

654079, Россия, Кемеровская обл.,  
г. Новокузнецк, проезд Коммунаров,5  
тел./факс: 20-08-81, 20-08-82  
e-mail:lizey-11@mail.ru  
www.lizey11.ucoz.ru



ИНН4217023667  
КПП 421701001  
ОКАТО 32431000000  
ОГРН 1034217005877

муниципальное бюджетное  
нетиповое общеобразовательное учреждение  
«Лицей №11»

ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
МБ НОУ «Лицей №11»  
Протокол №1 30.08.2019г.



Дополнительная  
общеразвивающая программа

**«БУДЬ ЗДОРОВ»  
3 КЛАСС**

**направленность: физкультурно-спортивная**

Новокузнецк 2019г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Будь здоров» разработана для обучающихся 3 классов. Программа рассчитана на 70 часов (2 часа в неделю).

### Календарный учебный график

Период освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы составляет – 35 недель (70 часов).

Форма проведения занятий - очная, групповая.

Начало учебных занятий – 02 сентября 2019 г.

Окончание учебных занятий – 30 мая 2020 г.

Каникулы: Осенние 28.10.2019 г. – 04.11.2019 г.

Зимние 28.12.2019 г. – 12.01.2020 г.

Весенние 23.03.2020 г. – 29.03.2020 г.

Режим занятий - занятия учебных групп проводятся два раза в неделю:

Продолжительность занятий - 40 минут

### Учебный план дополнительной общеразвивающей программы

Наименование программы	Количество часов в неделю/ в год
Будь здоров	2/70
Всего	2/70

Итоговый контроль проводится в виде беседы, тестирования (18.05.2020 г - 22.05.2020 г.)

Дополнительная общеразвивающая программа имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет спортивно-оздоровительную направленность. На сегодняшний день здоровье человека – это одна из глобальных проблем, которую пытаются решить и врачи, и психологи, и социологи, и педагоги. Здоровье – это не отсутствие болезней, а физическая, психологическая, социальная гармония человека, доброжелательное и спокойное отношение к людям и окружающей природе.

Человечество вступило в такой период развития, когда эффективность работы определяется, прежде всего, умением управлять сложными машинами и технологическими процессами, творчески мыслить и действовать, рационально использовать поток информации. Уровень здоровья и образования определяют работоспособность и социальную активность человека.

В связи с этим задачей первостепенной важности является научная разработка, и внедрение таких правил и форм организации труда, которые обеспечивают наибольшую эффективность умственной работы при полном сохранении здоровья.

Данная программа рассчитана на знакомство с основными понятиями, здорового образа жизни и практическими применениями этих знаний в виде комплекса упражнений, правил поведения, памятками.

Цель программы - обучение детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законом природы, законами бытия.

Задачи:

- \*формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни;
- \*обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- \*ознакомить с комплексом упражнений для профилактики нарушений осанки;
- \*формировать привычку выполнения комплекса упражнений для поддержания здоровья;
- \* совершенствовать навыки правильной осанки;
- \*развивать и совершенствовать двигательные навыков детей;
- \*совершенствовать защитные силы организма.

## Содержание программы

Ученик за партой. Здоровый образ жизни школьника. Правила здорового образа жизни.

Правила закаливания. Правила питания. Чистота – залог здоровья. Распорядок дня.

Как правильно начинать рабочий день. Верные помощники школьника. Как правильно подготовиться к урокам. Методы быстрого запоминания. Тренировка зрительной памяти. Тренировка памяти. Как вы спите? Общие рекомендации, способствующие здоровому и крепкому сну. Как лучше провести каникулы?

Приступим к зарядке. Занятия на пределе. Комплекс упражнений для тех, кто хочет подрасти. Как стать сильным. Методы индивидуальной гигиены полости рта. Уход за зубной щёткой. Поговорим об одежде. Будьте здоровы. Инфекционные болезни. Что такое иммунитет.

Способы укрепления иммунитета. Прививка Что нужно знать о лекарствах. Наши помощники - лекарственные травы. Отравления. Биологическое здоровье человека.

Психологическое здоровье человека. Опорно-двигательная система. О правильной осанке. Комплекс упражнений для правильной осанки. Рекомендации ученику для сохранения правильной осанки.

Строение и функции органов дыхания. Голосовой аппарат и речь. Механизм и регуляция дыхания. Гигиена дыхания и профилактика заболеваний органов дыхания. Дыхание по системе К.П.Бутейко. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Строение и функции пищеварительной системы. Её роль в сохранении здоровья. Высшая нервная деятельность человека. Методы развития мозга.

Нарушения зрения и причины, вызвавшие эти нарушения. Профилактика заболеваний органов зрения. Гигиена слуха. Интеллектуальное здоровье. Мышление и речь. Восприятие, память, эмоции. Какая бывает память. Упражнения на развитие памяти.

Упражнения на развитие волевого внимания. Учимся читать быстро и качественно. Эмоциональное саморегулирование. Общие рекомендации по эмоциональному саморегулированию. Как успокоиться и перестать волноваться. Самовнушение.

Дыхательные упражнения. Влияние климатических и экологических условий на организм человека.

## Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов
1.	Ученик за партой.	1 ч.
2.	Здоровый образ жизни школьника.	1ч.
3.	Правила здорового образа жизни.	1ч.
4.	Правила закаливания.	1ч.
5.	Правила питания.	1ч.
6.	Чистота – залог здоровья.	1ч.
7.	Распорядок дня.	1ч.
8.	Как правильно начинать рабочий день.	1ч.
9.	Верные помощники школьника	1ч.
10-11.	Как правильно подготовиться к урокам.	2ч.
12.	Методы быстрого запоминания.	1ч.
13.	Тренировка зрительной памяти.	1ч.
14.	Тренировка памяти.	1ч.
15.	Как вы спите?	1ч.
16.	Общие рекомендации, способствующие здоровому и крепкому сну. Как лучше провести каникулы?	1ч.
17.	Приступим к зарядке.	1ч.
18.	Занятия на пределе.	1ч.
19.	Комплекс упражнений для тех, кто хочет подрасти.	1ч.
20.	Как стать сильным.	1ч.
21.	Методы индивидуальной гигиены полости рта.	1ч.
22.	Уход за зубной щёткой.	1ч.
23.	Поговорим об одежде.	1ч.
24.	Будьте здоровы.	1ч.
25.	Инфекционные болезни.	1ч.
26.	Что такое иммунитет.	1ч.
27.	Способы укрепления иммунитета.	1ч.
28.	Прививка	1ч.
29.	Что нужно знать о лекарствах. Наши помощники - лекарственные	1ч.
30.	травы Отравления.	1ч.

31.	Биологическое здоровье человека.	1ч.
32.	Психологическое здоровье человека.	1ч.
33.	Опорно-двигательная система. О правильной осанке.	1ч.
34.	Комплекс упражнений для правильной осанки.	1ч.
35.	Рекомендации ученику для сохранения правильной осанки.	1ч.
36.	Строение и функции органов дыхания.	1ч.
37.	Голосовой аппарат и речь.	1ч.
38.	Механизм и регуляция дыхания.	1ч.
39.	Гигиена дыхания и профилактика заболеваний органов дыхания. Дыхание по системе К.П.Бутейко.	1ч.
40.	Дыхательная гимнастика Стрельниковой.	1ч.
41.	Строение и функции пищеварительной системы.	1ч.
42.	Её роль в сохранении здоровья.	1ч.
43.	Высшая нервная деятельность человека.	1ч.
44.	Методы развития мозга.	1ч.
45.	Нарушения зрения и причины, вызвавшие эти нарушения.	1ч.
46.	Профилактика заболеваний органов зрения.	1ч.
47.	Гигиена слуха.	1ч.
48.	Интеллектуальное здоровье.	1ч.
49.	Мышление и речь.	1ч.
50.	Восприятие, память, эмоции.	1ч.
51.	Какая бывает память.	1ч.
52-53.	Упражнения на развитие памяти.	2ч.
54-56.	Упражнения на развитие волевого внимания.	3ч.
57-58.	Учимся читать быстро и качественно.	2ч.
59-61.	Эмоциональное саморегулирование.	3ч.
62-63.	Общие рекомендации по эмоциональному саморегулированию.	2ч.
64-65.	Как успокоиться и перестать волноваться. Самовнушение.	2ч.
66-68.	Дыхательные упражнения.	3ч.
69-70.	Влияние климатических и экологических условий на организм человека.	2ч.

## Литература

1. Анищенкова Е. С. "Артикуляционная гимнастика для развития речи дошкольников" Издательство: АСТ
2. Артикуляционная гимнастика. "Тра-ля-ля для язычка Для детей Издательство: Карапуз.: 2003
3. Боголюбов В.М. Техника и методики физиотерапевтических процедур. Справочник под редакцией академика РАМН профессора В.М.Боголюбова Москва, 2002г.
4. Боголюбов В.М., Пономаренко Г.Н. Общая физиотерапия. 2-е изд. перераб. – М.- СПб: СЛП, 1997. – 480 с.
5. Ветрилэ С.Т., Морозов А.К., Кисель А.А. // Вестник травма-тологии и ортопедии им. Н.Н.Приорова, - 2003г., № 1, с.11-20.
6. Гиниятулин Н.И. Новые методы и новые технологии оздоровления позвоночника и коррекции осанки. – Курортные ведомости №1 (46), -2008г. - с. 72.
7. Гэлли Р.Л., Спайт Д.У., Симон Р.Р. // Неотложная ортопедия. Позвоночник: Перевод с англ.- М.: Медицина, 1995г.
8. Дмитриева Г.П., Назарова Р.Д. // Вертебродология. Проблемы. Поиски. Решения. М. 1998, с. 17-18.
9. Еремушкин М.А. Массаж при коррекции функциональных нарушений структур опорно-двигательного аппарата. – Массаж. Эстетика тела. №1-2005г.
10. Костыгина В. "Бу-Бу-Бу. Артикуляционная гимнастика (2-4 года)" Издательство: Карапуз: 2007.
11. И.В.Милюкова, Т.А.Евдокимова "Лечебная физкультура: Новейший справочник" 2003г.
12. Мусалатов Х.А., Юмашев Г.С. // Травматология и ортопедия: учебник для студентов медицинских вузов. - М.: Медицина, 1995.
13. Ненашева Т.В., Комарова Л.А. Физические методы лечения диспластического сколиоза у детей: Обзор // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физкультуры, - 1995,- №5.- С. 44-46.
14. Нетрадиционные упражнения по совершенствованию артикуляционной моторики опубликованы в книгах "Хлоп-топ" и "Хлоп-топ-2". Авторы Коноваленко С. В. и Коноваленко В. В., издательство "Гном":2008.
15. Обухова Л.А., Лемяскин Н.А, Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы.-М.:ВАКО, 2008.-288с.
16. Разумов А.Н., Хан М.А., Кривцова Л.А., Демченко В.И. Физиотерапия: Учебное пособие - Москва – Омск, 2002г.
17. Хрущёв С.В, Полянов С.Д, Кузнецова М.Н // Воспитание осанки у детей и активная профилактика её нарушений в домашних условиях // Лечебная физкультура: Новейший справочник" 2009г.

## **Викторина "Моё здоровье – в моих руках"**

### **Цели.**

- формировать здоровый образ жизни;
- воспитывать общую культуру здоровья;
- развивать коммуникативные умения учащихся.

### **Предварительная подготовительная работа.**

1. Подготовка вопросов викторины.
2. Разделение учащихся на две команды.
3. Подготовка групп болельщиков.
4. Распределение ролей: Осени, Зимы, Весны, Лета.

### **Ход викторины.**

Викторина начинается с музыкального вступления, под которое входят времена года - Осень, Зима, Весна, Лето.

#### **1. Вступление.**

##### **Выходит Осень.**

##### **Ведущий:**

Ходит Осень по полянам.

-Что ты, Осень, принесла нам?

##### **Осень:**

Принесла я вам в подарок

Солнца тёплого лучи,

Разноцветные мячи,

Золотого клёна ветки

И упругие ракетки,

Шелестящий листопад

И весёлый самокат.

(У Осени в руках игра бадминтон.)

##### **Выходит Зима:**

К вам пришла Зима сама,

Принесла во двор Зима

Снег пушистый, лёд, снежки,

Санки, лыжи и коньки.

(У Зимы в руках конфеты-леденцы.)

##### **Выходит Весна.**

##### **Ведущий:**

-Что, Весна, ты принесла?

##### **Весна:**

-Принесла я вам, ребятки,

Лейки, грабли и лопатки.

И ещё я принесла

Много света и тепла,

Прыгалки и салки,

Новые считалки.

(У Весны в руках цветы. Цветы ставят в вазу на стол жюри.)

##### **Выходит Лето.**

##### **Ведущий:**

-Что ты, Лето, принесло?

##### **Лето:**

-Мячик, лодку и весло,

Молоко в узорной крынке,



Волейбол и городки.

Ну-ка все - вперегонки!

(В руках у Лета мяч.)

Свои подарки времена года кладут на стол, за которым сидит жюри, для награждения команд.

## **2. Сообщение темы викторины.**

**Ведущий:**

-Тема викторины: "Моё здоровье - в моих руках".

-Команды, готовы к соревнованию?

Тогда, команды, на старт!

## **3. Задания викторины.**

### **Задание 1.**

Каждая команда получает набор из 5 букв. Из букв ребята должны составить слово "Спорт".

Побеждает та команда, которая составит слово быстрее.

### **Задание 2.**

Спортивная разминка.

Ведущий поочередно задаёт вопросы командам. Команда, которая ответит на вопрос, получает 1 балл.

Если команда не сможет ответить, вопрос переадресуется болельщикам этой командой.

1. Ледовая площадка (каток).
2. Специалист по поднятию тяжестей (штангист).
3. Лучшая тяжесть для любителей утренней зарядки (гантели).
4. Она является залогом здоровья (чистота).
5. Хоккей - шайба, футбол - мяч, бондминтон-... (волан).
6. Теннисная площадка (корт).
7. Решающая характеристика внешности для баскетболиста (рост).
8. Спортивный переходящий приз (кубок).
9. Что стремится установить спортсмен? (Рекорд).
10. Чем являются слова "Быстрее, выше, сильнее?" (Девизом Олимпийских игр).

### **Задание 3.**

Провести с командой физкультминутку.

Жюри оценивает конкурс.

### **Задание 4.**

Назвать виды спорта.

Выигрывает та команда, которая назовёт больше видов спорта.

### **Задание 5.**

Конкурс болельщиков.

Отгадать загадки.

1. Не обижен, а надут,

Его по полю ведут.

А ударят - нипочём,

Не угнаться за... (мячом).

**Задание.** Назвать игры с мячом.

2. Эта птица - не синица,

Не орёл и не баклан.

Эта маленькая птица

Называется... (волан).

**Задание.** Как называется игра с воланом?

3. На снегу две полосы,

Удивились две лисы.

Подошла одна поближе:  
Здесь бежали чьи-то ... (лыжи).  
4. Кто на льду меня догонит?  
Мы бежим в перегонки.  
И несут меня не кони, а блестящие ... (коньки).  
5. Мне загадку загадали:  
Что это за чудеса?  
Руль, седло и две педали,  
Два блестящих колеса.  
У загадки есть ответ  
Это мой ... (велосипед).  
6. Вот такой забавный случай!  
Поселилась в ванной - туча.  
Дождик льётся с потолка  
Мне на спину и бока.  
До чего ж приятно это!  
Дождик тёплый, подогретый.  
На полу не видно луж.  
Все ребята любят... (душ).

**Ведущий:**

- Молодцы, ребята! С заданиями вы справились.

- А как вы понимаете слова: "Моё здоровье - в моих руках!"

(Ответы ребят).

- Правильно, чтобы быть здоровым, нужно заниматься физкультурой, делать утром зарядку и не лениться. Заниматься спортом: бегом, плаванием и другими видами спорта, закаляться, играть в подвижные игры на свежем воздухе – то есть вести здоровый образ жизни. За вас для вашего здоровья, никто этого не сделает.

**4. Итоги викторины.**

Викторина заканчивается фонограммой песни о спорте.

Жюри подводит итоги викторины. Каждая команда получает призы и подарки.

**Ведущий:**

- Большое спасибо временам года за подарки.

Ребята нашего класса круглый год заботятся о своём здоровье.

Учащимся зачитывается стихотворение.

Мы зарядку делали,  
Прыгали и бегали,  
Стали загорелыми,  
Сильными и смелыми.  
Мы зимой катались с горки,  
Летом плавали в реке.  
Чтоб потом у нас пятёрки  
Зазвенели в дневнике.

**Ведущий:**

- Наша викторина подошла к концу. До свидания, ребята. Будьте здоровы!

## Анкета «Ты и твоё здоровье»

**1. Утром ты встаёшь сам или тебя будят родители? \***

- Встаю сам
- будят родители

**2. Делаешь ли ты утреннюю зарядку? \***

- да
- нет

**3. Чем ты любишь заниматься в свободное время? \***

- Гулять на улице
- Сидеть дома за компьютером
- Читать книги
- Иное

**4. Какие элементы здорового образа жизни ты считаешь наиболее значимыми? \***

- соблюдение режима дня
- Искоренение вредных привычек
- Оптимальный двигательный режим
- Личная гигиена

**5. Какие меры профилактики необходимы для сохранения здоровья? \***

- Проветривать помещение
- Делать профилактические прививки
- Читать информационную литературу
- Закаливание
- Занятия спортом

**6. Следишь ли ты за своим внешним видом (прическа, одежда, обувь)? \***

- да
- нет

**7. Когда следует мыть руки? \***

- перед едой
- после прогулки, игр
- после посещения туалета
- перед тем, как готовить пищу
- после уборки комнаты
- после общения с животными
- после поездки в транспорте

**8. Сколько раз в день необходимо принимать пищу? \***

- пять раз в день
- три раза в день
- один раз в день

**9. Сколько раз в неделю нужно есть овощи, фрукты, салаты? \***

- ежедневно
- 1-2 раза в неделю
- очень редко

**10. Какие продукты полезны для здоровья? \***

- жареный картофель
- копченая колбаса
- овощи, фрукты
- газированные напитки (кока-кола, спрайт)
- молочные продукты (молоко, творог, сметана)

**11. В какое время необходимо делать уроки? \***

- сразу после школы
- после прогулки
- вечером

**12. Когда следует чистить зубы? \***

- 1 раз утром
- 1 раз вечером
- 2 раза в день (утром и вечером)

**13. Как ты думаешь, когда нужно делать зарядку? \***

- утром после пробуждения
- после завтрака
- вечером

**14. Выбрать утверждение, которое наиболее соответствует твоему обычному самочувствию на уроках \***

- Радость
- Вдохновение
- Приподнятое настроение
- Безразличие
- Веселье
- Усталость
- Раздражение
- Напряжение

**15. Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в твоём классе? \***

- Уроки, обучающие здоровью
- Беседы о том, как заботиться о здоровье
- Спортивные соревнования
- Викторины, конкурсы, игры на тему здоровья