

**Государственное автономное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Смоленский областной институт развития образования»**

**Региональный проект для подростков
«Зарядись!»**

**Смоленск
2021**

УДК 372.879.6

ББК 74.267.5

Р 31

Автор-составитель:

*Ерошко И.Л., методист центра воспитания и духовно-нравственного просвещения
ГАУ ДПО СОИРО*

**Р 31 Региональный проект для подростков «Зарядись!» / Авт.-сост.
И.Л. Ерошко. – Смоленск: ГАУ ДПО СОИРО, 2021. – 52 с.**

Региональный проект для подростков «Зарядись!» адресован педагогам, организующим комплексные мероприятия оздоровительно-педагогического характера, направленные на создание комфортной образовательной среды, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, на личном примере пропагандирующих здоровый образ жизни в рамках акций, тематических выступлений, конкурсов и др.

Материалы, представленные в проекте, содержат сценарии дидактических игр, описание двигательных упражнений для динамических перемен и др. режимных моментов учебно-воспитательного процесса образовательных организаций.

Рассмотрено на заседании кафедры методики преподавания предметов основного и среднего образования ГАУ ДПО СОИРО (протокол № 7 от 19.11.21 г.).

Пособие печатается в авторской редакции.

УДК 372.879.6

ББК 74.267.5

© ГАУ ДПО СОИРО, 2021

Введение

Актуальность. Важнейшим условием формирования навыков здорового образа жизни является специально организованная социальная среда, создающая условия для ситуации успеха и основанная на принципах личностно-средового взаимодействия, эмоционально привлекательной, личностно и социально значимой деятельности школьников на основе их творческой самореализации.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Рациональный режим труда и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни любого человека. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается чёткий и необходимый ритм функционирования организма, что создаёт оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья.

Важным звеном здорового образа жизни является *искоренение вредных привычек*, поскольку курение, алкоголь, наркотики являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье их будущих детей.

Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодёжи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Для обучающихся *систематические занятия физкультурой и спортом* приобретают исключительное значение, поскольку тренированный человек легко справляется со значительными физическими и психологическими нагрузками.

Общеобразовательная организация должна стать «школой здорового стиля жизни» обучающихся, где любая их деятельность (учебная, спортивная, досуговая) будет иметь оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни.

Личность развивается лишь тогда, когда проявляет активность

(физическую, эмоциональную, умственную, творческую и т.д.). В результате этой активности появляются её новые качества, физические изменения в организме, преобразования в окружающей среде.

В процессе специально организованной деятельности, направленной на создание комфортной образовательной среды (развитие социальной активности, формирование ценностно-мотивационных и морально-волевых установок, создание условий для свободного выражения своего «Я» и диалога с другими), увеличиваются резервные возможности подростков, развиваются механизмы адаптации.

Приобретенный социальный опыт позволит обучающимся в новых условиях избежать психоэмоционального напряжения, ведущего к отклонениям в физическом и психическом здоровье.

Мероприятия оздоровительно-педагогического характера должны быть систематичными и комплексными, вызывать у обучающихся положительные эмоциональные реакции, содержать элементы дидактической игры и двигательные упражнения, находить отражение во всех режимных моментах учебно-воспитательного процесса образовательной организации.

Реализация проекта «Зарядись!» будет успешной при условии создания условий для развития и самореализации подростков, обогащения их личностных ресурсов и поведенческих стратегий в процессе обучения.

Системная деятельность по реализации данного проекта определяется **федеральными и региональными нормативными документами:**

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21.11.2011 № 323-ФЗ;

Федеральный закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» от 23.02.2013 № 15-ФЗ;

СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательной организации и других объектов социальной структуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 года № 28, в соответствии со статьей 39 Федерального

закона от 30.03.1999 года № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;

Концепция государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкоголем и профилактике алкоголизма среди населения РФ на период до 2020 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 30.12.2009 № 2128-р;

Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года, утверждены распоряжением Правительства РФ от 25.10.2010 года № 1873-р;

Информационно-коммуникационная стратегия по формированию здорового образа жизни, борьбе с потреблением алкоголя и табака, предупреждению и борьбе с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ на период до 2020 года, утверждена приказом Министерства здравоохранения РФ от 30 сентября 2013 г. № 677;

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р;

Стратегия государственной антинаркотической политики РФ до 2020 года, утверждена Указом Президента Российской Федерации от 09.06.2010 № 690;

Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена Указом Президента Российской Федерации от 09.10.2007 № 1351 (ред. от 01.07.2014);

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года № 1101-р;

Концепция государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2015 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 25 августа 2014 года № 1618-р;

Областная государственная программа «Развитие образования и молодежной политики в смоленской области» на 2014–2020 годы, утверждена постановлением Администрации Смоленской области от 29.11.2013 № 984.

Теоретико-методологической основой проекта являются следующие теоретические положения, понятия, принципы:

1. Понятие здоровья определяется не только как отсутствие заболеваний и дефектов, но состояние полного физического, душевного и социального благополучия (определение экспертов Всемирной организации здравоохранения). Здоровье – это ресурс преодоления неблагоприятных воздействий окружающей среды (природной, социальной), адаптации к изменяющимся условиям и сил для изменения этих условий в желательном для

себя направлении. Состояние полного здоровья – это сочетание оптимальных адаптационных возможностей и высокого функционального резерва организма.

2. *Принцип природосообразности* (Я.А. Коменский), согласно которому построение образовательного процесса должно осуществляться на основе знания природы ребенка и закономерностей его развития.

3. *Принцип культуросообразности*, согласно которому здоровье рассматривается не только как природный феномен, но и как явление культуры.

4. *Принцип комплексного, междисциплинарного подхода*, который заключается в единстве действий педагогов, специалистов системы психолого-педагогического сопровождения, врачей в рамках укрепления и сохранения здоровья школьников.

5. *Стратегия здоровьесберегающей педагогики*, в соответствии с которой значимой целью педагогического коллектива является формирование в образовательном учреждении здоровьесберегающего образовательного пространства. Сущность данного пространства – исключение или минимизация вредных для учащихся воздействий образовательного процесса и постепенное наращивание условий, способствующих построению здоровьесберегающего, здоровьеукрепляющего пространства в образовательной организации.

Проект носит **просветительский, творческий характер**. Он создан с целью изменения существующего отношения к своему здоровью участников образовательного процесса в процессе пропаганды здорового образа жизни.

В основе проекта – организация и проведение мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья школьников силами самих подростков, которые на личном примере пропагандируют здоровый образ жизни, показывая его преимущества при помощи акций, тематических выступлений, конкурсов и др.; вовлечение учащихся в общественную, спортивную, творческую жизнь образовательных организаций.

Цель проекта: пропаганда здорового и активного образа жизни, формирование у подростков потребности в творческой и двигательной активности.

Задачи проекта:

- совершенствование образовательной среды как объективного условия охраны здоровья, формирования культуры здорового образа жизни;
- создание организационных и педагогических условий для повышения компетентности всех участников образовательного процесса в области здоровьесбережения;
- организация конструктивного взаимодействия всех участников образовательного процесса по формированию культуры здоровья и ценностей здорового образа жизни;

- развитие партнерских отношений образовательных организаций по вопросам формирования культуры здорового образа жизни обучающихся.

Сроки реализации проекта: октябрь 2021 г. – декабрь 2022 г.

Организаторы проекта: образовательные организации Смоленска и Смоленской области.

Участники проекта: участники образовательного процесса в образовательных организациях Смоленска и Смоленской области.

Новизна проекта: проект направлен на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни участников образовательного процесса в процессе интеграции различных видов урочной и внеурочной деятельности.

Методы реализации проекта:

- создание инициативных групп в образовательных организациях;
- обучение и подготовка волонтеров в образовательных организациях;
- организация динамических и танцевальных перемен в образовательных организациях;
- организация валеологических зон отдыха в образовательных организациях;
- использование СМИ и интернета для популяризации проекта, проведения областных конкурсов; публикации в общешкольных газетах статей о пользе спорта и здорового образа жизни;
- проведение спортивных мероприятий: стартов, турниров, товарищеских матчей «Мы выбираем спорт», «Мы за ЗОЖ», «Наше здоровье в наших руках», «Спорт вместо наркотиков»;
- проведение рекламно-социальных акций с целью привлечения общественного внимания; защита плакатов «Жизнь прекрасна, когда она безопасна», конкурс агитбригад «Наш выбор» и др.;
- реализация лекционных и игровых программ, ориентированных на формирование культуры ЗОЖ: «Формула здоровья», «Что такое здоровый образ жизни и как он формируется», «Скрытая угроза», «На страже здоровья», «Наука в борьбе с зависимостями»;
- визуализация – напоминание, ориентированная на привлечение подрастающего поколения к спорту и здоровому образу жизни (установка наружной рекламы социальной направленности; создание рисунков, буклетов, пропагандирующих ЗОЖ);
- спартианские игры.

Этапы реализации проекта:

I этап подготовительный (октябрь 2021 г.)

- Создание инициативных групп в общеобразовательных

организациях; подготовка волонтеров.

II этап основной (ноябрь 2021 г. – март 2022 г.)

- Организация и проведение динамических и танцевальных переменок, конкурсов, флешмобов и др. в образовательных организациях.

III этап итоговый (апрель – май 2022 г.)

- Подведение итогов конкурсов.

Механизм реализации проекта. Формирование инициативных групп образовательных учреждений, отвечающих за организацию динамических пауз и танцевальных переменок, валеологических зон отдыха, спортивных мероприятий и др.

Материально-техническое обеспечение. Для реализации проекта необходимо наличие в образовательных учреждениях «школьного радио» или системы громкой связи, звукоусиливающей аппаратуры, видеокамеры, компьютера, проектора и экрана, сети интернета.

Информационное обеспечение. Координирование проекта в СМИ: освещение событий, отслеживание просмотров.

Методы оценки результативности проекта: анкетирование участников проекта, опросы, информационные справки и отчеты о мероприятиях, анализ результатов, проведение конкурса, отзывы, фото и видеоматериалы, статьи в СМИ, статистика посещаемости и просмотров в интернете, методические разработки, творческие постановки и др.

Ожидаемые результаты реализации проекта

На уровне региона:

- увеличение доли образовательных организаций с развитой здоровьесберегающей инфраструктурой, направленной на формирование у обучающихся здорового образа жизни;
- функционирование системы взаимодействия образовательных организаций по реализации регионального проекта;
- создание системы информационно-методического сопровождения образовательных организаций по повышению уровня культуры здоровья участников образовательного процесса.

На уровне образовательного учреждения:

- создание оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся в образовательной организации;
- повышение компетентности всех участников образовательного процесса в области здоровьесбережения;
- вовлечение родителей (законных представителей) в организацию и проведение мероприятий образовательной организации в области здорового образа жизни;

- формирование новой школьной политики здоровья в сфере формирования и распространения идей здорового образа жизни;
- рост числа подростков, ориентированных на содержательные виды организации досуга (спорт, творчество, туризм, добровольческая деятельность);
- создание спортивных комитетов и творческих сообществ; оздоровление, снижение утомляемости; предупреждение детского травматизма;
- вовлечение детей в спортивные секции, клубы и другие организации спортивной направленности.

На уровне обучающихся и их семей:

- осознание ценности здорового образа жизни;
- продвижение семейных традиций здорового образа жизни и культуры питания.

Показатели и индикаторы эффективности реализации Проекта:

- количество ОО, участвовавших в мероприятиях в рамках Проекта;
- количество ОО, в которых создана развитая здоровьесберегающая инфраструктура, обеспечивающая формирование у обучающихся здорового образа жизни;
- количество участников проекта в ОО;
- количество мероприятий, проведенных в рамках проекта в ОО;
- количество публикаций в региональных печатных и электронных СМИ в ОО;
- количество распространенных в интернете видеоматериалов в ОО;
- количество творческих разработок и постановок, представленных в рамках проекта в ОО;
- количество положительных отзывов о разработках и постановках ОО, представленных в рамках проекта;
- количество ОО, в которых наблюдается положительная динамика по результатам мониторинга здоровья;
- количество образовательных организаций, в которых обучающиеся и родители (законные представители) приняли участие в организации и проведении мероприятий по продвижению семейных традиций в области здорового образа жизни и культуры питания;
- количество педагогов образовательных организаций, осознающих необходимость реализации различных форм здоровьесберегающей деятельности в образовательной организации;
- количество родителей, удовлетворенных содержанием и результатами деятельности образовательных организаций по сохранению здоровья и формированию здорового образа жизни у обучающихся.

Методическое сопровождение проекта

1. ОРГАНИЗАЦИЯ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИХ ЗОН ОТДЫХА

Оборудование зон отдыха: диваны, кресла, пуфы; полки с книгами, яркая функциональная мебель; модульные картины для цветотерапии, игровые материалы, настольные игры; шахматные столы и столы для аэрохоккея.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ДИНАМИЧЕСКИХ ПЕРЕМЕН И ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ПАУЗ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТ И ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ПЕРЕМЕН И ДР.

Динамические перемены

Цель динамических перемен: снятие нервно-психологических перегрузок, восстановление положительного эмоционально-энергетического тонуса учащихся.

Задачи:

Образовательные:

- разучивание нового элемента; закрепление знаний, умений и навыков;
- формирование двигательных навыков и умений; развитие осмысленного исполнения движений;
- развитие познавательных интересов и творческого потенциала учащихся.

Развивающие:

- развитие координации движений; (гибкости тела);
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- формирование самостоятельности учащихся при выполнении заданий;
- развитие способности анализировать;
- психологическое раскрепощение учащихся.

Воспитательные:

- эстетическое воспитание;
- формирование умения вести себя в коллективе;
- способствовать формированию чувства ответственности;
- активизация творческих способностей;
- умение творчески взаимодействовать с педагогом.
- **Основные методы обучения:** наглядный (практический показ); словесный (объяснение, беседа); практический (практическое задание).

Формы организации познавательной деятельности учащихся:
индивидуальная и групповая.

Динамическая пауза – это вид активного отдыха. Энергичные движения во время выполнения упражнений активизируют мозговое кровообращение, меняют ритм дыхания, что, в свою очередь, приводит к вентиляции лёгких, улучшению работы сердечно-сосудистой системы. При выполнении динамической паузы дети меняют положение своего тела, у них есть возможность подвигаться, отвлечься от выполнения учебной задачи. Помимо этого у ребят улучшается координация движений, поднимается настроение и повышение работоспособности организма.

Для формирования рационального дыхания, укрепления сердечно-сосудистой системы и повышения тонуса организма также подойдёт дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой (2–3 упражнения) [Приложение 2]. Её можно проводить и в середине занятия, когда внимание обучающихся притупляется, а длительное пребывание тела в одном положении требует разрядки. Для гиперактивных обучающихся вместо динамических минуток показано проведение релаксации под музыку.

Динамическая перемена предусматривает выполнение за 5–7 минут небольшого комплекса из 5–7 упражнений [Приложение 1]. Она проводится с целью предупреждения утомления и повышения работоспособности учеников, расслабления мышц туловища и, особенно, спины, подвергающихся наибольшему статическому напряжению.

Движения для динамической перемены подбираются так, чтобы по своему характеру они были противоположны положению туловища, рук, ног, головы. Динамические перемены желательно проводить под ритмическую музыку. Руководствуясь своим вкусом, а также современными направлениями в музыке, преподаватель легко подберёт музыкальное сопровождение. Музыка позволит учащимся раскрепоститься, снять психологическое напряжение, разовьёт способность к самостоятельному творческому самовыражению.

Динамические перемены проводятся в помещениях, площадь которых предполагает свободное движение.

Внедрение в обучение здоровьесберегающей технологии ведёт к снижению показателей заболеваемости детей, улучшению психологического климата в коллективах. Учителям, освоившим эту технологию, становится и легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества.

Ритмические движения под музыку

Движения в сочетании со словом и музыкой обеспечивают целостный воспитательно-развивающий процесс: на детей благотворно влияют ритм, характер, динамика музыки, темп, слова, аритмическая пульсация, с которой связаны движения. Инициативные группы разрабатывают программы танцев для танцевальных перемен [Приложение 3]. Проводят их на переменах для обучающихся 10–16 лет.

Проведение конкурса «Танцевальная перемена»

Общие положения

Городской конкурс «Танцевальная перемена» проводится в целях пропаганды здорового и активного образа жизни, удовлетворения потребностей и подростков в двигательной активности.

Задачи конкурса: популяризация здоровьесберегающих технологий и новых форм активного отдыха обучающихся.

Организаторы конкурса: инициативные группы образовательных организаций, волонтеры.

Участники конкурса: обучающиеся образовательных учреждений.

Порядок проведения конкурса и условия участия.

Участники проекта «Зарядись!» могут поставить свой танец-зарядку, реализовать на своей базе уже опубликованные в сети Интернет танцы других участников.

Условия участия: поставить несложный танец (длительность 2–3 минуты); снять танец на видео; научить танцу как можно большее количество обучающихся своей школы; организовать массовую танцевальную переменку в школе; сделать танцевальную переменку ежедневной и снять её на видео; опубликовать видеоклип танца и видео танцевальной переменки с пометкой «Танец здоровья (название образовательного учреждения или команды авторов)». (На переменах дети находятся в классах, выходят по минимуму, ходят только в масках.)

Финальное мероприятие: Фестиваль молодежного творчества.

Номинации конкурса: «Самый популярный танец здоровья»; «Самый распространенный танец»; «Самое активное образовательное учреждение проекта «Зарядись!»».

Критерии оценки:

Победителем считается ОО, набравшее максимальное количество баллов (с учетом количества поставленных авторских танцев, количества «лайков» видеоклипа танца на странице ОО в сети Интернет и др.).

В каждой номинации есть победитель и призёры, занявшие 2 и 3 места.

Победители, призеры Конкурса награждаются дипломами и памятными сувенирами. Все участники Конкурса награждаются дипломами участника. Награждение участников и победителей осуществляется на открытом городском фестивале молодежного творчества. Победители и призеры становятся организаторами фестивальной площадки «Зарядись!»

3. ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕУРОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

В здоровом теле – здоровый дух

Предлагаемое мероприятие посвящено здоровому образу жизни. Оно рассчитано на учеников 6–10-х классов. Время проведения – полтора часа.

В конкурсах участвуют команды по 7–10 человек. За правильный ответ начисляются баллы. Кроме того, у каждого участника есть возможность заработать жетоны за индивидуальные вопросы и задания. В финале будут выявлены команда-победитель и лучший игрок в каждой команде.

Задача жюри – фиксировать, кто и как отвечает, раздавать жетоны, подводить итоги отдельных конкурсов и общий итог игры. В состав жюри желательно пригласить кого-то из педагогов и родителей.

В качестве музыкального фона для мероприятия во время отдельных конкурсов или совещания команд можно использовать популярные песни о спорте и здоровье (например, такие: «Герои спорта» – А. Пахмутова и Н. Добронравов, «Гимн Сочи-2014» – Н. Арутюнов и К. Кавалерян, «Закаляйся!» – В. Лебедев-Кумач и В. Соловьев-Седой).

Деление на команды

Ведущий предлагает ребятам вспомнить как можно больше пословиц о здоровье. Это задание рассчитано на всех участников. Каждый, кто назовет подходящую пословицу, сразу зарабатывает личный жетон.

Возможные варианты пословиц:

- Береги платье снову, а здоровье смолоду.
- Здоровье растеряешь – ничем не наверстаешь.
- Живи с разумом, так и лекарок не надо.
- Болен – лечись, а здоров – берегись.

Затем игроки любым способом разделяются на команды – в зависимости от общего количества детей. Командам предлагается придумать название, девиз, выбрать капитана. Важно, чтобы название и девиз были связаны с темой мероприятия – «Здоровый образ жизни».

Многоликое слово

В первом конкурсе ведущий предлагает участникам разобраться, что же такое здоровье, здоровый образ жизни. На экране (доске, листе ватмана)

записано слово «здоровье» по буквам, вертикально. За три минуты нужно на каждую букву придумать слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни.

Например:

З – здоровье, зарядка, закалка, зубной врач.

Д – диета, движение, доктор, душ.

О – отдых, очки, окулист.

Р – режим, расческа, ракетка, растирание.

В – вода, воздух, витамины, врач, ванна.

Е – еда, езда.

Командам раздается ватман, на котором вертикально написано слово «здоровье», и маркеры. Участники выполняют задание. Затем представители от команд зачитывают свои слова. На выступление дается одна минута.

Конкурс оценивается жюри по трехбалльной системе.

Наши привычки

Ведущий раздает командам конверты с заданием. В каждом конверте лежат карточки, на которых перечисляются возможные привычки:

Грызть ногти, читать лежа, заниматься спортом, обманывать, чистить зубы, опаздывать, не обижаться, не доводить начатое дело до конца, курить, читать перед сном, дарить подарки, ковырять в носу, прогуливать уроки, помогать дома, чистить обувь, мыть руки перед едой, не слушаться взрослых, поздно ложиться спать, завтракать, быть вежливым.

Задача участников – распределить перечисленные привычки в группы: *полезные привычки* и *вредные привычки*. Сколько будет правильных ответов, столько баллов получит команда.

Конкурс анаграмм

Анаграмма – это литературный прием, состоящий в перестановке букв или звуков определенного слова (или словосочетания), что в результате дает другое слово или словосочетание.

Командам предлагается расшифровать слово, связанное со здоровьем. Кто быстрее?

- тарпидасака (спартакиада)
- гозилаколм (алкоголизм)
- далипомиа (олимпиада)
- имянакрона (наркомания)
- зкульфитрау (физкультура)
- дказаря (зарядка)
- лказака (закалка)

- енгаги (гигиена)
- лкапрогу (прогулка)

Если участники справятся быстро, можно предложить им составить свои анаграммы из слов, связанных с темой здоровья.

ВИКТОРИНА

Этот конкурс – лично-командный. Командам по очереди задаются вопросы. Тот участник команды, который первым поднимет руку и правильно ответит на вопрос, зарабатывает жетон и приносит команде один балл.

- Витамины – химические составляющие, необходимые для нормального функционирования каждого здорового организма. В какой пище больше всего витамина А?

- Неочищенные зародыши злаков, апельсины, мясо.
- *Яйца, рыба, молоко, зеленые овощи, сливочное масло.*
- Морская капуста, мед, рыбий жир.

- Где начинается процесс пищеварения?

- В желудке.
- В пищеводе.
- *Во рту.*

- Минеральные соли - очень важный компонент пищи. Они участвуют во всех физиологических функциях организма. Какие главные минеральные элементы здесь перечислены?

- *Натрий, калий, кальций, фтор.*
- Кремний, фосфор, бор, теллур.
- Цирконий, барий, цезий, бром.

- Можно ли растирать отмороженное место снегом?

- Да. – *Нет.*
- Смотря в каком случае.

- Что означает выражение «разбитое сердце»?

- Сердце, плохо выполняющее свои функции.
- *Сердце человека, испытывающего разочарования.*
- Сердце человека, перенесшего операцию.

- Что назвал Леонардо да Винчи «соком жизни»?

- Овощной сок.
- Фруктовый сок.
- *Воду.*

Полезно – вредно

Участникам раздаются красные и зеленые карточки. Если действие, которое называет ведущий, полезно, то игроки должны поднять вверх карточки

зеленого цвета. Если оно вредно – то красного цвета. Команда, у которой больше правильных ответов, зарабатывает больше баллов.

Отношение к глазам

Ведущий просит ребят определить, полезны или вредны для глаз следующие действия:

- Читать лежа. (*Вредно*)
- Смотреть на яркий свет. (*Вредно*)
- Смотреть телевизор с близкого расстояния. (*Вредно*)
- Оберегать глаза от ударов. (*Полезно*)
- Промывать по утрам глаза чистой водой. (*Полезно*)
- Тереть глаза грязными руками. (*Вредно*)
- Читать при хорошем освещении. (*Полезно*)

Ответы ребят помогают ведущему сформулировать «Правила бережного отношения к глазам».

1. Умываться по утрам.
2. Смотреть телевизор не более часа в день.
3. Сидеть не ближе 3 м от телевизора.
4. Не читать лежа.
5. Оберегать глаза от попадания в них инородных предметов.
6. При чтении располагать текст не ближе, чем в 30 см от глаз.
7. Делать гимнастику для глаз.

Отношение к органам слуха

Ведущий просит ребят определить, полезны или вредны для органов слуха следующие действия:

- Ковырять в ухе палочкой. (*Вредно*)
- Слушать музыку в наушниках. (*Вредно*)
- Чистить уши. (*Полезно*)
- Не надевать шапку в холодную погоду. (*Вредно*)
- Делать пирсинг. (*Вредно*)
- Посещать лор-врача в качестве профилактики каждый год. (*Полезно*)
- Промывать уши большой струей воды. (*Вредно*)

Ответы участников помогают ведущему сформулировать «Правила бережного отношения к органам слуха».

1. Защищать уши от сильного шума.
2. Не ковырять в ушах.
3. Защищать уши от холода и ветра.
4. Не допускать попадания воды в уши.
5. Если уши заболели, сразу обратиться к врачу.
6. Мыть уши каждый день.

Отношение к питанию

Игрокам предстоит определить, как надо правильно питаться; какой стиль питания вреден, а какой – полезен.

- Постоянные бутерброды. (*Вредно*)
- Свежие овощи, фрукты. (*Полезно*)
- Жареная картошка. (*Вредно*)
- Острые приправы. (*Вредно*)
- Газированная вода. (*Вредно*)
- Регулярное питание. (*Полезно*)
- Молочные продукты. (*Полезно*)
- Крепкий кофе. (*Вредно*)

Это задание поможет сформулировать «Правила рационального питания».

1. Воздерживаться от жирной пищи.
2. Остерегаться слишком острого и соленого.
3. Сладостей – тысяча, а здоровье одно.
4. Овощи и фрукты – полезные продукты.

Вопросы из шляпы

Этот конкурс рассчитан на индивидуальных участников. Вниманию ребят предлагается шляпа, в которой спрятаны некоторые предметы, связанные с темой здоровья. Отвечает первый поднявший руку. При правильном ответе он получает жетон.

Возможные варианты вопросов:

- Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 кг этого вещества. Что за вещество находится в шляпе? (*Вода*)
- В шляпе – вещества, которые необходимы человеку в количестве лишь нескольких миллиграммов в день. Но без них человек болеет и быстро устает. Не зря же и название их образовано от латинского слова «жизнь». (*Витамины, vita – жизнь*)
- Назовите предмет личной гигиены, который находится в шляпе. Им надо пользоваться не реже двух раз в день. (*Зубная щетка*)
- Такая вода по своему составу представляет собой сложный комплекс солей, макро- и микроэлементов; не зря ее называют «живой водой». Что находится в шляпе? (*Минеральная вода*)
- В шляпе находится овощ, который полезен при профилактике такого заболевания, как грипп. (*Чеснок*)
- В шляпе находится овощ, который замедляет процесс старения организма человека. (*Морковь*)

Угадай-ка

Каждая команда должна только с помощью жестов объяснить своим соперникам, какое слово, связанное со здоровьем человека, она загадала. За всякий верно угаданный ответ – один балл.

Варианты слов могут быть, например, такими: градусник, аптека, врач, витамины, зеленка, мыло.

Заморочки из бочки

В бочонке (или емкости, которая его изображает) находятся свернутые в трубочку листы с заданиями. Капитаны поочередно вынимают задания и, посоветовавшись с членами своей команды, отвечают на предложенные вопросы, зарабатывают баллы.

- Если верить древнему историку, то во время походов Александра Македонского в Индию офицеры его армии болели желудочно-кишечными заболеваниями гораздо реже, чем солдаты. Пища у них была одинаковая, а вот посуда для готовки разная. Из какого чудодейственного металла изготавливали офицерскую посуду? *(Из серебра, обладающего бактерицидными свойствами.)*

- Почему на юге принято питаться слишком острой, тщательно пережаренной пищей? *(На юге больше кишечных паразитов и инфекций; их активность и жизнеспособность выше, чем в умеренных широтах. Чтобы не заразиться, пищу жарят при температуре кипения масла – 250 градусов. Острые приправы стимулируют выделение кислого желудочного сока, а соляная кислота убивает бактерии.)*

- Какая поговорка учит нас правильному режиму питания? *(Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу.)*

- В 1492 году папе римскому Иннокентию VII с целью омоложения дали выпить кровь, взятую от трех десятилетних мальчиков. Помогло ли это омолодиться папе римскому? Ответ нужно обосновать. *(Нет, поскольку в пищеварительном тракте кровь переваривается.)*

- Согласно любимой пословице известного полководца Александра Суворова, голову нужно держать в холоде. Как, согласно этой же пословице, нужно содержать ноги и живот? *(Полный вариант пословицы: «Держи голову в холоде, живот в голоде, ноги в тепле». Тогда человек сможет быстро принимать решения и трезво мыслить, быстро двигаться и не заработает простуду, если будет ноги держать в тепле.)*

- Как только герои романа Жюль Верна «Дети капитана Гранта» собрались поужинать мясом подстреленной ими дикой ламы (гуанако), вдруг выяснилось, что оно совершенно несъедобно. «Быть может, оно слишком долго лежало?» – озадаченно спросил один из них. Что ответил Паганель? *(«Нет, оно,*

к сожалению, слишком долго бежало!» – ответил Паганель. Мясо гуанако, убитого во время бега, несъедобно из-за молочной кислоты, накапливающейся в мышцах.)

- Установлено, что примерно 90% курильщиков со стажем воспитывались в семьях, где хотя бы один из родителей курил. Почему? (У них происходит быстрое привыкание, поскольку они с рождения становятся пассивными курильщиками.)

- Какое лечебное животное пропагандировал Дуремар – персонаж сказки Алексея Толстого «Приключения Буратино»? (Медицинскую пиявку. Высасывая кровь, пиявки способствуют снижению кровяного давления. Кроме того, вырабатывают вещество герудин, предотвращающее свертываемость крови.)

- Одна богатая лондонская дама узнала о том, что растения очищают воздух. Тогда она велела слугам перенести из зимнего сада в ее спальню, которая не проветривалась, пять самых больших кадок с тропическими растениями. Утром дама проснулась с головной болью. Почему? (Ночью фотосинтез прекращается, а крупные растения при дыхании потребляют много кислорода. Кроме того, тропические растения, как правило, выделяют эфирные масла, которые небезопасны для здоровья.)

- Во многих селах России и Украины был обычай: летом для предохранения молока от скисания опускать в него лягушек. Почему? (Молоко с плавающими в нем лягушками не скисает потому, что слизь кожных желез лягушек содержит бактерицидные вещества. Они-то и мешают развиваться молочнокислым бактериям, от которых зависит скисание молока.)

- Многие народы, живущие на территории России, почитали это дерево как священное. По якутским поверьям, на ветках этого дерева живет Хозяйка Земли. А вот что поется в русской песне об этом:

Первое дело – мир освещать,
Второе дело – скрип утишать,
Третье дело – больных исцелять,
Четвертое дело – чистоту соблюдать.

Что это за дерево? Объясните, о чем говорится в песне. (Береза. Люди освещали дома березовыми лучинами; дегтем из березовой коры смазывали оси колес, чтобы не скрипели; отвар из березовых почек лечил от болезней почек, печени; березовым веником мели полы и парились в бане.)

- Известному путешественнику Христофору Колумбу принадлежат два открытия, о которых знает весь мир. Одно из открытий было завезено в Европу, и с ним люди борются по сей день. Назовите эти открытия. (Христофор Колумб стал первооткрывателем Америки, и именно с его экспедицией из Америки в Европу был завезен табак. С курением люди борются до сих пор.)

Ромашка и репейник

Ребятам предлагается составить из цветной бумаги ромашку, каждый лепесток которой будет представлять «друзей здоровья» (сон, спорт, витамины, овощи и фрукты, чистота, прогулки на свежем воздухе, правильное питание), и цветок репейника из лепестков – «врагов здоровья» (сигареты, наркотики, алкоголь, газированная вода, сидение за компьютером, нарушение режима дня, нарушение личной гигиены).

На выполнение задания дается три минуты. Успешность выполнения оценивается в три балла. Команда, в чьей ромашке окажется больше лепестков «друзей здоровья», получит дополнительно один балл.

Здоровые вопросы

В этом конкурсе игроки участвуют индивидуально. После того как ведущий задаст вопрос, отвечает тот, кто первым поднимет руку. Каждый ребенок может заработать жетон.

- В каких случаях наркотические вещества могут принести пользу человеку? *(В случае анестезии.)*
- Что обозначает слово «наркотик»? *(Приводящий в оцепенение – греч.)*
- Как на человеческий организм действует кофеин и в каких продуктах он содержится? *(Действует возбуждающе; находится в кофе, чае, кока-коле.)*
- Какая мера наказания применяется в нашей стране за изготовление и сбыт наркотических веществ? *(Лишение свободы.)*
- Чем, кроме наркозависимости, грозит наркоману употребление наркотика инъекционным путем? *(СПИД, гепатит, заражение крови.)*
- Какие заболевания вызывает табакокурение? *(Рак легких, астма, сердечно-сосудистые заболевания.)*
- Курящие люди подвергают опасности не только свое здоровье, но и здоровье окружающих. Как называется этот процесс? *(Пассивное курение.)*
- Какие причины обычно способствуют употреблению ПАВ? *(Любопытство, «за компанию», стремление уйти от проблем, желание казаться взрослее, низкая самооценка.)*
- Может ли подросток самостоятельно, усилием воли, без участия врачей, освободиться от зависимости от ПАВ? *(Как правило, нет.)*
- Что может служить альтернативой употреблению ПАВ? *(Интересно организованный досуг, хобби, участие в общественно полезных делах.)*
- С древних времен его называют «похитителем рассудка». О чем идет речь? *(Об алкоголе.)*
- С какого возраста покупателя разрешается продажа алкогольной продукции в торговых точках? *(18 лет.)*

- За какую «шалость» подростков до 16 лет расплачиваются родители? (*Распитие алкогольных напитков и появление в нетрезвом виде в общественных местах.*)

Мифы и правда

Ведущий зачитывает утверждения. Команды отвечают по очереди «да» или «нет», зарабатывая баллы.

- Любой существующий в мире наркотик является потенциальным ядом, опасным для здоровья. (–)
- Наркомания – проблема не только медицинская, но и социальная и криминальная. (+)
- Однократного употребления наркотика недостаточно, чтобы сформировалась зависимость. (–)
- Одновременное употребление успокоительных и некоторых других лекарственных препаратов с алкоголем может вызвать необратимые изменения в головном мозге. (+)
- Пиво – безвредный напиток, не оказывающий пагубного влияния на организм подростка. (–)
- От вдыхания паров клея человеку может стать очень плохо, но это не смертельно. (–)
- От алкоголя можно стать зависимым очень быстро. (+)
- Если человек употребляет алкоголь в умеренных количествах, это уберет его от зависимости. (–)
- Иметь возможность достичь состояния эйфории от алкогольного или наркотического опьянения – одна из радостей жизни. (–)
- Курение так привычно в нашей жизни, что не стоит обращать на него серьезного внимания, а тем более бороться с ним. (–)

Словесный биатлон

Командам необходимо по очереди назвать основные жизненные ценности современного здорового человека. За каждую ценность – один балл.

Итоги игры

Ведущий предлагает участникам самостоятельно подвести итог мероприятия и определить, из чего же складывается здоровый образ жизни. Каждая команда предлагает свой вариант ответа.

Здоровый образ жизни:

- Это **социально ответственное поведение**, то есть отказ от разрушителей здоровья. Что можно отнести к разрушителям здоровья? Вредные привычки, курение, употребление спиртных напитков.

- Это *личная гигиена*, которая включает в себя уход за кожей, полостью рта, гигиену одежды.
- Это *рациональное питание*. Питание должно быть полноценным и включать в себя витамины и минералы.
- Это *двигательный режим*. Например, утренняя гимнастика, бассейн, спортивные секции, процедуры закаливания.

Жюри подводит итоги мероприятия, награждает команду-победителя и лучших игроков.

МАСТЕР-КЛАСС «РУССКАЯ НАРОДНАЯ ИГРА КАК СРЕДСТВО ПРИОБЩЕНИЯ ДЕТЕЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ»

Участники: классные руководители, воспитатели групп продленного дня.

Цель: распространение опыта применения русских народных игр в общении детей к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Систематизировать знания участников мастер-класса о роли подвижных игр в укреплении здоровья детей.
2. Познакомить педагогов с некоторыми русскими народными играми.
3. Развивать умение воспитателей организовывать подвижные игры с младшими школьниками.

Оборудование и инвентарь: карточки с описанием русских народных игр [Приложение], атрибуты к подвижным играм.

Ход мастер-класса

Мастер приветствует коллег, предлагает всем встать в круг и, передавая мячик по кругу, поделиться секретами сохранения и укрепления своего здоровья. Затем мяч пускается в обратную сторону круга, а участники рассказывают, как они заботятся о здоровье своих воспитанников.

Мастер сообщает тему мастер-класса и ставит перед коллегами задачу доказать совместными усилиями гипотезу о том, что использование русских народных игр в работе с младшими школьниками способствует приобщению детей к здоровому образу жизни. *Проводится русская народная игра «Колечко».*

Педагоги рассаживаются по своим местам и ведут беседу под руководством мастера.

Здоровье всегда считалось одной из высших ценностей человека, основой активной творческой жизни. Сегодня, как показывает статистика, наблюдается ухудшение здоровья детей. Среди множества причин называют снижение

двигательной активности. Современные дети много времени уделяют компьютерным играм. А как мы знаем, долгое сидение за монитором компьютера ухудшает осанку, зрение, нервную систему. Двигательная активность является одной из главных составляющих здорового образа жизни. *Назовите другие составляющие.*

Понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, ведь он включает в себя также режим труда и отдыха, систему питания, различные закаливающие и развивающие упражнения. В него входит система отношений человека к себе, к другому человеку, к жизненным ценностям, забота о своем физическом, психическом, социальном и духовном здоровье.

Как народные игры влияют на физическое, духовное социальное здоровье?

Подвижные народные игры развивают координацию, благотворно влияя на вестибулярный аппарат; стимулируют кровообращение, укрепляя сердечно-сосудистую систему; способствуют формированию правильной осанки и повышению иммунитета к заболеваниям. Народные игры вырабатывают в характере такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и отзывчивость, чувство товарищества и честность. В играх дети познают окружающий мир, социальные роли, учатся осознанно действовать в различных жизненных ситуациях. Русские народные игры способствуют развитию у ребенка речи, мышления, воображения, памяти. Игры обеспечивают психологическую разрядку, восстанавливают душевное равновесие, избавляют от негативных эмоций. Подвижные игры являются традиционным средством народной педагогики.

Сегодня дети знают очень мало народных игр. *А какие подвижные народные вы помните с детства?*

Мастер приглашает участников составить картотеку русских народных подвижных игр. Для этого формируются три команды, каждая **получает карточки с описанием русских народных подвижных игр и распределяет их по следующим группам:**

1. Игры, отражающие отношение человека к природе. Такие игры воспитывают доброе отношение к окружающему миру («Гуси-лебеди», «Волк во рву», «Волк и овцы», «Вороны и воробьи», «Змейка», «Зайцы в огороде», «Пчелки и ласточки», «Кошки-мышки», «У медведя во бору», «Филин и пташки»).

2. Игры, отражающие быт русского народа, повседневные занятия наших предков. Эти игры требуют проявления смекалки и находчивости («Дедушка-рожок», «Домики», «Встречный бой», «Заря», «Каравай»,

«Охотники и утки», «Ловись, рыбка», «Птицелов», «Рыбаки», «Удочка», «Продаем горшки», «Защита укрепления», «Захват флага», «Шишки, желуди, орехи»).

3. Игры, где есть возможность помериться силой и ловкостью («Тяни в круг», «Бой петухов», «Достань камешек», «Перетягивание каната», «Вытолкни за круг», «Защита укрепления», «Бои на бревне», «Ляпка»).

Мастер рассказывает о роли детских считалок в организации игр: «Каждая игра начинается с выбора водящего. Чаще всего это происходит с помощью считалки.

Считалка – это древнее заклинание, позволяющее распределять трудную работу между людьми. Позже, когда человеческая жизнь изменилась, считалка перешла в детскую игру. С помощью считалки в игре устанавливается очередность, чтобы всем было весело и никому не обидно. Считалки являются наиболее простым способом вовлечь ребенка и привлечь его внимание. Множество разных считалок можно найти на сайте журнала «Мурзилка». Кроме считалок можно использовать жеребьевки-угады.

Например, один из играющих прячет за спиной в руке маленький предмет и говорит: «Кто угадает, тому водить». Если игра требует деления на команды, хорошо использовать сговор, уговор, подбор. В таких играх вначале выбираются ведущие, затем путем сговора определяется состав команд.

Сформированные ранее команды выбирают из картотеки любую игру и готовят ее для разучивания с остальными участниками.

Мастер благодарит коллег за работу и просит оценить, насколько удалось доказать гипотезу о том, что использование русских народных игр в работе с младшими школьниками способствует приобщению детей к здоровому образу жизни. Для этого каждый прикрепляет на доску выбранный стикер со смайликом.

Да, удалось доказать	☺
Не совсем удалось доказать	☹
Я не согласен с данной гипотезой	☹

В заключение мастер делает вывод, что, благодаря знакомству с русскими народными играми, мы сохраняем свои традиции, передаем их будущему поколению, тем самым обеспечиваем духовное здоровье наших детей.

Русские народные игры

Колечко

На длинный шнур надевают колечко, концы шнура сшивают. Все играющие встают в круг и держат шнур двумя руками сверху. В середине круга стоит водящий, он закрывает глаза и медленно поворачивается 3–4 раза, стоя на одном месте. Играющие быстро передвигают кольцо по шнуру. Затем водящий говорит: «Я иду искать». Последнее слово служит сигналом для детей. Кто-либо из них прячет колечко в руке. Водящий открывает глаза и старается отгадать, у кого спрятано кольцо. Тот, кого он называет, снимает руку со шнура. Если водящий отгадал, то он встает в круг, а игрок, у кого нашли кольцо, идет водить.

Правила игры. Кольцо передвигать по шнуру только тогда, когда водящий с закрытыми глазами поворачивается вокруг себя. Водящий говорит слова: «Я иду искать» – с закрытыми глазами. Играющий должен снять руки со шнура, как только водящий назовет его по имени.

Филин и птицы

Перед началом игры дети выбирают для себя названия тех птиц, голосу которых они смогут подражать. Например, голубь, ворона, галка, воробей, синица, гусь, утка, журавль. Играющие выбирают филина. Он уходит в свое гнездо, а играющие тихо, чтобы не услышал филин, договариваются, какими птицами они будут в игре. Птицы летают, кричат. На сигнал «Филин!» все птицы стараются быстрее занять место в своем доме. Если филин успеет кого-то поймать, то он должен угадать, что это за птица. Только верно названная птица становится филином.

Правила игры. Дома птиц и дом филина нужно располагать на возвышении. Птицы улетают в гнездо по сигналу, или как только филин поймает одну из них.

Ляпка

Один из играющих – водящий, его называют ляпкой. Водящий бежит за участниками игры, приговаривая: «На тебе ляпку, отдай ее другому!» Новый водящий догоняет игроков и старается кому-то из них передать ляпку. Так играют в Кировской области.

А в Смоленской области в этой игре водящий ловит участников игры и у пойманного спрашивает:

- У кого был?
- У тетки.
- Что ел?

– Клецки.

– Кому отдал?

Пойманный называет по имени одного из участников игры, и названный становится водящим.

Правила игры. Водящий не должен преследовать одного и того же игрока. Участники игры внимательно наблюдают за сменой водящих.

Заря

Дети встают в круг, руки держат за спиной, а один из играющих – Заря – ходит сзади с лентой и говорит:

Заря-зарница, красная девица, По полю ходила, ключи обронила, Ключи золотые, ленты голубые, Кольца обвитые – за водой пошла.

С последними словами водящий осторожно кладет ленту на плечо одному из играющих, который, заметив это, быстро берет ленту, и они оба бегут в разные стороны по кругу. Тот, кто останется без места, становится зарей. Игра повторяется.

Правила игры. Бегущие не должны пересекать круг. Играющие не поворачиваются, пока водящий выбирает, кому положить на плечо ленту.

Дедушка-рожок

Один из играющих – «дедушка-рожок» (водящий). Ему отводится дом. Затем все остальные играющие делятся на две равные партии, расходятся на две противоположные стороны, по бокам «дома» водящего. При этом каждая партия проводит для себя черту или кладет жердь, обозначая тем самым свой «дом». Свободное пространство между домами называется полем. Когда для игры все готово, «дедушка-рожок» из своего «дома» спрашивает:

– Кто меня боится?

– Никто, – отвечают играющие и перебегают из одного своего «дома» в другой через поле, поддразнивая при этом водящего:

– Дедушка-рожок на печи дыру прожег.

Водящий ловит перебегающих и пойманных, отводит в свой «дом». Перебегающие могут выручать пойманных: пока водящий занят ловлей кого-либо из бегущих, один из играющих подбегает к «дому» водящего и дотрагивается рукой до пойманного, который после этого считается вырученным и можно снова присоединиться к своей группе. Когда водящий переловит всех, тогда водить в следующей игре начинает пойманный прежде других. Иногда же пойманные водящим становятся его помощниками и вместе с ним ловят остальных играющих.

КОНКУРСНАЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА Я ВЫБИРАЮ ЗДОРОВЬЕ!

Цель: дать представление о том, что такое здоровье человека и здоровый образ жизни, через конкурсную игровую деятельность.

Задачи:

- Сформировать представление о значении питания, физической культуры, закаливания в жизни человека.
- Сформировать мотивацию на нетерпимое отношение к вредным привычкам.
- Развивать умение рассуждать, анализировать, обобщать свои знания.
- Развивать умение работать в команде.
- Воспитывать чувство взаимопомощи, дружеское отношение друг к другу.

Оборудование: вязаное солнышко, раздаточный материал с заданиями, мешки с предметами для конкурса, бумага и карандаши, фломастеры, памятки ЗОЖ каждому участнику.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

Ведущий:

*Утром ранним кто-то странный
Заглянул в мое окно,
На ладони появилось
Ярко рыжее пятно.
Это солнце заглянуло,
Будто руку протянуло,
Тонкий лучик золотой.
И как с первым лучшим другом,
Поздоровалось со мной!*

С. Пшеничных

Ведущий: Солнце встречает каждого из нас теплом и улыбкой. Дарит всем хорошее настроение. Я хочу пожелать, чтобы каждый день приносил вам только радость и поэтому дарю свою улыбку.

Ведущий:

*Я задам вам вопросы,
А вы быстро и дружно
Все вместе отвечайте:
Таких, что с физкультурой
Не дружат никогда,
Не прыгают, не бегают,
А только спят всегда.*

*Не любят лыжи и коньки
И на футбол их не зови,
Раскройте мне секрет:
Таких здесь из собравшихся нет?*

Дети: Нет!

Ведущий:

*Кто с работой дружен,
Нам сегодня нужен?*

Дети: Нужен.

Ведущий:

*Таким ребятам хвала и честь!
Такие ребята из собравшихся есть?*

Дети: Есть.

Ведущий: Сегодня у нас конкурсная программа на тему «Я выбираю здоровье!» Дети делятся на команды по жребью, выбирают капитана команды и жюри. За каждый правильный ответ команды получают по 1 баллу, выигрывает команда набравшая большее количество баллов.

ЗАДАНИЕ № 1

«Старт» (выбрать капитана команды, лучшее название и девиз команды, нарисовать эмблему команды).

ЗАДАНИЕ № 2

Ведущий: Ребята, а что нужно человеку, чтобы быть всегда в хорошем настроении, в хорошей форме?

«Главное слово» (составить из карточек слово «Здоровье»).

Ведущий: Здоровье – это самое большое богатство и его нужно беречь. Если нет здоровья, нет и счастья, нет настроения, но не все об этом помнят. Пока ты здоров, кажется, что так будет всегда.

ЗАДАНИЕ 3

«Что значит быть здоровым?» (кто больше перечислит понятий).

ЗАДАНИЕ № 4

Ведущий: Здоровье в большей степени зависит от нас самих.

«Что может повлиять на состояние здоровья?» (перечислить понятия: образ жизни, окружающая среда, питание. Здоровый образ жизни – это соблюдение режима дня; правильное питание; закаливание, физическая культура, зарядка; соблюдение правил гигиены; нет вредным привычкам;

доброе отношение к природе, людям; правильная организация труда и отдыха).

ЗАДАНИЕ № 5

«Пословицы о здоровье» (кто первый и правильно соберет пословицы).

Ведущий: Сейчас я раздам вам пословицы, которые рассыпались на две части. Вам надо найти начало и конец каждой пословицы и объяснить их смысл (*работа в парах*).

*Здоровье дорожке будет здоровым
Болезнь человека болезнь не догонит
Любящий чистоту не красит
Быстрого и здорового богатства*

Ведущий: А кто скажет, что значит здоровый образ жизни? (...) Это соблюдение всех правил, норм для поддержания хорошего здоровья. Сейчас мы закрепим понятия, которые связаны со здоровым образом жизни.

ЗАДАНИЕ № 6

«Анаграммы» (собрать слово, связанное со здоровьем).

Дети получают листочки и карандаши. На листочках записаны в разном порядке буквы. ДХОТЫ – отдых ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура ДКАЗАРЯ – зарядка ЛКАЗАКА – закалка ЕНГИАГИ – гигиена ЛКАРПОУГ – прогулка

ЗАДАНИЕ № 7

«Ребусы» (отгадать слова: спорт, здоровье, физкультура, чистота).

Дети получают листочки с ребусами.

РАЗМИНКА

Ведущий: А знаете ли вы, что нам нужно для здоровья? Я буду задавать вопросы, а вы громко отвечайте «да» или «нет».

*Что нам нужно для здоровья?
Может, молоко коровье?
Лет в двенадцать сигарета?
А с друзьями эстафета?
Тренажер и тренировка?
Свекла, помидор, морковка?
Пыль и грязь у вас в квартире?
Штанга или просто гиря?
Солнце, воздух и вода?
Очень жирная еда?
Страх, уныние, тоска?*

*Скейтборд – классная доска?
Спорт, зарядка, упражненья?
Сон глубокий до обеда?
Если строг у нас режим –
Мы к здоровью прибежим!*

ЗАДАНИЕ № 8

«Лишние предметы» (убрать лишние предметы, объяснить – для чего предназначены оставшиеся).

- 1. Первая группа: мыло, зубная паста, зубная щетка, валик для одежды;*
- 2. Вторая группа: лак для волос, расческа, полироль для мебели, шампунь;*
- 3. Третья группа: тени, помада, гель для душа, тушь для ресниц;*
- 4. Четвертая группа: щетки для обуви, салфетка, обувной крем, стельки.*

ЗАДАНИЕ № 9

«Отгадай кот в мешке» (отгадать на ощупь предметы в мешочках (зубная щетка, бигуди, полотенце, мыло, мыльница, расческа, салфетки, мочалка, носовой платок, духи, помада)).

ЗАДАНИЕ № 10

«Пункт режима дня» (расположить рисунки в нужном порядке пункты режима дня).

ПОДЪЕМ, ЗАРЯДКА, ЗАВТРАК, ДОРОГА В ШКОЛУ, УРОКИ, ОБЕД, ПРОГУЛКА, УЖИН, СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ, СОН.

Ведущий:

*Не бойтесь, дети, дождя и стужи,
Почаще ходите на стадион.
Кто с детских лет со спортом дружен,
Всегда здоров, красив и ловок.
Ну-ка, дети, не ленитесь,
Вы со спортом подружитесь.*

Ведущий: Здоровый образ жизни связан с занятиями спортом.

ЗАДАНИЕ № 11

«Вид спорта» (участникам команд оторвать лепестки ромашки по очереди и изобразить без слов при помощи жестов и мимики тот вид спорта, который нарисован на листочках. Другая команда отгадывает).

(Бокс, фигурное катание, теннис, хоккей, футбол, плавание).

Ведущий: Существуют еще и пословицы и поговорки о ЗОЖ. А что значит слово ЗОЖ?

ЗАДАНИЕ № 12

«Поговорка» (дописать в скобках слово, подходящее по смыслу).

ЧИСТО ЖИТЬ – ЗДОРОВЫМ (БЫТЬ) КТО АККУРАТЕН – ТОТ (ПРИЯТЕН) ЗДОРОВЬЕ – ДОРОЖЕ (ВСЕГО) НЕ ДУМАЙ БЫТЬ НАРЯДНЫМ, А ДУМАЙ БЫТЬ (ОПРЯТНЫМ).

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ КОНКУРСА

Ведущий: Мы желаем вам здоровья и успехов и просим произнести клятву:

Навеки спорту верным быть: Клянемся!

Здоровье с юности хранить: Клянемся!

Не плакать и не унывать: Клянемся!

Соперников не обижать: Клянемся!

Соревнования любить: Клянемся!

Стараться в играх первым быть: Клянемся!

Ведущий:

Я желаю вам, ребята, / Быть здоровыми всегда, / Но добиться результата/ Невозможно без труда.

Ведущий:

Постарайтесь не лениться,
Каждый раз перед едой / Прежде, чем за стол садиться, / Руки вымойте водой.

Ведущий:

И зарядкой занимайтесь /Ежедневно по утрам. / И, конечно, закаляйтесь, / Это так поможет вам.

Ведущий:

Свежим воздухом дышите / По возможности всегда, / На прогулки в лес ходите / Он вам силы даст, друзья.

Ведущий: Ну вот, ребята, наша конкурсная программа подошла к концу. Вы с честью выдержали все испытания, и мы дарим вам памятки о ЗОЖ. В качестве поощрительного приза вы должны угадать загадку (*отгадавший получает приз-отгадку*). «Загадки – ваши помощники»

1. Гладко, душисто, моет чисто / Нужно, чтоб у каждого было / Что, ребята? (*Мыло*)

2. Целых 25 зубков / Для кудрей и хохолков/

И под каждым под зубком / Лягут волосы рядком. (*Расческа*)

3. Волосистой головкой / В рот она влезает ловко / И считает зубы нам / По утрам и вечерам. *(Зубная щетка)*

4. Белая река

В пещеру затекла,

По ручью выходит –

Со стен все выводит. *(Зубная паста)*

5. Очень горький – но полезный! Защищает от болезней!

И микробам он не друг – Потому что это... *(Лук)*

6. Очень яркая девица / Летом прячется в темнице./ Любят зайчики и детки / В свежем виде и в котлетках./ Эта рыжая плутовка Называется... *(Морковка)*

7. Говорят, на вкус и цвет / Никаких подружек нет. / Но она для всех мила,/И полезна, и вкусна. / К сентябрю земля намокла – Мы выкапываем.. *(Свеклу)*

8. Белый зубчик от простуды / Пожевать совсем не худо / От простудных от болезней / Нету овоща полезней *(Чеснок)*

9. Этот фрукт на вкус хорош / И на лампочку похож *(Груша)*

10. Апельсина брат меньшей, / Потому как небольшой *(Мандарин)*

11. Что за фрукт лежит на блюде / Мы его все очень любим, / Очень важный господин, / Золотистый. *(Мандарин)*

12. Круглое, румяное, / Я расту на ветке. / Любят меня взрослые / И маленькие детки. *(Яблоко)*

13. Были белыми цветами, / Стали спелыми плодами, /Стали словно шарики, / Шарики-фонарики / Как возьмешь их на зубок, / Сразу брызнет сладкий сок. *(Яблоко)*

14. Я румяную матрешку / От подруг не оторву, / Подожду, когда матрешка / Упадет сама в траву *(Яблоко)*

15. Кто в земле укрылся ловко / Это рыжая ... *(Морковка)*

16. Само с кулачок, красный бочок / Потрогаешь – гладко, откусишь – сладко *(Яблоко)*

17. Разгадать вам здесь придется, /Как лесной тот плод зовется, /Что на дереве растет, /Да и белочка грызет. *(Орех)*

18. Вишу высоко, падаю низко. / Снаружи горько, а внутри сладко. *(Орех)*

19. Он совсем не хрупкий, / А спрятался в скорлупке, / Заглянешь в середину – Увидишь сердцевину, / Из плодов он тверже всех, / Называется ... *(Орех)*

Ведущий:

Чтоб здоровье раздобыть, / Не надо далеко ходить. / Нужно нам самим стараться, / И все будет получаться.

Тот, кто верит в свои силы, / В доброту и красоту, / Никогда и у здоровья.
Не останется в долгу!
До новых встреч!

ТРЕНИНГ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 13–15 ЛЕТ ЗДОРОВЫМ БЫТЬ МОДНО!

Цель тренинга: формирование представлений о ценности здорового образа жизни как основы успешной самоактуализации и самореализации обучающихся.

Количество участников: 10–12 человек.

Задачи

1. Способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни.
2. Помогать осознанию собственного поведения и образа жизни как важнейшего фактора, влияющего на здоровье человека.
3. Способствовать осознанию ценностей здорового образа жизни для здоровья.
4. Сформировать понимание, что здоровье на 50% зависит от самого человека.

Оборудование: учебный кабинет, стулья, доска, ватманы, маркеры, цветные стикеры. Демонстрационные карточки с необходимыми понятиями и иллюстрациями (изображение пищевой пирамиды, изображение дерева, диаграмма факторов влияющих на здоровье), бланки анкет.

Ход тренинга

Ведущий. Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами поговорим о здоровом образе жизни, о том, насколько актуальны правильное питание, отказ от вредных привычек, сбалансированные физические нагрузки, режим дня и закаливание.

Упражнение-энергизатор (время проведения 5 мин)

Ведущий. Когда мы встречаемся с людьми, мы здороваемся, то есть желаем друг другу здоровья. Я тоже хочу с вами поздороваться, но сделаю это несколько необычно. Aloha! – так звучит приветствие на гавайском языке.

– Поприветствуем друг друга на разных языках. (*Подростки называют слова-приветствия на разных языках.*)

Ведущий. А теперь мы будем здороваться с теми, кого встретим. (*Подростки выстраиваются в две параллельные линии и идут друг другу навстречу.*) Какие слова-приветствия вы еще знаете? Как вы себя чувствуете?

– Чтобы наша встреча прошла эффективно, все члены нашей группы должны придерживаться определенных правил. Итак, сейчас мы с вами заключим контракт.

2. Принятие правил работы группы *(время выполнения 7 мин)*

Список правил может быть дополнен по желанию подростков. Все выработанные правила фиксируются на ватмане. Каждый участник группы ставит под ними свою подпись. Выработка правил группы производится с помощью диалога, следует записать все выработанные правила на доске или листе ватмана.

Пункты контракта

1. Правило поднятой руки: все высказываются по очереди, когда один говорит, остальные молчат, слушают и, прежде чем взять слово, поднимают руку.

2. Все без оценок: принимаются различные точки зрения, никто друга не оценивает, обсуждаем только действия: критика должна быть конструктивной.

3. Конфиденциальность: то, что происходит на занятии, остается между участниками.

4. Правило «стоп»: если обсуждение какого-то личного опыта участников становится неприятным, тот, чей опыт обсуждается, может закрыть тему, сказав «стоп».

5. Активность: чаще всего те, кто проявляет активность на занятиях, приобретают больше, чем те, кто был пассивен.

3. Информационный блок

Ведущий. Человек по своей природе всегда стремится к достижению идеала, внутреннего или внешнего. Неудивительно, что мода на здоровый образ жизни быстро распространяется по всем континентам и странам. Со временем могут меняться эталоны красоты, модные тенденции в одежде или интерьере, но истинные ценности, к которым в первую очередь относится здоровье, остаются неизменными. Такие объекты моды, как здоровая кожа, стройная фигура и хорошее настроение, всегда будут оставаться на пике популярности. Сияющий, свежий и подтянутый вид способен затмить любые модные наряды.

4. Мозговой штурм *(время выполнения 7 мин, определение здоровья демонстрируется на доске или слайде)*

Ведущий. С чем, по-вашему, ассоциируется здоровье? Здоровье, по моему, – результат любви человека к себе.

После обсуждения всех предлагаемых вариантов озвучивается определение Всемирной организации охраны здоровья: «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

5. Информационный блок

Ведущий. Поговорим о составляющих здорового образа жизни. Одна из

них – правильное питание. В стремлении к рациональному питанию наиболее важно контролировать количество поступающих в организм белков, жиров и углеводов, а также витаминов, минералов и воды. При этом суточной потребностью человека в белке считается 100 г, в жире – 80–90, а в углеводах – 350–450 г. Не менее важно и соотношение этих составляющих пищи, которое примерно равняется 15, 35 и 55% соответственно. Наиболее полно это демонстрирует пищевая пирамида.

Изображение пирамиды демонстрируется на доске или слайде.

6. Упражнение «От чего зависит здоровье?» (время выполнения 7 мин.)

Ведущий. Вы знаете, что на здоровье человека влияет множество факторов: наследственность, состояние здравоохранения, окружающая среда, образ жизни и многое другое. Предлагаю каждому из вас написать на стикерах наиболее влиятельный фактор и повесить его на «дерево».

Полученные результаты обсуждаются в группе. Затем подросткам предлагаются результаты научных исследований по данному вопросу. Диаграмма результатов научных исследований демонстрируется на доске или слайде.

7. Информационный блок

Ведущий. В основы здорового образа жизни входит **отказ от вредных привычек**, к которым относятся курение, употребление алкоголя и наркотиков. Кроме пагубного воздействия на здоровье человека, они негативно влияют и на благополучие детей, живущих в семье, а также на будущее потомство.

8. Упражнение «Что такое здоровый образ жизни?» (время выполнения 15 мин., ответы фиксируются на ватмане или доске)

Ведущий. Я предлагаю вам побывать в роли стилистов. Участники делятся на группы: «мальчик», «девочка», «мужчина», «женщина». На ватмане вы должны выработать стиль жизни для своего героя (табл. 1).

Таблица 1

Безопасное поведение	Стиль жизни
Отсутствие вредных привычек	
Благоприятные условия труда	
Полноценное питание	
Нормальные бытовые условия	
Двигательная активность	

Затем дается научное определение: «Здоровый образ жизни – это осознанное, активное отношение к собственному здоровью, аккумуляция определенных позитивных или нейтрализация негативных внешних и внутренних факторов».

Ведущий. Что мешает нам вести здоровый образ жизни? (*Вредные привычки.*) Какие существуют вредные привычки? (*Ответы детей.*)

9. Информационный блок

Ведущий. **Двигательная активность** - это физиологическая потребность любого живого организма наряду с необходимостью питания или отдыха. При недостаточных физических нагрузках нарушается работа многих органов и целых систем: происходят негативные изменения в сердце и сосудах, постепенно атрофируются мышцы, снижается иммунитет. Чтобы забота о здоровье не была в тягость, выбирать нужно те упражнения, которые приносят удовольствие. Такой подход к формированию здорового образа жизни поможет привить любовь к спорту и двигательным нагрузкам на долгие годы. Сейчас мы с вами немного подвигаемся, выполнив упражнение.

10. Упражнение-энергизатор «Фруктовый салат» (*время выполнения 5 мин.*)

У всех, кроме ведущего, есть стулья. Участники делятся на три группы: «яблоки», «бананы», «апельсины». Ведущий может назвать один из фруктов, например яблоки, тогда «яблоки» меняются местами, или сказать «фруктовый салат» – тогда все участники меняются местами. Кому не хватает стула, тот становится следующим ведущим. Ведущий стремится сесть на один из освободившихся стульев.

11. Информационный блок

Ведущий. В основе здорового образа жизни лежит ряд условных рефлексов, направленных на соблюдение одного и того же ритма функционирования организма. Выработать подобные привычки можно с помощью организации режима дня. Так, во время определенных ежедневных занятий строго в одни и те же часы наблюдается стабильное повышение активности участвующих в данной деятельности органов и тканей. Существуют и общие для всех суточные колебания в деятельности организма. Так, для ночного времени характерно снижение интенсивности обменных процессов, а днем активность большинства органов и систем возрастает. Пик работоспособности человека приходится на 12–13 часов, во время обеда (после 14 часов) заметно некоторое снижение, сменяющееся новой волной активности к 16–17 часам.

12. Упражнение «Печатная машинка» (*время выполнения 3 мин.*)
Участникам загадывается фраза «Здоровым быть модно!». Слова, составляющие фразу, распределяются между членами группы. Затем фраза должна быть сказана как можно быстрее, причем каждый называет свое слово, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши.

13. Информационный блок

Ведущий. Составляющие здорового образа жизни – это не только внутренние привычки (правильное питание или строгий режим дня), но и ряд факторов благотворного внешнего воздействия – влияние воздуха, солнца и воды на состояние тела и души. Закаливание помогает приспособиться к условиям окружающей среды, усиливая взаимодействие между рецепторами кожи и нервной системой.

14. Упражнение «Будь мудрым!» (время выполнения 15 мин.) Каждому из участников группы предлагается вытянуть одну из карточек с высказыванием и объяснить, как он понимает данное высказывание и каким образом его можно трактовать в современных условиях.

Высказывания:

- При помощи физических упражнений и воздержанности большая часть людей может обойтись без медицины. (*Джозеф Аддисон*)

- Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля. (*Артур Шопенгауэр*)

- Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь. (*Гораций*)

- Я считал тогда, да и теперь считаю, что независимо от того, сколько работы у человека, он должен найти время для физических упражнений, как он находит его для еды. (*Махатма Ганди*)

- Здоровье – это еще не всё, но всё без здоровья ничто. (*Сократ*.)

- Наше здоровье подводит нас гораздо реже, чем мы подводим наше здоровье. (*Бауржан Тойшибеков*)

- Кое-что можно послать к черту, но только не здоровье. (*Ричард Матесон*)

- Здоровье – мудрых гонорар. (*Пьер Жан Беранже*)

- Кто рассчитывает обеспечить себе здоровье, пребывая в лени, тот поступает так же глупо, как и человек, думающий молчанием усовершенствовать свой голос. (*Плутарх*)

- Тщательно заботься о своем здоровье. (*Марк Туллий Цицерон*.)

- Здоровье – это единственное благо, которое каждый отнимает у себя сам. (*Михаил Мамчич*)

- Никто не позаботится о твоём здоровье, кроме тебя самого. Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь. (*Гиппократ*)

- Хорошее здоровье лучше, чем наибольшее богатство. Твое здоровье - чистый воздух, вода и пища. Вставай утром с радостью, ложись спать с улыбкой. Ты радуешься, улыбаешься – значит, ты здоров. Не лечи болезнь,

лечи свою жизнь, живи по законам природы, разума. Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён разум. *(Геродот Галикарнасский)*

15. Завершение работы

Ведущий. Уважаемые ребята, наше занятие подходит к концу. Хочется поблагодарить вас за активность, доброжелательность и полное взаимопонимание. Надеюсь, что те знания, которые вы сегодня получили, помогут вам, и вы будете вести здоровый образ жизни. В заключение прошу вас заполнить анкету. Ваши ответы помогут лучше подготовить будущие тренинги и другие мероприятия.

Анкета оценки тренинга

1. Что вам понравилось на тренинге больше всего (затронутые темы, ведение тренинга, участники и т.д.)?
2. Что вам не понравилось?
3. Какая часть тренинга была более удачной и почему?
4. Получили ли вы ответы на те вопросы, с которыми пришли на тренинг?
5. Как вы будете использовать информацию, полученную на тренинге?
6. Ваши пожелания тренеру.

Используемые сокращения:

И. п. – исходное положение.

Пр. н. – правая нога.

Л. н. – левая нога.

Пр. р. – правая рука.

Л. р. – левая рука.

Ходьба на месте в ритме популярной музыки. При ходьбе обращать внимание на осанку (живот втянут, голова поднята). И. п. – пятки вместе, носки врозь. Наклоны головы: на счёт 1–2 – вправо, 3–4 – влево, 5–6 – вперёд, 7–8 – назад (*2 раза*). Круговое движение головы на счёт 1–2–3–4–5–6–7–8, и в обратном направлении круговое движение головой на счёт 1–2–3–4–5–6–7–8. И. п. – пятки вместе, носки врозь. Поочерёдное поднятие плеч на счёт 1–2–3–4–5–6–7–8 (*2 раза*). Одновременно поднять плечи на счёт 1–2, опустить плечи на счёт 3–4 (*2 раза*). Круговое движение плеч, стараясь соединить лопатки вместе на счёт 1–2–3–4–5–6–7–8 (*4 раза*). И. п. – пятки вместе, носки врозь. Пр. р. согнутая в локте (локоть параллельно полу). 1–2–3–4 – волнообразное движение кистью, 5–6–7–8 – продолжая выполнять волнообразное движение кистью, рука выходит в сторону. Л. р. согнутая в локте (локоть параллельно полу). 1–2–3–4 – волнообразное движение кистью, 5–6–7–8 – продолжая выполнять волнообразное движение кистью, рука выходит в сторону (*повторить движение 2 раза*). И. п. – пятки вместе, носки врозь. Кисти рук сцеплены в замок на уровне груди. 1–2–3–4–5–6–7–8 – волнообразное движение кистями рук, 1–2–3–4–5–6–7–8 – круг кистями. И. п. – пятки вместе, носки врозь. На счёт 1 – шаг пр. н. вперёд, 2 – шаг л. н. вперёд, 3 – шаг пр. н. вперёд, 4 – вывести л. н. вперёд, одновременно поднять руки вверх, 5 – шаг л. н. назад, руки опустить вниз, 6 – шаг пр. н. назад, 7 – шаг л. н. назад, 8 – подставить пр. н. рядом с л. н. (*повторить упражнение 2 раза*). 1 – шаг пр. н. вправо, 2 – подставить л. н. в и. п., 3 – шаг л. н. влево, 4 – подставить пр. н. в и. п. (*повторить упражнение 2 раза*). 1–2 – сделать маленькое приседание. 3–4 – вытягивая колени, наклон корпуса вперёд с одновременным поднятием рук вперёд (*повторить упражнение 2 раза*). И. п. – пятки вместе, носки врозь. 1 – шаг пр. н. в правую сторону, 2 – л. н. накрест назад правой, 3 – шаг пр. н. в правую сторону, 4 – прыжок на обе ноги, одновременно хлопок в ладоши. 1 – шаг л. н. в левую сторону, 2 – пр. н. накрест назад левой, 3 – шаг л. н. в левую сторону, 4 – прыжок на обе ноги, одновременно хлопок в ладоши. (*Повторить упражнение 2 раза.*) Прыжки на обеих ногах – 8 раз. Прыжки на пр. н., л. н. сгибается назад – 4 раза. Прыжки на л. н., пр. н. сгибается назад – 4 раза. И. п. –

пятки вместе, носки врозь. Медленно поднять по очереди обе руки вверх, сделать покачивание рук из стороны в сторону. Сначала опустить одну руку вниз через согнутый локоть. Затем также вторую руку. Наклон корпуса вперёд, руки в свободном положении внизу. Вернуться в и. п. *(Повторить упражнение 2 раза.)*

Используемые сокращения:

И. п. – исходное положение.

Дыхательная гимнастика по методике А. Н. Стрельниковой

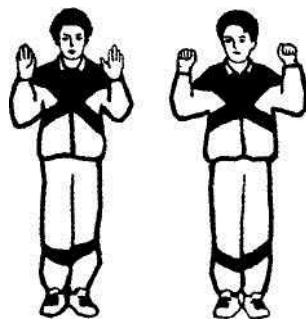
Упражнение «Ладони»

И. п. встаньте прямо, согните руки в локтях и «покажите ладони зрителю». Делайте шумные, короткие вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки.

Помните! Вдох носом – активный, выдох через рот – абсолютно пассивный, неслышимый.

Надо выполнить 4 шумных, коротких вдоха носом. Затем отдых (пауза) 3-5 секунд и снова подряд без остановки 4 шумных вдоха носом. Так надо проделать *24 раза*, по 4 вдоха-движения. Получится 96 вдохов-движений, так называемая «стрельниковская сотня». Выдох должен осуществляться через рот после каждого вдоха (не видно и не слышно). *Ни в коем случае не задерживайте и не выталкивайте выдох!* Вдох – предельно активный, выдох – абсолютно пассивный.

Шумный, короткий вдох носом делается при сомкнутых губах. Специально сжимать губы в момент вдоха нельзя, они смыкаются слегка, абсолютно свободно и естественно. После вдоха губы (опять-таки сами, без помощи) слегка разжимаются – и выдох совершается через рот. *Помогать вдоху мышцами лица (гримасничать) категорически запрещается!* Запрещается также в момент вдоха поднимать нёбную занавеску, посылать воздух в глубь тела, выпячивая при этом живот. Не думайте о том, куда идёт воздух, думайте только о шумном и коротком вдохе.



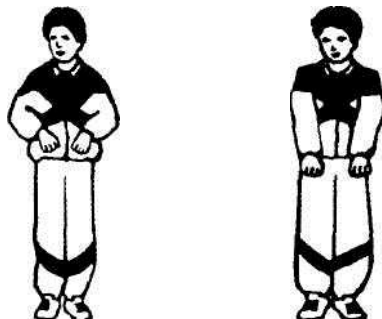
Плечи в момент вдоха поднимать нельзя! Если плечи все-таки поднимаются, а грудь выпячивается, встаньте перед зеркалом и постарайтесь насильственно удерживать плечи в спокойном состоянии.

В самом начале тренировок возможно лёгкое головокружение. Не пугайтесь! Сделайте упражнение «Ладони» сидя. По всей видимости, у вас не

в порядке сосуда коры головного мозга.

Упражнение «Погончики»

И. п. – встаньте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу, на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу. Затем кисти рук возвращаются в и. п. Выше пояса кисти не поднимать.



Упражнение «Погончики» можно делать стоя, сидя и лёжа.

Делайте уже не по 4, а по 8 вдохов-движений («восьмёрка»). Затем отдых 3–5 секунд и снова 8 вдохов – движений. Так 12 раз по 8, то есть 96 вдохов-движений («сотня»).

Упражнение «Насос»

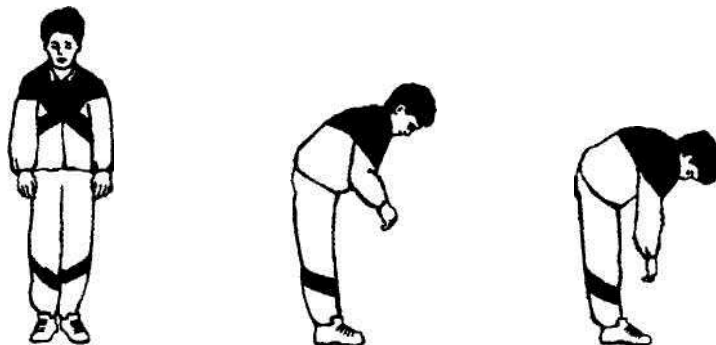
И. п. – встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища.

Сделайте лёгкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно – шумный и короткий вдох носом (во второй половине поклона).

Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподняться, но не выпрямляться, и снова поклон и короткий, шумный вдох «с пола». Поклоны делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая, а не прямая, голова опущена.

Помните! «Накачивать шину» надо в темпоритме строевого шага.

Упражнение «Насос» можно делать стоя и сидя.



Ограничения: при травмах головы и позвоночника; при многолетних радикулитах и остеохондрозах; при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении; при камнях в печени, почках и мочевом пузыре – низко не кланяйтесь.

Поклон делается едва заметно, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох делается после каждого вдоха (пассивно) через рот, но не открывайте его широко.

Упражнение «Насос» очень результативное, часто останавливает приступы бронхиальной астмы, сердечный и приступ печени.

Виды танцев для танцевальных перемен:

- Hip Hop
- Hip Hop Choreo
- LA Style
- Street Jazz
- House
- Jazz Funk
- Contemporary
- Booty Dance / Twerk
- Dancehall
- Reggaeton Fusion
- Afro Dance
- High Heels
- Lady's Style
- Go-Go Fusion
- Strip-plastic
- Frame up strip
- R'n'B
- Popping
- Zumba.
- Tribal
- Клубная латина
- Vogue
- Contamination.
- Body Make
- Stretching
- Body Ballet
- Dance Mix Kids
- Girly Hip-hop
- Krump
- Jazz Modern
- Break dance
- C-walk
- Female Dancehall.
- Bellydance

Тематическое планирование курса «Я и ЗОЖ»

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия	Цель	Виды деятельности. Темы беседы
1–2	Круглый стол с элементами тренинга (2 часа)	«Почему я здесь?»	Наука о здоровье. Что такое здоровье?	Понятие о здоровом образе жизни и его составляющих. Владение навыками здорового образа жизни. Влияние образа жизни на здоровье
3	Практикум (1 час)	«Я и моё здоровье!»	Усвоение правил здорового образа жизни (проектная работа)	Анализ своего образа жизни и здоровья
4	Беседа (1 час)	«Жизнь даётся один раз»	Выявление взаимосвязи физического и психического здоровья. Формирование понятий о здоровом образе жизни, его составляющих.	Жизненный успех и здоровье. Формирование знаний об источниках психического и телесного напряжения. Обучение навыкам управления психическим напряжением.
5–6	Тренинговое занятие (2 часа)	«За компанию»	Выявление базовых компонентов общения, особенностей ролевых позиций в группе	Условия формирования здорового образа жизни: мотивация, желания; воля, знания, умения. Критерии самооценки.
7	Практикум (1 час)	«Без обид»	Определение видов и причин конфликтов, способов реагирования на критику и преодоления конфликтов	Формирование представлений о необходимости сознательного отношения к охране здоровья. Создание условий для учебы, труда, быта
8	Беседа (1 час)	«Мифы о наркотиках. Наркотики и закон»	Формирование общих представлений о причинах и последствиях употребления наркотиков	Влияние наркотиков на головной мозг и нервную систему
9	Тренинговое занятие (1 час)	«В глубине души»	Формирование знаний о вреде курения	Выявление причин возникновения личных проблем. Создание условий для преодоления трудностей в процессе самопознания, погружения в собственный внутренний мир
10	Тренинговое занятие (1 час)	«Сквозь смех, а не стекло бутылки»	Проведение тренинговых упражнений, направленных на	Чувство юмора как социально приемлемый способ снятия напряжения, имеющий

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия	Цель	Виды деятельности. Темы беседы
			формирование активной жизненной позиции, позитивного мировосприятия	благоприятный физиологический эффект. Трансформация негативных переживаний в личностно развивающие с помощью чувства юмора
11	Тренинговое занятие (1 час)	«Жертва рекламы или властелин»	Развитие навыков критического мышления	Выявление особенностей манипулирования как неконструктивного общения. Формирование навыков распознавания и противостояния манипулированию со стороны других людей, ТВ, СМИ
12	Тренинговое занятие (1 час)	Умение сказать «Нет!»	Формирование Можно ли научиться управлять собой	Составление рекомендаций, направленных на развитие способностей противостоять давлению сверстников, формирование умения сказать «нет»
13	Тренинговое занятие (1 час)	«Я смогу это сделать» Прошлое, настоящее, будущее	Формирование рефлексивных навыков	Создание и обсуждение условий, способствующих формированию личностных целевых установок. Выявление способов достижения целей
14-15	Круглый стол с элементами большой психологической игры	«Моё здоровье в моих руках»	Привычка сохранять здоровье	Обобщение материала. Поведение итогов работы группы

Флешмоб «За безопасность здоровой жизни!»

Цель: пропаганда идей и принципов здорового образа жизни.

Задачи:

- Приобщение к здоровому образу жизни.
- Формирование мотивации и навыков здорового образа жизни обучающихся и безопасного поведения на дорогах.
- Стимулирование социальной активности обучающихся.
- Выявление, развитие и поддержка творческих инициатив обучающихся.

Инициативная группа: учащиеся объединений «Аэробика», «Юные инспекторы движения», детской эстрадной группы «Веснушки».

Монтаж (8 участников)

*Приветствуем всех, кто время нашел,
На безопасный флешмоб к нам пришел!*

Я – Алёна, люблю на роликах кататься.

Я – Карина, люблю танцами заниматься.

Я – Георгий, на велосипеде ездить обожаю!

А я – Марина, гимнасткой стать мечтаю!

Мы откроем вам секреты,

Как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить.

Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой,

Как воздух, нужны!

А с ними порядок, уют, чистота,

Эстетика. В общем, сама красота!

Здоровье свое бережем с малых лет,

Оно нас избавит от болей и бед!

Человек приходит в этот мир.

Он родителей своих надежда, радость жизни.

Долгих и счастливых лет ему!

И залог тому – здоровый образ жизни!

Дружно, смело, с оптимизмом за здоровый образ жизни!

*Помни твердо, что режим
В жизни нам необходим!*

Если будешь ты стремиться
Распорядок выполнять,
Будешь лучше ты учиться,
Будешь лучше отдыхать.

Стресс, волнения, заботы
Ваши сокращают годы.

Кстати, нынче говорят,
Что полезен шоколад.
Кушайте, успокаивайтесь,
На позитив настраивайтесь.

Вас скрутил радикулит,
Сколиоз у вас, артрит!

Ведь сидите целый день,
Лишний раз подняться лень!
Больше двигайтесь, ходите,
Не ленитесь, не сидите!

МУЗЫКА, танцевальные движения

2 блок

Пусть услышат все люди на нашей планете,
Что здоровье – главное на свете.

Мы все родились, чтобы в будущем жить,
Давайте всем миром здоровье хранить!

Пешеход ты иль водитель,

Бизнесмен, руководитель –

Ты всегда пример для нас,
И сейчас послушай нас.

1-й: Солнце! 2-й: Воздух! 3-й: Лес! 4-й: Вода! 5-й: Смех! 6-й: Дружба!
7-й: Любовь! 8-й: Счастье!

Всё это – жизнь!

Но в любой момент жизнь может оборваться...

Нетрезвый водитель

Невнимательный пешеход

Незнание правил дорожного движения

Всё это может привести к страшным последствиям.

В машине, и на улице,

Там, где дорога

Правилам движения надо следовать строго!

Наш юный друг иди тогда,

Когда зелёный свет.

Ну а на красный свет всегда

Запомни «хода нет»!

Будь ты примерным на дороге!

Соблюдай правила движения!

Шагай с законом в ногу строго.

И ты заслужишь уваженье!

Песня (на мотив «Дети солнца») танцевальные движения

Безопасность – главное в жизни,

Это всем известно давно.

Что на дорогах гибнут дети –

Нам не всё равно.

Мы взрослых всех призываем

С дорогами не играть,

Правил своих дорожных

Не надо изобретать.

Припев: Мы – дети солнца, мы – дети солнца,

И свет зелёный для нас горит.

Мы – дети солнца, а дети солнца

Всегда должны в пути светить!

Дети двадцать первого века,

Стали в жизни мы маяком.

Дети двадцать первого века –

Светом озарим каждый дом.

Ты, малыш, иди и не бойся,

На зелёный смело иди.
И без ДТП на дорогах
До взрослой жизни дорасти!

Жизнь – самое ценное, что мама нам дала,
Жизнь – не игрушка, дорога – не игра!

Мы сегодня здесь, чтоб услышали все,
Чтоб дети на дорогах не гибли нигде!

Мы за безопасность здоровой жизни!

Танцевальные движения

Игра «Сороконожка»

Условия игры:

Формируются 4 группы участников, у которых дни рождения зимой, весной, летом, осенью

Правила:

Игроки становятся в ряд, друг за другом и каждый держится за пояс игрока, стоящего впереди него. Ведущий дает «сороконожке» различные задания, которые она должна выполнять.

- Сороконожка поднимает все свои правые (левые) ножки.
- Сороконожка прыгает.
- Сороконожка садится (игроки должны присесть на корточки).
- Сороконожка ползет сидя (игроки передвигаются на корточках).
- Сороконожка встала и побежала.
- Сороконожка чешет передней ножкой самую заднюю пятку.

Затем активисты мероприятия совместно с инспекторами ГИБДД проводят пропагандистскую акцию «Только вместе мы можем сделать дороги безопасными», в ходе которой обращались к водителям транспортных средств и пешеходам, призывая их быть внимательными и вежливыми.

Участники флешмоба раздали водителям и пешеходам листовки о безопасности дорожного движения, дорожные смайлики и просили их строго соблюдать правила дорожного движения.

Литература

1. Гальбина С.А. Динамические перемены // Издательская группа ОСНОВА. ОБЖ. Всё для учителя. – 2016. – № 10. – С. 19.
2. Иванова И.В.К проблеме формирования здорового образа жизни у современных подростков // Методист. – 2019. – № 6. – С. 40.
3. Ансимова М.Н. Мастер-класс «Русская народная игра как средство приобщения детей к здоровому образу жизни» // Классный руководитель. – 2015. – № 2. – С. 123.
4. Кострюкова О.В здоровом теле – здоровый дух // Приложение к 1 сентября. Классное руководство и воспитание школьников. – 2016. – № 5–6. – С. 26.
5. Матвеева Е.Ф. Здоровый образ жизни // Дополнительное образование и воспитание. – 2019. – № 10. – С. 41.
6. Никуткина Е.А. Здоровым быть модно! // Открытый урок. – 2015. – № 8. – С. 40.

**Автор-составитель:
Ерошко И.Л.**

**Региональный проект для подростков
«Зарядись!»**

Подписано в печать 19.11.2021 г. Бумага офсетная.
Формат 60x84/16. Гарнитура «Times New Roman».
Печать лазерная. Усл. печ. л. 3,25
Тираж 100 экз.

ГАУ ДПО СОИРО
214000, г. Смоленск, ул. Октябрьской революции, 20а