

МБОУ "Амгино-Нахаринская средняя общеобразовательная школа имени П.И.Яковлева"

Амгинский улус (район)

Программа физкультурно-оздоровительного курса «Чэбдик»

в начальных классах

Разработала: Пахомова Мария Павловна,

учитель начальных классов

с. Оннес

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основная цель программы «Чэбдик» - формирование правильного отношения к своему здоровью, учитывая возрастные особенности детей.

Реализация данной цели связано с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям, показывая опасность и вред, наносимый здоровью малоподвижным образом жизни;
- формирование общих представлений о здоровом образе жизни, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- способствование развитию межличностных отношений, контактности и доброжелательности.

Структура и содержание курса задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих разделов:

I. Знания о здоровом образе жизни;

II. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

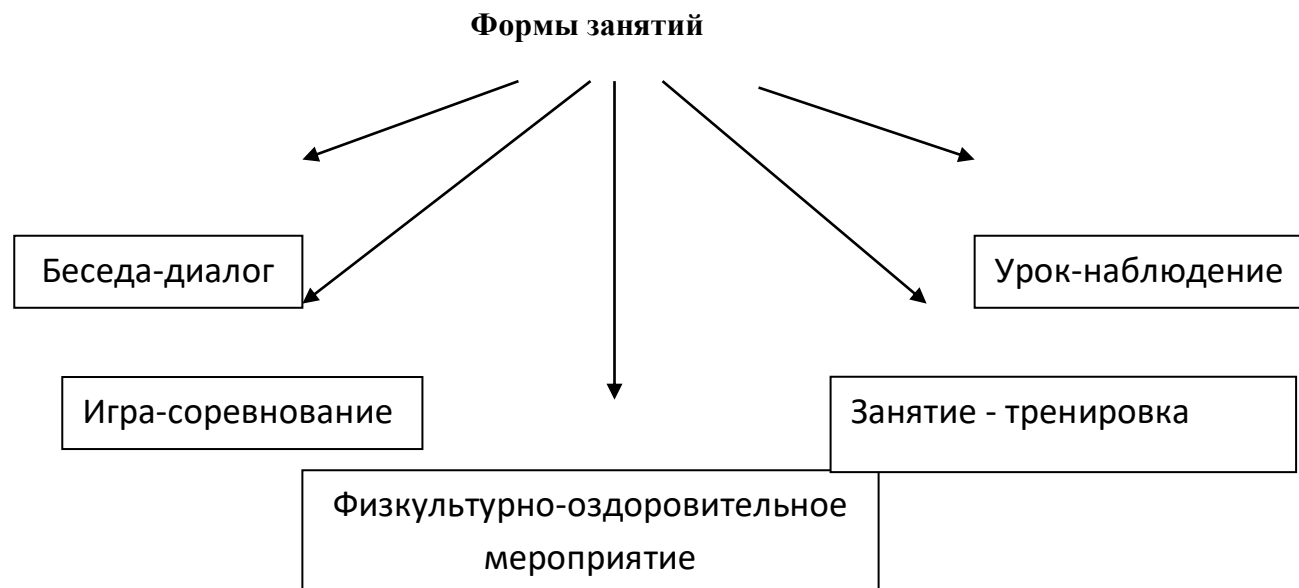
Содержание раздела "Знания о здоровом образе жизни" отработано с соответствием с основными направлениями здорового образа жизни: знания о здоровом рациональном питании, знания о личной гигиене, знания о закаливании, знания об оптимальном двигательном режиме, знания о вредных привычках, знания об укреплении своего здоровья.

Содержание раздела "Физкультурно-оздоровительная деятельность" содержит познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей, в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки – упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка. Составление режима дня и самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Программой предусмотрено проведение диагностической работы. Один раз в четверти проводится измерение показателей физических качеств. Один раз в полугодии измеряется длина и масса тела, показатели осанки. На протяжении всего учебного года по итогам наблюдений ребенком заполняется собственный "Дневник здоровья".

Предлагаемые разделы рассчитаны на 4 года обучения. Они взаимосвязаны между собой, и каждый последующий год обучения разработан с учетом уже имеющихся знаний. При реализации программы используются групповые и индивидуальные формы работы, основным элементом которых является игровая педагогика.

Для более качественного освоения предметного содержания программы занятия подразделяются на следующие формы:



Беседа-диалог должна включать в себя основные моменты:

- Выполнение общеразвивающих упражнений;
- Рассказ учителя, беседа;
- Свободные высказывания детей по данной теме;
- Практикумы.

Игра-соревнование включает:

- Выполнение общеразвивающих упражнений;
- Выполнение тестовых упражнений по проверке физической подготовленности. Проверь себя "Олимпиец".

Физкультурно-оздоровительное мероприятие включает:

- Организация спортивных соревнований «Мама, папа и я – здоровая семья», «Кросс наций», «Лыжня зовет!»;
- Кружок «Подвижные игры», секция «Хапсагай».

Занятие-тренировка включает:

- Разучивание определенного комплекса упражнений, физкультурных минуток;
- Подвижная игра.

Урок-наблюдение включает:

- Выполнение общеразвивающих упражнений;
- Самостоятельные наблюдения за физическим развитием.

Важное условие осуществления программы – целенаправленная систематическая работа по классам.

Тематическое планирование

1 класс

Форма занятия	Тема занятия	Кол.-во уч. часов	Литература
I раздел. Знания о здоровом образе жизни			
Беседа-диалог	<p>Примерная тематика бесед:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вводное занятие „Я и мое здоровье“ (оформление „Дневника здоровья“) 2. Профилактика заболеваний Волшебные точки (Су-джок) - чтобы зубы были здоровыми; - как защитить уши; - кашель и чихание – наша защита; - вредные привычки; - „Встреча с Доктором Айболитом“ (конкурсно-игровая программа) 3. Здоровое питание - „Здоровое питание – отличное настроение“; - „Правильное питание – залог здоровья“; - Зелёная аптека, „Приглашаем к чаю“ (празднично-конкурсная программа); - Зелёная аптека „Волшебник из термоса“. 4. Сделай сам безопасный спортивный инвентарь. 5. Уроки Мойдодыра (гигиена). „Личная гигиена и гигиена жилища“ (беседа-диалог); „Друзья Вода и Мыло“ (игровая программа). 	В четверть 1 раз	<p>Н.Ф.Дик "Веселые классные часы и родительские собрания в 1-2 классах". С. 71, Р-н-Д: Феникс, 2005</p> <p>Пак Чжэ Ву „Су Джок для всех“ М, 2005.</p> <p>Ж.Л.Истомина, Начальная школа №1, 2004, С.93.</p> <p>Н.Ф.Дик "Классные часы и нестандартные уроки в 1-2 классах". С. 216, Р-н-Д: Феникс, 2004</p> <p>И.Семенов „Учусь быть здоровым , или как стать Неболейкой“, С.172, М, 1991</p> <p>Е.Н.Литвинов и др. „Веселая физкультура“-1 класс М. 1996</p> <p>Н.Ф.Дик "Веселые классные часы и родительские собрания в 1-2 классах". С. 83, Р-н-Д: Феникс, 2005</p> <p>Н.Ф.Дик "Веселые классные часы и родительские собрания в 1-2 классах". С.91, Р-н-Д: Феникс, 2009</p>

II раздел. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Игра-соревнование	<p>Проверь себя "Олимпионик":</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тест "Наклон вперед сидя» (для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов); 2. Тест "Подъем туловища" (для измерения скоростно-силовой выносливости мышц сгибателей туловища). 3. Тест «На быстроту» (для измерения реакции) 4.Тест «На равновесие» (для измерения равновесия) 	1 раз в четверть	<p>В.П.Похлебин, Начальная школа 1998 №9, с.42</p> <p>Е.Н.Литвинов и др. „Веселая физкультура“-2-4 класс М. 1996</p>
Физкультурно-оздоровительное мероприятие	<p>Страна Спортландия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Проведение игры „Веселые старты“. 2. Соревнование «Мама, папа, я – здоровая семья». 3. Соревнование «Лыжня зовет!»; 4. Поход "Мы-друзья леса". 	В течение года	<p>Журнал „Воспитательная работа в школе“ №8, 2008, С.136</p> <p>В.П.Похлебин, Начальная школа №12. 1989, с.44</p> <p>Т.А. Филимонова, Начальная школа.2009 №5, с.81</p>
Занятие - тренировка	<p>Я здоровье берегу – сам себе я помогу</p> <ul style="list-style-type: none"> - Комплекс упражнений на каждый день 1 - Упражнение для мышц шеи, глаз -Упражнение для мышц рук и плечевого пояса - Упражнение для мышц туловища и ног - Ритмическая гимнастика - Дыхательная гимнастика - Упражнение на расслабление 	В течение года	<p>Е.Н.Литвинов и др. „Веселая физкультура“-1 класс М. 1996</p> <p>А.А.Дронов, Начальная школа №10, 2005, С.71</p> <p>Начальная школа №7, 2001, С.81</p>
Урок-наблюдение	<p>Изучаю себя:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Измерение длины и массы тела, измерение пульса и окружности грудной клетки; 2. Проверь свою осанку. (определение 	1 раз в полугодии	<p>Г.Г.Киселева, В.А.Ковалев, Начальная школа №2, 2007, С.58</p>

	<i>состояния осанки);</i> <i>3. Проверка на плоскостопие;</i> <i>4. Зорький глаз (определение остроты зрения)</i>		О.Н.Пономарева, Начальная школа №10, 1994, С.36
Кружковая работа	1. Кружок «Подвижные игры» для учащихся с 1-4 классы (руководители Романов М.Н., Пахомов И.П.).	В неделю 1 раз	

Ожидаемый результат:

1 класс

Должны знать:

- О полезных и вредных для растущего организма продуктах;
- об опасности вредных привычек;
- правила гигиенического ухода за телом;
- знать самого себя и свои возможности, свой рост и развитие как жизненный процесс, которому благоприятствует разумное поведение (ЗОЖ);
- значение лекарственных трав;
- шаги принятия решений;

Должны уметь:

- критически относиться к употреблению табака, алкоголя;
- избегать неприятных чувств;
- делать здоровый выбор в ситуации пассивного курения;
- находить биологически активные зоны (БАЗ);
- выполнять правила гигиенического ухода за телом.

2 класс

Форма занятий	Тема занятия	Кол.-во уч. часов	Литература
I раздел. Знания о здоровом образе жизни			
Беседа-диалог	<p>Примерная тематика бесед:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вводное занятие <i>„Уроки Знайки“</i> 2. Профилактика заболеваний Волшебные точки (Су-джок) <i>- как избежать гриппа;</i> <i>- чтобы зубы были здоровыми;</i> <i>- как защитить глаза;</i> <i>- от чего бывает зуд (аллергия);</i> <i>- вредные привычки.</i> 3. Здоровое питание <i>- „Нужна ли жевательная резинка“;</i> <i>- „К чему приводит переедание“;</i> <i>- Зеленая аптека „Волшебник из термоса“;</i> <i>- „Зачем едят растения (вегетарианство).“</i> 4. Сделай сам безопасный спортивный инвентарь. 5. Уроки Мойдодыра (гигиена). <i>- Уход за волосами (беседа-практикум);</i> <i>- Правила ухода за телом (беседа-практикум).</i> 		<p>Пак Чжэ Ву „Су Джок для всех“ М, 2005. Классный руководитель №1, 2007, С.67</p> <p>И.Семенов „Учусь быть здоровым , или как стать Неболейкой“, С.172, М, 1991</p> <p>Н.Ф.Дик "Веселые классные часы и родительские собрания в 1-2 классах". Р-н-Д: Феникс, 2005</p>
II раздел. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
Игра-соревнование	<p>Проверь себя "Олимпионик":</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тест "Наклон вперед сидя» (для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов); 2. Тест "Подъем туловища" (для измерения скоростно-силовой выносливости мышц сгибателей 	1 раз в четверть	<p>В.П.Похлебин, Начальная школа 1998 №9, с.42</p> <p>В.П.Похлебин, Начальная школа 1998 №9, с.42</p>

	туловища); 3. Тест «На быстроту» (для измерения реакции); 4. Тест «На равновесие» (для измерения равновесия).		Е.Н.Литвинов и др. „Веселая физкультура“-2-4 класс М. 1996 Е.Н.Литвинов и др. „Веселая физкультура“-2-4 класс М. 1996
Физкультурно-оздоровительное мероприятие	Страна Спортландия 1. Проведение игры „Веселые старты“; 2. Соревнование «Мама, папа, я – здоровая семья». 3. Соревнование «Лыжня зовет!»; 4. Поход "Мы-друзья леса".	В течение года	Журнал „Воспитательная работа в школе“ №8, 2008, С.136 В.П.Похлебин, Начальная школа №12. 1989, с.44 Н.Ш.2009 №5, с.81
Занятие-тренировка	Я здоровье берегу – сам себе я помогу - Комплекс упражнений на каждый день - Ритмическая гимнастика - Упражнение для мышц шеи, глаз - Упражнение для мышц рук и плечевого пояса - Упражнение для мышц туловища - Комплекс упражнений мышц живота и талии - Дыхательная гимнастика - Упражнение на расслабление	В течение года	Начальная школа №4 1998 Начальная школа №7, 2001, С.81 Начальная школа №8, 1998 Начальная школа №6, 1991г.
Урок-наблюдение	Изучаю себя: 1. Измерение длины и массы тела, измерение пульса и окружности грудной клетки; 2. Проверь свою осанку. (определение состояния осанки); 3. Проверка на плоскостопие; 4. Зорький глаз (определение остроты зрения)	1 раз в полугодии	Г.Г.Киселева, В.А.Ковалев, Начальная школа №2, 2007, С.58 О.Н.Пономарева, Начальная школа №10, 1994, С.36 Г.Г.Киселева, В.А.Ковалев, Начальная школа №2, 2007, С.58
Кружковая работа	1. Кружок «Подвижные игры» для учащихся с 1-4 классы (руководители Романов М.Н., Пахомов И.П.).	В неделю 1 раз	

Ожидаемый результат:

2 класс

Должны знать:

- полезные для здоровья занятия;
- значение лекарственных трав;
- выразительные движения;
- шаги принятия решений;
- о пользе растительной пищи и вреде жевательной резинки;
- правила рационального питания свой рост и развитие как жизненный процесс, которому благоприятствует разумное поведение (ЗОЖ);

Должны уметь:

- отказать человеку, предлагающему попробовать спиртные напитки, табак;
- находить биологически активные зоны (БАЗ);
- выполнять правила гигиенического ухода за телом.

Тематическое планирование

3 класс

Форма занятий	Тема занятия	Кол.-во уч. часов	Литература
I раздел. Знания о здоровом образе жизни			
Беседа-диалог	<p>Примерная тематика бесед:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вводное занятие „Уроки Знайки“. 2. Профилактика заболеваний. Волшебные точки (Су-джок): <ul style="list-style-type: none"> - наследственные заболевания; - как избежать гриппа; - волшебник - сон; - что угрожает коже (чесотка); - вредные привычки. 2. Здоровое питание: <ul style="list-style-type: none"> - „Чем вредны полуфабрикаты“; - „К чему приводит недоедание“; - Зеленая аптека „Волшебник из термоса“; - „Мое любимое блюдо“ (калорий). 4. Сделай сам безопасный спортивный инвентарь. 5. Гигиена: „В гостях у ребят Мойдодыр“ (игра-беседа); -«Ногти и уход за ними». 	В течение года	<p>И.Семенов „Учусь быть здоровым , или как стать Неболейкой“, С.172, М, 1991</p> <p>Н.Ф.Дик "Классные часы и нестандартные уроки в 3-4 классах". С. 216, Р-н-Д: Феникс, 2004</p>
II раздел. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
Игра-соревнование	<p>Проверь себя "Олимпионик":</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тест "Наклон вперед сидя» (для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов); 2. Тест "Подъем туловища" (для измерения скоростно-силовой выносливости мышц сгибателей 	1 раз в четверть	<p>В.П.Похлебин, Начальная школа 1998 №9, с.42</p> <p>В.П.Похлебин, Начальная школа 1998 №9, с.42</p>

	<p><i>туловища)</i></p> <p><i>3. Тест «На быстроту» (для измерения реакции)</i></p> <p><i>4.Тест «На равновесие» (для измерения равновесия)</i></p> <p>.</p>		<p>Е.Н.Литвинов и др. „Веселая физкультура“-2-4 класс М. 1996</p> <p>Е.Н.Литвинов и др. „Веселая физкультура“-2-4 класс М. 1996</p>
Физкультурно-оздоровительное мероприятие	<p>Страна Спортландия</p> <p><i>1. Проведение игры „Веселые старты“</i></p> <p><i>2. Мама, папа, я – спортивная семья;</i></p> <p><i>3. День юного лыжника;</i></p> <p><i>4. Поход "Мы-друзья леса"</i></p>	В течение года	<p>Журнал „Воспитательная работа в школе“ №8, 2008, С.136</p> <p>В.П.Похлебин, Начальная школа №12. 1989, с.44</p> <p>Н.Ш.2009 №5, с.81</p>
Занятие-тренировка	<p>Я здоровье берегу – сам себе я помогу</p> <p>- <i>Комплекс упражнений на каждый день</i></p> <p>- <i>Ритмическая гимнастика</i></p> <p>-<i>Упражнение для мышц шеи, глаз;</i></p> <p>-<i>Упражнение для мышц рук и плечевого пояса</i></p> <p>- <i>Упражнение для мышц туловища, ног;</i></p> <p>- <i>Дыхательная гимнастика</i></p> <p>- <i>Упражнение на расслабление (Хатка – йога)</i></p> <p>-<i>Комплекс упражнений мышц живота и талии</i></p>	В течение года	<p>А.А.Дронов, Начальная школа №10, 2005, С.71</p>
Урок-наблюдение	<p>Изучаю себя:</p> <p><i>1. Измерение длины и массы тела, измерение пульса и окружности грудной клетки;</i></p> <p><i>2. Проверь свою осанку. (определение состояния осанки);</i></p> <p><i>3. Проверка на плоскостопие;</i></p> <p><i>4. Зорький глаз (определение остроты зрения)</i></p>	1 раз в полугодии	<p>Г.Г.Киселева, В.А.Ковалев, Начальная школа №2, 2007, С.58</p> <p>О.Н.Пономарева, Начальная школа №10, 1994, С.36</p> <p>Г.Г.Киселева, В.А.Ковалев, Начальная школа №2, 2007, С.58</p>

Ожидаемый результат:

3 класс

Должны знать:

- о вредном влиянии курения на здоровье;
- интересные и безопасные способы времяпрепровождения;
- свой рост и развитие как жизненный процесс, которому благоприятствует разумное поведение (ЗОЖ);
- о значении сна и отдыха для здоровья
- о значении полезных трав;
- наследственные болезни.

Должны уметь:

- оценивать себя;
- самостоятельно принимать решения в ситуации давления.
- находить биологически активные зоны (БАЗ).
- выполнять правила гигиенического ухода за телом.

Тематическое планирование

4 класс

Форма занятий	Тема занятия	Кол.-во уч. часов	Литература
I раздел. Знания о здоровом образе жизни			
Беседа-диалог	<p>Примерная тематика бесед:</p> <p>1. Вводное занятие „Уроки Знайки“</p> <p>2. Профилактика заболеваний. Волшебные точки (Су-джок): - <i>Воды холодной не бойся – ежедневно ею мойся</i> - <i>„Наш друг или враг голубой экран“</i> - <i>„Что мы знаем о лекарствах“</i> - <i>„Иммунитет и прививки“</i> - <i>вредные привычки „Курение или здоровье выбирайте сами“</i></p> <p>3. Здоровое питание: - <i>„Роль витаминов в питании“</i> - <i>„Режим питания“</i> - <i>Зеленая аптека „Волшебник из термоса“</i> - <i>„Чай-здоровье нашего леса“</i></p> <p>4. Сделай сам безопасный спортивный инвентарь.</p> <p>5. Гигиена. - <i>„Растить не мальчика, но мужа“ (половое воспитание)</i> - <i>„Гигиена полости рта“</i></p>	В течение года	<p>Ж.Л.Истомина, Начальная школа №1, 2004, С.93.</p> <p>Начальная школа 2004</p> <p>И.Семенов „Учусь быть здоровым , или как стать Неболейкой“, С.172, М, 1991</p> <p>В.Владиславский «Все начинается с детства» Минск 1989.</p>
II раздел. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
Игра-соревнование	<p>Проверь себя "Олимпиадник": 1. <i>Тест "Наклон вперед сидя» (для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных</i></p>	1 раз в четверть	В.П.Похлебин, Начальная школа 1998 №9, с.42

	<p>суставов);</p> <p>2. Тест "Подъем туловища" (для измерения скоростно-силовой выносливости мышц сгибателей туловища);</p> <p>3. Тест «На быстроту» (для измерения реакции);</p> <p>4.Тест «На равновесие» (для измерения равновесия).</p>		<p>В.П.Похлебин, Начальная школа 1998 №9, с.42</p> <p>Е.Н.Литвинов и др. „Веселая физкультура“-2-4 класс М. 1996</p> <p>Е.Н.Литвинов и др. „Веселая физкультура“-2-4 класс М. 1996</p>
Физкультурно-оздоровительное мероприятие	<p>Страна Спортландия</p> <p>1. Проведение игры „Веселые старты“</p> <p>2. Соревнование «Мама, папа, я – здоровая семья»;</p> <p>3. Соревнование «Лыжня зовет!»;</p> <p>4. Поход "Мы-друзья леса"</p>	В течение года	<p>Журнал „Воспитательная работа в школе“ №8, 2008, С.136</p> <p>В.П.Похлебин, Начальная школа №12. 1989, с.44</p> <p>Н.Ш.2009 №5, с.81</p>
Занятие-тренировка	<p>Я здоровье берегу – сам себе я помогу:</p> <p>-Комплекс упражнений на каждый день;</p> <p>- Ритмическая гимнастика;</p> <p>- Упражнение для мышц шеи, глаз;</p> <p>-Упражнение для мышц рук и плечевого пояса;</p> <p>- Упражнение для мышц туловища, ног;</p> <p>- Дыхательная гимнастика;</p> <p>-Упражнение на расслабление (Хатка – йога).</p>	В течение года	<p>Е.Н.Литвинов и др. „Веселая физкультура“-1 класс М. 1996</p> <p>Е.Н.Литвинов и др. „Веселая физкультура“-1 класс М. 1996</p> <p>А.А.Дронов,Начальная школа №10, 2005, С.71</p>
Урок-наблюдение	<p>Изучаю себя:</p> <p>1. Измерение длины и массы тела, измерение пульса и окружности грудной клетки;</p> <p>2. Проверь свою осанку. (определение состояния осанки);</p> <p>3. Проверка на плоскостопие;</p> <p>4. Зорький глаз (определение</p>	1 раз в полугодии	<p>Г.Г.Киселева, В.А.Ковалев, Начальная школа №2, 2007, С.58</p> <p>О.Н.Пономарева, Начальная школа №10, 1994, С.36</p> <p>Г.Г.Киселева, В.А.Ковалев, Начальная школа №2, 2007, С.58</p>

	<i>остроты зрения)</i>		
Кружковая работа	1. Кружок «Подвижные игры» (руководители Романов М.Н., Пахомов И.П.).	В течение года	

Ожидаемый результат:

4 класс

Должны знать:

- привычки, укрепляющие здоровье;
- формы отказа от табака и алкоголя;
- последствия употребления табака и алкоголя;
- свой рост и развитие как жизненный процесс, которому благоприятствует разумное поведение (ЗОЖ);
- о значении иммунитета и прививок;
- о значении лекарственных трав;
- правила закаливания;
- правила рационального питания.

Должны уметь:

- находить биологически активные зоны (БАЗ).
- выполнять правила гигиенического ухода за телом;
- выполнять правила сохранения зрения;
- самостоятельно принимать решения в ситуации давления.
- выполнять правила и упражнения полезные для общего укрепления здоровья

Литература:

1. Примерные программы начального общего образования. Часть 2, М.: Просвещение, 2009
2. М.Г.Фридман "Спортивно-оздоровительная работа в детских лагерях отдыха", М.: Просвещение, 1991
3. А.Г.Хрипкова, Д.В.Колесов "Гигиена и здоровье", М.: Просвещение, 1983
4. Республиканский физкультурный комплекс нормативов (Эрэл), Я., 2006
5. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. М.: Дрофа, 2000
6. Е.Н.Литвинов и др. "Веселая физкультура" (Учебник для учащихся 1 класса четырехлетней начальной школы). М.: Просвещение, 1996
7. Журналы «Начальная школа»
8. Журнал „Воспитательная работа в школе“ №8, 2008, С.136
9. Т.А. Филимонова, Начальная школа.2009 №5, с.81
10. Н.Ф.Дик "Веселые классные часы и родительские собрания в 1-2 классах". С. 83, Р-н-Д: Феникс, 2005
11. И.Семенов „Учусь быть здоровым , или как стать Неболейкой“, С.172, М, 1991