

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Никольска»

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
МБОУ «СОШ № 1 г. Никольска»  
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ № 1 г. Никольска»  
В. В. Слепухина  
Приказ № 209/ОД от 30.08.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
спортивно-оздоровительной направленности  
**«БУДЬ ЗДОРОВ»**

Возраст детей: 7-9 лет  
Срок реализации – 1 год

Автор-составитель:  
Павлова Надежда Валентиновна,  
учитель начальных классов

г. Никольск,  
2023

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности «Будь здоров» составлена в соответствии:

-с требованиями к образовательным программам Федерального закона об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273 ( п.9 ст.2 273-ФЗ);

-с Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242;

- Устава МБОУ «СОШ №1 г.Никольска»;

- Лицензии МБОУ «СОШ №1 г.Никольска» на образовательную деятельность

- Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе дополнительного образования МБОУ «СОШ №1 г.Никольска»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Будь здоров» разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

Данный курс рассчитан на обучающихся 1-2 класса, содержит теоретическую и практическую части. Программа курса рассчитана на 33 занятия. Занятия проводятся 1 раза в неделю.

**Актуальность** программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, для укрепления иммунитета у детей.

### **Новизна программы**

Программа учитывает интересы и способности учащихся. Созданные условия в процессе работы позволяют вовлечь каждого учащегося в активный познавательный процесс, постоянно испытывать свои интеллектуальные силы для определения возникающих проблем и умения решать их совместными усилиями

Курс «Будь здоров» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков по формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью

окружающих. Вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Факультативный курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому курс «Будь здоров» содержит часть заданий, ориентированных на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

### **Цели и задачи программы.**

**Цель программы:** создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Реализация программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач:**

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

- формирование коммуникативных навыков (умение строить свои отношения с окружающими в разных ситуациях, избегать конфликтов).
- формирование умений оценивать свои поступки и поступки других людей.
- приобщить большинство учащихся школы к физической культуре.
- формирование ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных со здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- просвещение родителей в вопросах организации ЗОЖ детей и подростков.

### **Сроки освоения программы**

Занятия ведутся 33 учебные недели.

Программа «Будь здоров» рассчитана на детей 7-8 лет, она расширяет базовые познания учащихся о здоровом образе жизни.

### **Содержание учебного плана программы.**

#### **Раздел 1 Введение «Мы в школе». (4 ч.)**

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

#### **Раздел 2. Питание и здоровье (6 ч.)**

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

#### **Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (7 ч.)**

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

#### **Раздел 4. Я в школе и дома (6 ч.)**

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование

здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

#### **Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (4 ч.)**

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор «быть здоровым».

#### **Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (3 ч.)**

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

#### **Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (3 ч.)**

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

### **Планируемые результаты реализации программы:**

*В результате изучения* программы младшие школьники получают представления:

- о необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- о гигиене, касающейся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- об особенностях влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- об особенностях воздействия двигательной активности на организм человека;
- об основах рационального питания;
- о правилах оказания первой помощи;
- о способах сохранения и укрепления здоровья;

Полученные знания позволят обучающимся осознать необходимость бережного отношения к собственному здоровью. Позволят выбрать такие формы поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья.

Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

### Календарно-тематическое планирование

Темы занятия		Количество часов			Формы проведения занятия
№ занятия	Название	всего	теория	практика	
1	<b>Введение. Мы в школе.</b> Безопасный маршрут.	1	0,5	0,5	Групповая работа
2	Дорога к доброму здоровью Полезные привычки.	1	0,5	0,5	Групповая работа, индивидуальная работа, игра
3	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	1	0,5	0,5	Групповая работа, игра
4	В гостях у Мойдодыра.	1	0,5	0,5	Групповая работа
5	<b>Питание и здоровье</b> Час здоровья. Беседа «О пользе завтрака»	1	0,5	0,5	Групповая работа, индивидуальная работа, игра
6	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1	0,5	0,5	Коллективная работа, индивидуальная работа, игра
7	Культура питания. Приглашаем к чаю	1	0,5	0,5	Групповая работа, индивидуальная работа, игра
8	Ю.Тувим «Овощи». Умеем ли мы правильно питаться.	1	0,5	0,5	Групповая работа, индивидуальная работа, игра
9	Как и чем мы питаемся	1	0,5	0,5	Коллективная работа, игра
10	Красный, жёлтый, зелёный	1	0,5	0,5	Коллективная работа, групповая работа
11	<b>Моё здоровье в моих</b>	1	0,5	0,5	Коллективная

	<b>руках.</b> Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим				работа, игра
12	Полезные и вредные продукты.	1	0,5	0,5	Коллективная работа, игра
13	Кукольный театр. Стихотворение «Ручеёк»	1	0,5	0,5	Групповая работа, индивидуальная работа, игра
14	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1	0,5	0,5	Групповая работа, индивидуальная работа, игра
15	Как обезопасить свою жизнь	1	0,5	0,5	Коллективная работа, групповая работа
16	«Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	1	0,5	0,5	Групповая работа, индивидуальная работа, игра
17	В здоровом теле здоровый дух	1	0,5	0,5	Групповая работа, коллективная работа, игра
18	<b>Я в школе и дома.</b> Мой внешний вид – залог здоровья.	1	0,5	0,5	Групповая работа, коллективная работа, игра
19	Зрение – это сила	1	0,5	0,5	Коллективная работа, игра
20	Осанка – это красиво	1	0,5	0,5	Групповая работа, индивидуальная работа, игра
21	Весёлые перемены	1	0,5	0,5	Групповая работа, индивидуальная работа, игра
22	Здоровье и домашние задания	1	0,5	0,5	Групповая работа, индивидуальная работа, игра

23	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	1	0,5	0,5	Коллективная работа, групповая работа
24	<b>Чтоб забыть про докторов.</b> Хочу остаться здоровым!	1	0,5	0,5	Групповая работа, индивидуальная работа, игра
25	Вкусные и полезные вкусы	1	0,5	0,5	Групповая работа, коллективная работа, игра
26	«Как хорошо здоровым быть»	1	0,5	0,5	Групповая работа, коллективная работа, игра
27	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1	0,5	0,5	Коллективная работа, игра
28	<b>Я и моё ближайшее окружение.</b> Выставка рисунков «Моё настроение»	1	0,5	0,5	Групповая работа, индивидуальная работа, игра
29	Вредные и полезные привычки	1	0,5	0,5	Групповая работа, индивидуальная работа, игра
30	Я бы в спасатели пошёл!	1	0,5	0,5	Групповая работа, индивидуальная работа, игра
31	<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b> Опасности летом	1	0,5	0,5	Коллективная работа, групповая работа
32	Вредные и полезные растения. Первая доврачебная помощь.	1	0,5	0,5	Групповая работа, индивидуальная работа, игра
33	Игра-викторина «Секреты здоровья» Подведение итогов.	1	0,5	0,5	Групповая работа, коллективная работа, игра



### Календарный график реализации программы:

Год реализации программы	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Дата начала и окончания учебных периодов
2023-2024 учебный год	33	33	с сентября 2023 по май 2024 г.

**Праздничные дни:** 4-6 ноября, 1-9 января, 23 февраля, 8 марта, 1,2-9 мая.

#### Воспитание

Целью воспитательной работы в деятельности объединения «Будь здоров» является пробуждение интереса к физической культуре, овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах

#### Задачи воспитания:

- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;
- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.
- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

#### Формы и методы воспитания

В воспитательной деятельности с обучающимися по программе «Будь здоров» используются методы: - групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую и практическую части;

- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты, соревнования.

#### Условия воспитания, анализ результатов

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношением детей с друг с другом, и в коллективе.

Результаты воспитания по программе не предусматривает определение уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом

воспитательной работы в будущем

#### Календарный план воспитательной работы

Название мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
«Секреты здоровья»	1 полугодие	Викторина	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей.

«Неделя здоровья и спорта»	2 полугодие	Соревнования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей.
----------------------------	-------------	--------------	--

### **Условия реализации программы**

Библиотека, читальный зал, стеллажи, каталоги, картотеки, книжный фонд, библиотеки, подборки обучающих материалов. Компьютер, сканер, принтер, ТСО и плакаты, печатные материалы (СМИ, учебно-методическая литература).

Полиграфические материалы (бумага, картон, пленки, краски, клей).

### **Формы аттестации\ контроля**

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин.

В том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе;
- изготовление книжки «Правила Здорового образа жизни»
- оформление плаката «Будь здоров»

### **Оценочные материалы.**

#### **Тест №1**

1.Если хочешь вырасти сильным, умным, здоровым и красивым, нужно есть:

- а) вкусные продукты;
- б) полезные продукты;
- в) продукты растительного происхождения;
- г) продукты животного происхождения.

2.Полезно есть:

- а) сладости; б) крупы; в) колбасы; г) рыбу; д) молочные продукты;
- е) овощи и фрукты.

3.Из предложенных вариантов выбери правильные утверждения:

- а) мыть руки перед едой;
- б) разговаривать во время приёма пищи;
- в) на завтрак полезно есть каши;
- г) перерыв между едой не должен быть больше 3-х часов.

4.Что бы ты съел на обед:

а) борщ; б) салат «Оливье»; в) копчёное мясо;

г) компот; д) пюре с котлетой; е) кефир.

5. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин полезно есть:

а) творог; б) сосиску; в) омлет; г) жареную курицу;

д) простоквашу; е) запеканку; ж) щи. з) пельмени.

6. Весной очень полезно есть:

а) мясо; б) рыбу; в) молочные продукты; г) салаты из свежей зелени.

7. Сколько должен выпивать в день человек:

а) 2-4 стакана; б) 1-3 стакана; в) 6-7 стаканов.

8. Каждый день полезно есть:

а) мясо; б) молочные продукты; в) фрукты и овощи; г) рыбу.

9. Когда занимаешься физкультурой и спортом, обязательно нужно включать в свой рацион:

а) жирное мясо; б) рыбу; в) бобовые культуры.

10. Перед контрольной работой лучше всего съесть:

а) кусочек шоколада; б) бутерброд.

## **Тест 2. Дары моря**

Задание 1

Вопрос:

Выберите название морепродуктов:

Выберите несколько из 5 вариантов ответа:

1) морской гребешок 2) щука 3) хек 4) креветка 5) устрица

Задание 2

Вопрос:

Выберите названия рыб:

Выберите несколько из 5 вариантов ответа:

1) устрица 2) креветка 3) хек 4) морской гребешок 5) щука

Задание 3

Вопрос:

Укажите признаки недоброкачественной рыбы:

Выберите несколько из 10 вариантов ответа:

1) чешуя гладкая и чистая 2) у рыбы неприятный запах

3) нет повреждений на поверхности рыбы 4) глаза впалые и мутные

5) мясо рыбы плохо отделяется от костей 6) глаза прозрачные, выпуклые

7) чешуя покрыта липкой слизью

8) жабры имеют ярко-красный цвет

9) жабры бледного или грязно-серого цвета

10) присутствует специфический запах

Задание 4

Вопрос:

Укажите дату изготовления рыбной консервы

Выберите один из 2 вариантов ответа:

1) 12.12.162) 12.12.15

Задание 5

Вопрос:

Рыбий жир:

Выберите один из 2 вариантов ответа:

1) жидкий2) твердый

Задание 6

Вопрос:

Какая рыба более полезна:

Выберите один из 3 вариантов ответа:

1) озёрная2) речная3) морская

### **Тест 3 Традиционные блюда.**

<https://www.shkolazhizni.ru/test/>

### **Тест 4 «Правильно ли Вы питаетесь?»**

Как часто в течение дня Вы питаетесь?

а) Три раза в день.

б) Два раза.

в) Один раз.

Всегда ли Вы завтракаете?

а) Всегда.

б) Не всегда.

в) Никогда.

Из чего состоит Ваш завтрак?

а) Каша и чай.

б) Мясное блюдо и чай. в) Чай.

Часто ли Вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом ужином?

а) Никогда.

б) Один-два раза в день.

в) Три раза и более.

Как часто Вы едите овощи, фрукты, салаты?

а) Три раза в день.

б) Один-два раза в день.

в) Два-три раза в неделю.

Как часто Вы едите жареную пищу?

а) Один раз в неделю.

б) Три-четыре раза в неделю.

в) Каждый день.

Как часто Вы едите выпечку?

а) Один раз в неделю.

б) Три-четыре раза в неделю.

в) Каждый день.

Что Вы намазываете на хлеб?

а) Маргарин.

б) Масло с маргарином.

в) Только масло.

Сколько раз в неделю Вы едите рыбу?

а) Три-четыре раза.

б) Один-два раза.

в) Один раз и реже.

Как часто Вы едите хлебобулочные изделия?

а) Менее трёх раз в неделю.

б) От 3 до 6 раз в неделю.

в) За каждой едой.

Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день?

а) Одну-две.

б) От трёх до пяти.

в) Шесть и более.

Прежде чем приступить к употреблению в пищу мясного блюда, с мяса нужно:

а) убрать весь жир;

б) убрать часть жира;

в) оставить весь жир.

Ключ: а - 2 балла, б-1 балл, в - 0 баллов.

Подсчитайте сумму баллов. Если Вы набрали:

0-13 баллов - будьте внимательны, есть опасность для здоровья; 14 -17 баллов - надо улучшить питание;

18 - 24 балла - отличный режим и качество питания

### **Викторина «Секреты здоровья»**

<http://www.myshared.ru/slide/835009/?ysclid=lm6h5e71jc694090043>

### **Список литературы**

1. Аранская, О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни. -2002.- №5.-с.54.
2. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Герасименко Н. П. Помоги сам себе. - 2001.
5. Маюров, А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004
6. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
7. Гостюшин, А.В. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
8. Зайцев, Г.К. Уроки Айболита. - СПб. 1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
9. Лаптев, А.К. Тайны пирамиды здоровья - СПб.,1995.
10. Латохина, Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997
11. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
12. Сизанова, А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися. Мн.: «Тесей», 1998.
13. Соковня-Семёнова, Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997
14. Татарникова Л.Г., ЗахаревичН.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб.,1997
15. Бухова, «Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы». -М., ВАКО 2007г.

### **Список литературы для детей.**

1. Верзилин, Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с
2. Верзилин, Н . Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254с
3. Кондова, С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.

4. Коростылёв, В.Н. Королева Зубная Щётка: по мотивам одноимённой сказки С.Могилевской /В.Н. Коростылёв. - М.: «Книги «Искателя», 2003. - 71 с.
5. Кривицкая, Е.В. Как Егорка выздоровел /Е.В. Кривицкая //Кривицкая, Е.В. Сказки на полянке /Е.В. Кривицкая. - М.: РОСМЭН, 2007. - С.53-63.
- 6.Огуреева, Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.
7. Сутеев, В.Г. Про Бегемота, который боялся прививок: по мотивам сказки М.Мацуорека /В.Г. Сутеев // Сутеев, В.Г. Мы ищем Кляксу: сказки /В.Г. Сутеев. - М.: «Планета детства», 2001. - С.25-34.
8. Чуковский, К.И. Мойдодыр. Федорино горе /К.И. Чуковский // Чуковский, К.И.Сказки /К.И. Чуковский. - М.: СТРЕКОЗА, 2000. - С.38-45, 62-71.