

654079, Россия, Кемеровская обл.,
г. Новокузнецк, проезд Коммунаров,5
тел./факс: 20-08-81, 20-08-82
e-mail: licey-11@mail.ru
www.licey11.ucoz.ru



ИНН4217023667
КПП 421701001
ОКАТО 32431000000
ОГРН 1034217005877

муниципальное бюджетное
негосударственное общеобразовательное учреждение
«Лицей №11»

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



СВЕРЖДАЮ
Директор МБ НОУ «Лицей №11»
В.А. Пересыпкин
Приказ № 230 30.08.2019г.

Дополнительная
общеразвивающая программа

«БУДЬ ЗДОРОВ»
1,2 КЛАССЫ

направленность: физкультурно-спортивная

Новокузнецк 2019г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Будь здоров» разработана для обучающихся 1, 2 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 - 1 классы (1 полугодие) - 30 минут, 1 классы (2 полугодие) и 2 классы - 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**.

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. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет спортивно-оздоровительную направленность.

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 по-

ток 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 навыки детей;
- *совершенствовать защитные силы организма.

Содержание программы

Почему мы болеем? Причины и признаки болезни. Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни.

Секреты скелета. Скелеты на любой вкус. Скелеты вокруг нас. Хитрости роста. Волшебный хрящ. Как помочь скелету. Вроде бы обычная кость. Знакомая со скелетом человека. Чем удивит позвоночник? Узелки на память. Живые двигатели. А если без мышц? «Мышата». Скелет приходит в движение. « Самостоятельные» мышцы. Под знаком трёх качеств. Кто быстрее? Кто выносливее? Кто сильнее? Уроки для мускулов.

Невозможное – возможно! Чудесные клетки. Эликсир жизни. Какие бывают сердца. Неутомимый труженик. Как укреплять сердце?

От вдоха до выдоха. Начало пути. Кто как дышит. Озвученный выдох. Внутренний голос. Самая известная болезнь. Если хочешь быть здоров. Когда я ем Пищеварение под микроскопом. Известное и неизвестное о зубах. Для чего нужен язык? Вот так слюни! Что происходит в желудке? Почему кишечник длинный? Обед из четырёх ...слонов. Что нужно есть?

Голь на выдумки хитра. Смена наряда. На страже температуры. Сюрпризы органов чувств. Как устроены глаза? Окно в мир звуков. Только для ароматной информации! Личный дегустатор. Самый обширный орган чувств. Узелки на память. « Мусор» надо убирать. Что происходит в почках?

Главная система. Как учёба действует на нервы. Сокровище в сто миллиардов!

Мозг на весах. Один ум хорошо, а два – лучше. Какая бывает память? Сон – это отдых или работа? Каждый человек – гений... Узелки на память

Тематическое планирование 1 класс

№	Тема занятия	Кол –во часов
1	Почему мы боеем?	1 час
2	Причины и признаки болезни.	1 час
3	Как организм помогает себе сам	1 час
4	Здоровый образ жизни	1 час
5	Секреты скелета.	1 час
6	Скелеты на любой вкус.	1 час
7	Скелеты вокруг нас	1 час
8	Хитрости роста	1 час
9	Волшебный хрящ	1 час
10	Как помочь скелету	1 час
11	Вроде бы обычная кость	1 час
12	Знакомясь со скелетом человека.	1 час
13	Чем удивит позвоночник?	1 час
14	Узелки на память.	1 час
15	Живые двигатели. А если без мышц?	1 час
16	«Мышата»	1 час
17	Скелет приходит в движение	1 час
18	« Самостоятельные» мышцы.	1 час
19	Под знаком трёх качеств.	1 час
20	Кто быстрее? Кто выносливее? Кто сильнее?	1 час
21	Уроки для мускулов	2 час
22	Невозможное – возможно!	1 час
23	Узелки на память.	1 час
24	Чудесные клетки	1 час
25	Эликсир жизни	1 час
26	Какие бывают сердца	1 час
27	Неутомимый труженик	1 час
28	Как укреплять сердце?	1 час
29	Узелки на память	1 час
30	От вдоха до выдоха.	1 час
31	Начало пути	1 час
32	Кто как дышит	1 час
33	Озвученный выдох. Внутренний голос	1 час
34	Самая известная болезнь.	1 час
35	Если хочешь быть здоров	1 час
36	Узелки на память	1 час
37	Когда я ем	1 час
38	Пищеварение под микроскопом	1 час
39	Известное и неизвестное о зубах	1 час
40	Для чего нужен язык? Вот так слюни!	1 час
41	Что происходит в желудке?	1 час
42	Почему кишечник длинный?	1 час
43	Обед из четырёх ...слонов	1 час
44	Что нужно есть?	1 час
45	Узелки на память	1 час
46	Голь на выдумки хитра	1 час

47	Смена наряда	1 час
48	На страже температуры.	1 час
49	Узелки на память	1 час
50	Сюрпризы органов чувств.	1 час
51	Как устроены глаза?	1 час
52	Окно в мир звуков	1 час
53	Только для ароматной информации!	1 час
54	Личный дегустатор	1 час
55	Самый обширный орган чувств	1 час
56	Узелки на память.	1 час
57	« Мусор» надо убирать.	1 час
58	Что происходит в почках?	1 час
59	Узелки на память	1 час
60	Главная система	1 час
61	Как учёба действует на нервы.	1 час
62	Сокровище в сто миллиардов!	1 час
63	Мозг на весах	1 час
64	Один ум хорошо, а два – лучше.	1 час
65-66	Какая бывает память?	2 час
67	Сон – это отдых или работа?	1 час
68	Каждый человек – гений...	1 час
69-70	Узелки на память	2 час

Литература

1. Балонов Л., Деглин В. Слух и речь доминантного и недоминантного полушарий. – Ленинград, Наука, 1976.
2. Белик Э.В. Валеология : Справочник школьника. Донецк: ООО ПФК «БАО», 2004
3. Деннисон П., Деннисон Г. Образовательная кинестетика для детей .-Пер. с англ. –М. : Восхождение, 1998.
4. Доброхотова Т.А., Брагина Н.Н. Левши. Москва. – Книга – 1994.
5. Зайцев Г.К. «Твои первые уроки здоровья», СПб.,1995
6. Зайцев Г.К. «Уроки Айболита»,СПб., 1997.
7. Зайцев Г.К. «Уроки Мойдодыра», СПб.,1996
8. Кузнецова О.В., Кудрявцева Г. Ю. «Гимнастика мозга» для активации межполушарных связей под контролем прикладной кинезиологии. 2 Международный тихоокеанский конгресс по традиционной медицине, Владивосток, 2001.
9. Лаптев А.К. « Тайны пирамиды здоровья», СПб., 1998
10. Латохина Л. И. «Творим здоровье души и тела», СПб., 1997
11. М Залесский «Занимательная анатомия», М. «Росмэн»2000
12. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова «Разговор о правильном питании»,М. «Нестле», «Олма – пресс».2005
13. Симерницкая Э. Мозг человека и психические процессы в онтогенезе. – Издательство МГУ, 1985.
14. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. «Как я расту: Советы психолога родителям», М.,1996

Методические материалы: для отслеживания результативности используется анкета для учащихся «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» (Автор Науменко Ю.В.), викторина «Азбука здоровья» (по формированию ЗОЖ), эстафеты.

Методы и приемы оценивания:

- Наблюдение;
- Анкетирование;
- Викторина;
- Эстафеты

Анкета для учащихся

«Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» (Автор Науменко Ю.В.)

Уважаемый ученик! Внимательно прочитай и ответь на вопросы.

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой друг забыл дома сумку с вещами и просит тебя ему помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом:

- Мыло
- Зубная щетка
- Полотенце для рук
- Мочалка
- Зубная паста
- Шампунь
- Тапочки
- Полотенце для тела

2. На дверях столовой вывесили два варианта расписания приема пищи: одно расписание правильное, другое неправильное. Отметь правильное расписание.

- Завтрак 8.00 , Обед 13.00 , Полдник 16.00 , Ужин 19.00
- Завтрак 9.00 , Обед 15.00 , Полдник 18.00 , Ужин 21.00

3. Оля, Вера и Таня не могут решить, сколько раз в день нужно чистить зубы. Кто из девочек прав? Отметь верный ответ.

- Оля: зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.
- Вера: зубы чистят утром и вечером.
- Таня: лучше чистить зубы по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день

4. Ты назначен дежурным и должен проследить за тем, чтобы твои друзья соблюдали правила гигиены. В каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки:

- После прогулки
- Перед посещением туалета
- После посещения туалета
- Когда заправил постель
- Перед едой
- Перед прогулкой
- После игры в мяч
- После того, как поиграешь с кошкой или собакой

5. Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ?

- Каждый день
- Два- три раза в неделю
- Один раз в неделю

6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

- Положить палец в рот
- Подставить палец под кран с холодной водой
- Помазать палец йодом и накрыть чистой салфеткой
- Помазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой

7. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Выбери четыре из них:

- Иметь много денег
- Много знать и уметь
- Быть здоровым
- Быть самостоятельным (самому решать, что делать и обеспечивать себя)
- Иметь интересных друзей
- Быть красивым и привлекательным
- Иметь любимую работу
- Жить в счастливой семье

8. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? Выбери и отметь четыре высказывания:

- Регулярные занятия спортом
- Хороший отдых
- Знания о том, как заботиться о своем здоровье
- Хорошие природные условия (чистый воздух, вода и т.п.)
- Возможность лечиться у хорошего врача
- Деньги, чтобы хорошо питаться, отдыхать, посещать спортивный зал
- Ежедневное выполнение правил здорового образа жизни (соблюдение режима дня, регулярное питание, занятия физкультурой и т.д.)

9. Что из перечисленного присутствует в твоём расписании дня? Отметь цифрами: 1- ежедневно; 2- несколько раз в неделю; 3- очень редко или никогда

- Утренняя зарядка или пробежка
- Завтрак
- Обед
- Ужин
- Прогулка на свежем воздухе
- Сон не менее 8 часов
- Занятия спортом
- Душ, ванна

10. Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в твоём классе? какие из них ты считаешь интересными и полезными? Отметь цифрами: 1- проводятся интересно; 2- проводятся неинтересно; 3- не проводятся

- Уроки, обучающие здоровью
- Лекции о том, как заботиться о здоровье
- Показ фильмов
- Спортивные соревнования
- Викторины, конкурсы, игры на тему здоровья
- Праздники на тему здоровья

Викторина «Азбука здоровья» (по формированию ЗОЖ)

Содержание викторины:

1. «Название» (до 3 баллов)

Придумать название командам, с учетом тематики данной викторины.

2. «Дай ответ» (по 2 балла за ответ)

1) Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды? (Малина, лимон, чеснок, липа).

2) В какое время года лучше всего начинать закаляться? (Летом).

3) Кто такие «моржи»? (Люди, купающиеся зимой в проруби).

4) Почему нельзя грызть ногти? (Это некрасиво и под ногтями – микробы, можно заболеть).

5) Назовите зимние виды спорта?

6) Назовите летние виды спорта?

7) Можно ли давать свою расческу другим людям? (Нет, т.к. можно подхватить вшей, кожные заболевания).

8) Кто такие йоги? (Люди, занимающиеся гимнастикой, медитацией).

9) Листья, какого растения используют при ушибе и кровотечении? (Лопух, подорожник).

10) Сок этого растения используют вместо йода? (Чистотел).

11) Почему нельзя пить воду из реки или лужи? (В грязной воде находятся различные микробы, которые переносят опасные заболевания).

12) Почему нельзя гладить бездомных и чужих кошек и собак? (Можно подхватить блох, клещей, лишай).

3. «Художники» (max 3 балла).

Нарисовать новый вид спорта и рассказать, как он может помочь сохранить здоровье.

4. «Угадай-ка» (по 2 балла за ответ)

Загадки о спорте и здоровье.

1) Его бьют, а он не плачет,
Веселее только скачет. (Мяч)

2) Два колеса подряд,
Их ногами вертят. (Велосипед)

3) Михаил играл в футбол
И забил в ворота ... (гол).

4) Не пойму, ребята, кто вы?

Птицеловы? Рыболовы?

Что за невод во дворе?

Не мешал бы ты игре,

Ты бы лучше отошел,

Мы играем в ... (волейбол).

5) гладко, душисто, моет чисто,

Нужно, чтобы у каждого было.

Что это такое? (Мыло)

6) Костяная спинка,

На брюшке щетинка,

По частоколу прыгала,

Всю грязь повымыла. (Зубная щетка)

7) Зубаст, а не кусается.

Как он называется? (Гребень, расческа)

8) Я несу в себе водицу.

Нам водица пригодится.

Можно мыться без хлопот,

Если есть ... (водопровод).

5. «Виды спорта» (по 2 балла за 1 вид спорта)

Назвать как можно больше видов спорта, которые начинаются с букв: Ф, В, П, Т.

Кому- какая достанется.

Подведение итогов, вручение дипломов

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

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

Ледовая площадка (каток).

Специалист по поднятию тяжестей (штангист).

Лучшая тяжесть для любителей утренней зарядки (гантели).

Она является залогом здоровья (чистота).

Хоккей - шайба, футбол - мяч, бондминтон-... (волан).

Теннисная площадка (корт).

Решающая характеристика внешности для баскетболиста (рост).

Спортивный переходящий приз (кубок).

Что стремится установить спортсмен? (Рекорд).

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!

Эстафета “Полёт Бабы-Яги”

– Непременными атрибутами Бабы-Яги были ступа и метла. В эстафете в качестве ступы используется простое ведро, а в качестве метлы – веник. Участник встает одной ногой в ведро, рукой он держит ведро за ручку, а в другой руке держит веник. А теперь в таком положении необходимо пройти всю дистанцию и передать “ступу” и “метлу” следующему. Побеждает та команда, которая придёт первой.

Эстафета “Змей-Горыныч”

– Кому не знакомо это сказочное существо, у которого три головы, четыре лапы и два крыла! Давайте тоже сделаем Змея-Горыныча, это не сложно. Только наш Змей-Горыныч будет о двух головах. Два участника встают, одной рукой обхватывают друг друга за талию, а свободной машут, изображая крылья. По сигналу “Змей-Горыныч” начинает движение, руки во время бега не расцеплять. Добежав до фини-

ша, передаётся эстафета следующей паре. Побеждает та команда, которая придёт первой.