.

Практика. Узоры из прямых извилистых линий, промакивание всем ворсом и кончиком кисти, узоры и предметные композиции из простых геометрических форм. Упражнения.

6. Техника росписи: (по трафаретам, ксерокопиям, шаблонам)

В декоративной росписи рисунок на изделие переносится при помощи калек, шаблонов и трафаретов.

Практика. Упражнения на освоение техник переноса рисунка.

7. Орнамент.

Теория. Рассказ об орнаментах.

7.1 Виды орнамента:

Геометрический и растительный орнамент.

7.2. Элементы орнаментов, использование в быту.

Практика. Композиции в полосе и круге, элементы орнаментов, роспись дымковской игрушки.

9. Творческие работы - по собственному замыслу обучающихся. Коллективные работы

10. Выставки: участие в выставках, посещение выставок. просмотр работ, оформление, изготовление рамок и паспарту.

эскизов. Практика Изготовление сувениров и подарков по собственным эскизам и разработкам.

6. Творческие работы – по собственному замыслу, эскизам, с использованием знаний по пройденным материалам.

7. Выставки; посещение и участие, оформление работ.

1.4 Планируемые результаты

Личностные:

- Развитие мотивации к познанию и творчеству, воображения, способности к самовыражению;
- формирование умения построения алгоритма для последовательного выполнения конкретного действия или комплекса действий, для выполнения проекта;
- формирование гражданской позиции, культуры поведения в социуме, здорового образа жизни.

Метапредметные:

- Воспитание положительного отношения к труду и дисциплине, стремления к созданию прекрасного своими руками;
- воспитание любви и уважения к культуре;
- воспитание эстетического и художественного вкуса;
- развитие мотивации к определенному виду деятельности, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности.

Предметные:

- Формирование практических трудовых навыков через включение в декоративно-прикладную деятельность,
- развитие познавательного интереса, самостоятельности, приобретение определенных навыков в декоративной росписи.
- ознакомление с основными понятиями и терминологией предмета.

2. Комплекс организационно - педагогических условий.

2.1 Календарно-учебный график (см. приложение 1)

2.2. Условия реализации программы,

Материально - техническое обеспечение.

- Занятия проводятся в светлом, с хорошим освещением кабинете, в соответствии с санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28. Мастерская оборудована: легко передвигаемыми столами и стульями, стендами для монтажа работ,

использование на занятиях музыкального центра, компьютера, мультимедийной установки, наглядными материалами: коллекцией засушенных растений, насекомых, чучел животных и птиц, репродукциями, плакатами, муляжи фруктов, овощей, заготовки из дерева и папье - маше и др.

Художественные материалы:

- кисти белка, колонок, синтетика, щетина;
- краски: гуашь, акварель, темпера, акрил, масло, пастель, акварельные карандаши и т.д.
- картон, ватман, бумага для акварели, холсты и др.
- клей ПВА, акриловые контуры, изделия для росписи из керамики, стекла, фарфора, дерева, папье-маше, ткань;
- рамки для картин, лак.
- наглядные пособия.

Дидактический материал – литература, разработки педагога для обеспечения образовательного процесса: планы, конспекты занятий

Информационное обеспечение:

Технические средства: видеоаппаратура, телевизор, музыкальный центр, компьютер.

Информационные средства: художественная, научная, и периодическая литература, Интернет.

Учебно-наглядные пособия

- Книги и журналы по живописи и рисунку.

Кадровое обеспечение.

Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности объединения художественного направления.

2.3 Формы аттестации

- промежуточная аттестация учащихся объединения 1 раз – декабрь/январь – 1 занятие практическое в форме опрос / конкурс

2 раз – май - 1 занятие в форме опрос/конкурс

- итоговая аттестация - май - 1 занятие в форме опрос/конкурс (для учащихся прошедшие всю программу целиком)

- Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- аудио и видео запись; - аналитический материал; - диплом, фото;

- дневник наблюдений; - журнал посещаемости;

- материал анкетирования и тестирования; - отзыв детей и родителей.

- Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики;

- самостоятельная работа; - конкурс, ВЫСТАВКА, ОТЧЕТНАЯ ВЫСТАВКА;

- открытое занятие; - праздник, фестиваль и т.д.

2.4 Оценочные материалы:

В данной программе используются следующие диагностические методики, позволяющие определить достижение учащимися планируемых результатов:

- Карта «Мониторинг уровня усвоения образовательной программы учащимися в объединении» и Карта «Мониторинг уровня воспитанности учащихся в объединении» (Приложение 2)

- Карта педагогического наблюдения (Приложение 3)

- Педагогический анализ результатов опроса, решения задач поискового характера, участия обучающихся в организации и проведении мероприятий, активности обучающихся на занятиях

- Методика «Уровень владения культурными нормами в сфере здоровья», Н. Гаркуша (Приложение 4)

- Е.Н. Степанов Методика по изучению удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения.

2.5. Методические материалы.

1.Методические таблицы:

- Декоративные приемы растительного орнамента.
- Этапы росписи по мотивам Городца, Хохломы.
- Символика росписи в дымковской, филимоновской игрушках.
- Рабочие тетради по основам народного искусства.

-Городец

-Хохлома

-Мезенская роспись

-Сказочная Гжель

-Жостово

-Дымковская игрушка

-Филимоновская игрушка

-Узоры Полхов-Майдана

2.Разработка эскизов по мотивам Городца. (растительный орнамент, сюжет)

3.Альбом «Народный костюм»; «Деревянное зодчество России».

4.Необходимо иметь образцы народных промыслов (Городецкая роспись, Хохломская роспись матрешки из разных центров народного творчества, образцы глиняной игрушки (Дымка, Каргополь, Филимоново), наличие иллюстративных и фотодокументальных материалов по всем видам народного творчества альбомы и книги по лаковой миниатюре.

Особенности организации образовательного процесса.

-Очная форма обучения.

-Методы обучения:

Наглядно – слуховой, наглядно - зрительный, репродуктивный, демонстрационный, проектный.

Формы организации образовательного процесса - Индивидуальная и групповая.

Формы работы с родителями: беседы, обмен опытом, советы и др.

- Педагогические технологии:

- технология индивидуального обучения; - технология группового обучения;
- технология разноуровневого обучения; - технология развивающего обучения;
- игровая технология обучения; - коммуникативная технология обучения;
- технология коллективной творческой деятельности; - здоровье сберегающая технология.

- Алгоритм учебного занятия:

Тема занятия. Цель и задачи занятия. Оборудование.

Содержание:

Вводная часть: (приветствие, сообщение темы, обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебно - познавательной деятельности).

Основная часть: (повторение пройденного материала; подготовка разминка; проверка готовности к освоению новой темы; освоение новой темы).

Подготовка-разминка

Рефлексия: Обобщение материала занятия; обеспечение понимания цели, содержания домашнего задания, прощание.

2.6 Список литературы.

Список литературы для педагога:

1. Беда Г.В. Живопись-М. Просвещение.1986.
2. Волков Н.Н. Композиция в живописи-М-Искусство,1984.
3. Герчук Ю.Я. Что такое орнамент-М. Галарт.1998.
4. Кравцова Е.Р. Развитие воображения// Дошкольное воспитание-1989 №1.
5. Программы по изобразительному искусству для 1-9 классов Министерства образования РФ, авторов В.С. Кузина, Е.В. Шпикаловой , Е.В. Шорохова.
6. Программы Министерства культуры для детских художественных школ.

7. Ростовцев Н.Н. Академический рисунок-М. Просвещение-1995.
8. Соловьев Б.А. Искусство рисунка-Л. Искусство,1989
9. Яковлев К. Путешествие в Палех- Ярославль.1980.
10. Яхнин Л. Веселое слово Хохлома-М-Малыш-1987.
11. Примерные программы по обучению учащихся изготовлению изделий народно-художественных промыслов. – М.: Просвещение, 1992.

Список литературы для детей и родителей.

1. Простые уроки рисования Майорова Юлия Анатольевна Бородулин В.А. Подсобные художественные промыслы России. – М., 1993.
Величко Н.К. Роспись – техника, приемы, изделия. – М.: Аст-пресс, 1999.
2. Кильчевская Е.В. От изобразительности к орнаменту. Соавтор и автор текста Б.М. Носик. – М., 1998.
3. Коновалов А.Е. Городецкая роспись. – Горький, Волго-Вятское издательство, 1998.
4. Программы ОУ: изобразительное искусство. Основы народного и декоративно-прикладного искусства. Для школ с углубленным изучением предметов художественно-эстетического цикла. 1-4 классы. – М.: Мозаика-Синтез, 1997.
5. Шпикалева Т.Я. Изобразительное искусство. Основы народного и декоративно-прикладного искусства. – М.: Мозаика-синтез, 1997.
6. Программы: «Изобразительное искусство», «Основы народного и декоративно-прикладного искусства». – М.: Просвещение, 2004.
7. А.С. Хворостов. «Декоративно-прикладное искусство в школе». – М.: 2009

Приложение 1

2.1 Календарно-учебный график

№	Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объём учебных часов	Режим работы
1	Первый	01.09	31.05	36	72	144	Два раза в неделю по 2 академических часа

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Карта педагогического наблюдения

Объект наблюдения: активность обучающихся на занятиях.

ФИ обучающегося _____

ФИО педагога _____

Дата _____

№	Параметры наблюдения	Оценка в баллах
1	ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ПЕДАГОГОМ	
1.1	Реакция на инструкцию (требование) педагога	
	Выполняется сразу адекватно полностью (Понимает инструкцию и действует согласно требованиям)	
	Выполняется адекватно после повторного предъявления (инструкцию понимает не сразу)	
	Выполняется частично адекватно (Понимает инструкцию, но не выполняет требования. Понимает инструкцию частично)	
	Выполняется неадекватно (Не понимает инструкцию)	
	Не выполняется (Пассивный или активный отказ)	
1.2	Реакция на замечания (критика, поощрения)	
	Адекватная в рамках учебной ситуации	
	Адекватная с нарушением учебного этикета	
	Неадекватная	
	Отсутствие реакции	
1.3	Эмоциональный контакт с педагогом	
	Ориентирован на учителя (смотрит в глаза, следит за перемещением). Контакт стойкий и стабильный на протяжении всего занятия.	
	Ориентирован на учителя (смотрит в глаза, следит за перемещением). Контакт неустойчивый и возобновляется активностью со стороны педагога.	
	Не ориентирован на учителя (не смотрит в глаза, но выполняет требования). Контакт стабильно ограниченный.	
	Игнорирует учителя (избегает визуального контакта, «не слышит», не реагирует). Нечувствителен к активности учителя.	
	ИТОГО ПО ПАРАМЕТРУ	
2	Образовательная ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	
2.1	Эмоционально-волевые аспекты образовательной деятельности	
	Активен. Контролирует свои действия в соответствии с ситуацией	
	Свободен, но не соотносит свои слова и действия с учебной ситуацией	
	Неадекватная моторная или вербальная активность (скован, сжат или расторможен, возбужден)	
2.2	Содержательные аспекты познавательной деятельности	
	Ориентирован на познавательную деятельность: активно участвует в опросе, освоении нового материала, активно взаимодействует с педагогом	
	Частично ориентирован на познавательную деятельность: избирательно участвует в опросе, не проявляет видимого интереса к новому материалу, взаимодействует с педагогом в ответ на педагогическое действие	
	Пассивен по отношению к учебному процессу: пассивно реагирует на вопросы и объяснения учителя; демонстрирует нежелание слушать и работать с учителем	
	Не включен	

2.3	Мотивация к образовательной деятельности	
	Адекватная: заинтересован, эмоционально включен в образовательный процесс на протяжении всего занятия	
	Частично адекватная: а) проявляет заинтересованность к отдельным видам образовательной деятельности; б) либо адекватно мотивирован в ограниченный период занятия	
	Мозаичная: адекватная или частичная мотивация проявляется и затухает несколько раз на протяжении занятия	
	Неадекватная: игнорирует образовательную деятельность	
	ИТОГО ПО ПАРАМЕТРУ	
3	ПОВЕДЕНИЕ	
	Соответствует дисциплинарным и этическим требованиям (проявляется стойко и на протяжении всего занятия в соответствии с ситуацией)	
	Частично соответствует дисциплинарным и этическим требованиям (проявляется в отдельных ситуациях занятия)	
	Игнорирование требований дисциплины и этики	
	ИТОГО ПО ПАРАМЕТРУ	
4	ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ДРУГ С ДРУГОМ	
4.1	Реакция на ответы других учащихся	
	Слушает другого, смотрит на него, адекватно реагирует	
	Не реагирует на других	
4.2	Эмоциональная реакция на поведение одноклассников	
	Демонстрирует доброжелательность	
	Демонстрирует неуважение (неадекватность в высказываниях, смехе, сравнениях, шутках и т.д.)	
	Демонстрация агрессии	
	Игнорирует	
	ИТОГО ПО ПАРАМЕТРУ	

Уровень	Параметры (баллы)			
	ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ПЕДАГОГОМ	Образовательная ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	ПОВЕДЕНИЕ	ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ДРУГ С ДРУГОМ
Высокий	10-8	8-7	2	4
Средний	7-5	6-4	1	3
Низкий	4-0	3-0	0	2-0

«Уровень владения культурными нормами в сфере здоровья», Н. Гаркуша

Цель: изучение уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья.

Инструкция. Отметьте знаком «+» характерные для Вас пункты утверждений в вопросах 1, 4, 5, 6, в вопросах 2 и 3 отметьте знаком «+» один из предложенных ответов.

1. Занимаетесь ли Вы:

- а) в школьной спортивной секции;
- б) в спортивной секции других учреждений;
- в) чтением научной литературы о сохранении своего здоровья;
- г) просмотром передач на тему здоровья;
- д) употреблением витаминов;
- е) чтением энциклопедий для юношей и девушек.

1. Как часто участвуете в спортивных мероприятиях, организуемых после уроков:

- а) вообще никогда не участвую;
- б) очень нерегулярно;
- в) раз или два в неделю;
- г) три и более раз в неделю.

1. На уроках физической культуры вы занимаетесь:

- а) с полной отдачей;
- б) без желания;
- в) лишь бы не ругали.

1. Какие у Вас отношения с окружающими людьми (родителями, друзьями, учителями):

- а) полное взаимопонимание;
- б) доверительные;
- в) уважительные;
- г) отсутствие взаимопонимания.

1. Для ведения здорового образа жизни Вы:

- а) соблюдаете режим дня;
- б) соблюдаете режим питания и употребляете витаминизированную пищу;
- в) занимаетесь спортом;
- г) делаете регулярно утреннюю зарядку;
- д) не имеете вредных привычек.

1. Как Вы считаете, какие качества Вас характеризуют:

- а) физическая сила и выносливость;
- б) умственная работоспособность;
- в) ум, сообразительность;
- г) сила воли, выдержка, терпение и упорство;
- д) объём знаний о здоровом образе жизни;
- е) умение видеть и ценить прекрасное в природе, в человеке, в искусстве;
- ж) внимание и наблюдательность;
- з) умение всегда видеть цель и стремиться к ней (целеустремлённость);
- и) умение организовать свой труд (организованность);
- к) умение при необходимости работать самостоятельно, без посторонней помощи;
- л) чуткость и отзывчивость к людям;
- м) умение работать вместе с товарищем, видеть, кому нужна твоя помощь, помогать и принимать помощь от других;
- н) умение подчинять свои желания интересам дела и коллектива;
- о) умение вести себя в обществе, красиво одеваться, причёсываться и т.д;
- п) умение беречь время;
- р) умение контролировать и анализировать свою работу и свои поступки.

Обработка результатов

За все выбранные утверждения в вопросах 1,5,6 – по 5 баллов, во 2 – 5 баллов за 4-е утверждение, в 3 – 5 баллов за 1-е утверждение, в 4 – по 5 баллов за 1-е, 2-е, 3-е утверждения.

Интерпретация

Высокий уровень – 160-130 баллов – идеальный образ здорового человека, физически активного, укрепляющего здоровье самостоятельно, умеющего сотрудничать с окружающими в вопросах сохранения и укрепления здоровья, в совершенстве владеющего культурными нормами в сфере здоровья.

Средний уровень – 125 – 90 баллов – знания школьников о здоровом образе жизни не являются убеждениями, характерно эпизодическое овладение школьниками практическими навыками сохранения и преумножения здоровья, готовность к сотрудничеству, со взрослыми в вопросах здоровьесберегания.

Низкий уровень – ниже 85 баллов – отсутствие у школьников системы элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни и мотивации к заботе о собственном здоровье; зачастую не выполняются элементарные правила гигиены, не проводятся оздоровительные процедуры.