

Методические рекомендации **" Мероприятия по здоровому образу жизни и их проведение"**

Подготовила – Н.А.Калякина,
методист МБОУ ДО ЦДОД

Здоровье нужно беречь смолоду. Об этом гласит всем известная поговорка. В самом начале нужно разобраться с таким понятием, как здоровый образ жизни. Что же это такое? Нужно сказать, что это целая концепция жизнедеятельности отдельного человека. Главными ее целями являются: 1.профилактика болезней; 2.поддержание и сохранение здоровья. Для этого можно использовать самые разные способы, главные из которых: здоровое питание, физические нагрузки на организм, отказ от вредных привычек и правильный моральный настрой. В данных рекомендациях хочется рассказать о том, какие можно подготовить мероприятия по здоровому образу жизни.

Беседы. Итак, отдельно хочется рассмотреть всевозможные мероприятия по здоровому образу жизни. Какими способами можно пытаться донести истину до граждан разного возраста? В первую очередь сделать это можно посредством бесед на заданную тематику. Так, не только педагоги, но и различные специалисты медицинской и спортивной отрасли рассказывают детям и подросткам о том, почему нужно стараться придерживаться определенных правил и чем чревато их нарушение. В таком случае можно использовать самые разные вспомогательные материалы: реальные рассказы из жизни, видео- и фотоматериалы, плакаты, зарисовки.

Викторины. Какие еще есть мероприятия по здоровому образу жизни? Можно организовать небольшую викторину. При этом предварительно придется подготовить сценарий и подобрать специальные вопросы, которые будут касаться заданной тематики. А чтобы детям было интереснее, все нужно организовать в виде небольшого соревнования с определением победителя и небольшими призами. В таком случае ребята будут более внимательны и в данной игровой форме намного лучше усвоят предлагаемый педагогами материал.

День здоровья для детей. Какими могут быть мероприятия по здоровому образу жизни для детей младшего школьного возраста? В таком случае можно организовать День здоровья. Но для этого придется привлечь родителей. Так, детям предлагается провести день по предварительно оговоренным правилам (зарядка, полезный завтрак, занятия в школе, прогулка на свежем воздухе, занятие спортом и т. д.). Т. е. ребенку можно дать задание за день сделать максимум полезных для здоровья вещей. В качестве доказательства можно попросить малышей определенные занятия снимать или фотографировать. Детям это придется по душе, так как нужно будет использовать современные гаджеты (которые даже самые маленькие ребята легко осваивают). В качестве иллюстраций здорового образа жизни можно снять на видео, как провел день юный победитель. Ну и, конечно же, ребенка надо будет наградить. К примеру, это может быть элемент спортивного инвентаря.

День здоровья (на уровне города). Рассматривая мероприятия по здоровому образу жизни, отдельно хочется сказать и о том, что можно также провести День здоровья и на уровне города. Для этого можно подключить социальные службы и иные городские учреждения, которые должны заниматься подобными вопросами. Так, план проведения мероприятия может быть совершенно разным. Начинаться день может с коллективной пробежки горожан по главной улице города. Далее можно провести всевозможные соревнования: футбольные, баскетбольные, волейбольные и т. д. Неплохая мысль -

организовать эстафеты, велогонки. А чтобы привлечь молодежь, придется вспомнить и о современных и неклассических видах спорта. Так, можно открыть соревнования по брейк-дансу, организовать турнир любителей скейтбордов или роликов. На самом деле вариантов множество. Суть в том, чтобы привлечь к действию как можно больше горожан самых разных возрастных групп.

Конкурс плакатов. Почему бы не организовать конкурс на лучший плакат "Здоровый образ жизни"? Так, сделать это можно на уровне объединения, организации. Можно даже организовать и турнир между образовательными организациями. Для этого группы детей должны сделать максимально информативный и креативный плакат "Здоровый образ жизни". В качестве подарка победителю данное творение можно разместить на бигбордах города или района.

Тренинги. Всем известно, что здоровый образ жизни – это здорово. Ведь человек пытается не только сохранить, но даже и улучшить свое здоровье. А в этом деле отлично помогает такой метод, как тренинг. Что это такое? Во время тренинга дети проигрывают определенные ситуации, по результатам которых они должны сделать правильные выводы. Т. е. сам тренинг направлен не на то, чтобы показать, как правильно делать (жить, поступать). Его цель: чтобы ребенок сам понял, что такое "правильно" на простом примере. Проводить такие занятия можно в самых разных возрастных группах. Несомненно, всем ребятам различных возрастов понравится участвовать в подобных мероприятиях.

Встреча. Профилактика здорового образа жизни – это весьма важные действия, которые касаются не только детей, но и людей взрослых. А чтобы лучше и качественнее проводились беседы на определенную тематику, лучше всего организовывать встречи с различными специалистами. Так, это будет не просто лекция работника здравоохранения или квалифицированного спортсмена. Во время таких встреч слушатели могут задавать вопросы, спрашивать, что именно их интересует по тому или иному вопросу. Интерес в том, что специалист заданной сферы лучше разбирается в определенных понятиях и категориях, нежели, к примеру, педагог. Так, медик сможет более ярко рассказать, почему вредно курение и как именно оно отражается на здоровье пациента. А спортсмен с разрядом более доступно расскажет, как правильно проводить тренировки, чтобы улучшить свое здоровье, а не навредить ему.

Акции. Различные общественные организации любят делать всевозможные акции на заданную тематику. Почему бы не провести подобное мероприятие, которое будет называться "Здоровый образ жизни – это здорово! "? В таком случае задействуют всевозможные раздаточные материалы: буклеты, брошюры, календарики с лозунгами и т. д. Также можно сделать небольшое выступление с короткими сценками, которые касаются здорового образа жизни. Для привлечения внимания проходящих можно задействовать всевозможные методы. Даже краткое информирование граждан о правилах здорового образа жизни имеет огромное значение и действие.

Спортивные соревнования. Отличное средство для улучшения здоровья – это спорт. Здоровый образ жизни без него организовать просто невозможно. Поэтому прививать любовь к физическим нагрузкам у детей можно посредством различных соревнований. Так, ребята очень любят выяснять, кто же лучше. Поэтому можно организовать самые различные спортивные конкурсы. Все они должны заканчиваться выбором победителей и их награждением. Это отличная мотивация для детей разных возрастов.

Круглые столы. Обсуждаться профилактика здорового образа жизни может и за круглым столом. Так, это мероприятие более спокойное по своему сценарию. В таком случае участники садятся за так называемый стол переговоров и рассуждают на заданную тематику. В чем тут плюс? Во время разговоров могут возникать споры, которые, как известно, рождают истину. Кроме того, нередко за круглыми столами возникают различные инновационные идеи, которые далее можно успешно воплощать в жизнь.

Информационные стенды. Очень важным является этап, который называется "формирование культуры здорового образа жизни у ребенка". Так, для этого все средства хороши. Помимо активных действий (конкурсы, соревнования, акции, встречи) весьма полезными являются и различные информационные стенды. Так, они должны быть не только максимально информативными, но еще и яркими. Т. е. такими, что притягивают внимание. Стенд должен быть интересным, а не скучным. Ребенку необходимо хотеть его прочитать или хотя бы просмотреть.

Жизнь для здоровья. О том, как правильно формировать здоровый образ жизни (детский), должны знать все родители. Так, для этого достаточно самим организовать день так, чтобы он был максимально полезным для здоровья. Ведь всем известно, что ребенок учится на примере родителей. Если мама и папа курят и совсем не занимаются спортом, не нужно обратного требовать от малыша. Однако если кроха будет ежедневно видеть, как мама готовит здоровый сбалансированный завтрак, а папа делает зарядку, малыш усвоит, что это нормально, так и должно быть. Поэтому в первую очередь нужно сформировать здоровый образ жизни для родителей, а потом это же требовать и от их наследников – детей.

В заключении хочется сказать, чтобы учащиеся из сторонних слушателей превратились в активных участников происходящего – в мероприятиях по здоровому образу жизни можно сочетать представленные здесь и другие формы работы: игры, дискуссии, творческие задания, элементы диспута и все это подкреплять аудиовизуальным рядом.

Методическая разработка занятия "Моё здоровье"

Тема занятия: "Мое здоровье".

Продолжительность занятия: 40 минут (1 академический час).

Аудитория: дети 8 – 10 лет.

Оптимальное число участников занятия: 20 – 25 человек.

Формы проведения: беседа, игра, упражнение.

Цель: формирование у детей навыков здорового образа жизни.

Задачи:

- способствовать формированию ценностного отношения детей к своему здоровью;
- показать значимость полезных привычек для укрепления здоровья человека;
- развивать у детей потребность в соблюдении правил ЗОЖ.

Ожидаемый результат: занятие будет способствовать формированию у детей ценностного отношения к собственному здоровью.

План.

1. Здоровье – человеческая ценность. Игра "Кроссворд" (*Цель:* раскрыть тему занятия). Игра "Ромашка" (*Цель:* с помощью народных пословиц сформулировать понятие "здоровье"). Игра "Плот" (*Цель:* продемонстрировать ценность здоровья для каждого человека).
2. Здоровый образ жизни. Упражнение "Наши привычки" (*Цель:* раскрыть понятия вредных и полезных привычек для здоровья человека). Игра "Съедобное – несъедобное" (*Цель:* выяснить, какие действия человека относятся к ЗОЖ).
3. Как сохранить здоровье. Викторина "Правила ЗОЖ" (*Цель:* на примере художественных произведений и мультипликационных фильмов закрепить материал занятия).

Оборудование и материалы: магнитная доска, магниты, таблички для игры "Кроссворд", лепестки "Ромашки", ватман, 5 наборов картинок с привычками человека (10 шт.)

Ход занятия

Здравствуйте. Сегодня у нас пройдет необычное занятие.

Ребята, для того, чтобы определить тему нашего занятия, хочу предложить вам разгадать кроссворд. Вопросы в нем не простые. Это загадки.

Игра "Кроссворд" (5 мин.)

Цель: раскрыть тему занятия.

Описание упражнения: в кроссворде скрыто слово "здоровье". Специалист зачитывает детям загадки (о ЗОЖ, о теле человека), в ответах которых содержатся буквы ключевого слова. Постепенно детям открывается тема занятия.

Материалы: таблички со словами-отгадками, магниты.

Загадки:

- Оля смотрит на кота,
На картинки, сказки.
А для этого нужны
Нашей Оле ... (глазки)

- Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
руки мыть не ленится (мыло).

-Что можно увидеть с закрытыми глазами? (сон).

- Ношу их много лет,
А счету им не знаю (волосы).

- Дождик теплый и густой,
Этот дождик не простой:
Он без туч, без облаков
Целый день идти готов (душ).

-Пять братьев
-Годами равные,
Ростом разные (пальцы).

-У двух матерей
По пять сыновей –
Одно имя всем (руки).

-Не часы,
А тикает (сердце).

Подведение итогов: Давайте внимательно посмотрим, какое же слово было спрятано. Правильно, это слово – "здоровье".

Вопрос к аудитории: А кто мне может сказать, что же это такое? (*Мнения детей*).

Давайте посмотрим, что же говорит народная мудрость о здоровье.

Игра "Ромашка" (7 мин.)

Цель: с помощью народных пословиц сформулировать понятие "здоровье".

Описание упражнения: на доске размещается цветок "Ромашка" с отрывными лепестками. На каждом лепестке написана одна пословица. Детям предлагается объяснить смысл народных пословиц о здоровье.

Материалы: магниты, магнитная доска, лепестки цветка.

Ход: Посмотрите, у меня есть замечательный цветок – ромашка. На каждом его лепестке надпись. Давайте прочтем их (дети объясняют значение каждой пословицы).

1. **"Здоровье не купить".** *Здоровье дано нам природой, если человек теряет его, то вернуть его будет очень трудно, придется много лечиться.*
2. **"Болезнь человека не красит".** *Больной человек всегда плохо выглядит, становится раздражительным, капризным.*
3. **"Труд – здоровье, лень – болезнь".** *Каждый человек должен трудиться. Здоровый человек трудится с удовольствием, с желанием, у него все хорошо и быстро получается.*
4. **"Здоровье дороже богатства".** *Бездумно растраченное здоровье, не вернут никакие врачи, сколько бы ты не заплатил.*

5. **"Береги платье снову, а здоровье смолоду"**. Для того чтобы сохранить здоровье, его необходимо беречь каждый день, каждую минуту, соблюдать правила ЗОЖ (Данная пословица остается до конца занятия).

Подведение итогов: Теперь, когда мы знаем смысл народных мудростей, давайте подведем итог: что значит слово "Здоровье" и, какого человека можно назвать здоровым.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (определение ВОЗ).

Здоровый человек это человек не только со здоровым телом, но и человек, у которого замечательное настроение и хорошие отношения с окружающими людьми.

Чтобы представить, насколько значимо для нас наше здоровье давайте поиграем в одну игру. Прошу выйти добровольных участников (4 – 5 человек).

Игра "Плот" (3 мин.)

Цель: продемонстрировать ценность здоровья для каждого человека.

Описание упражнения: Участникам предлагается большой лист ватмана, на который они все должны поместиться, не заступая на пол. Величина листа подбирается в зависимости от величины группы. На "плоту" нужно продержаться 30 секунд. Затем к "плоту" подплывает "акула" и небольшой кусочек ватмана вырезается. Задача повторяется. И так до тех пор, пока не останется четвертая часть ватмана.

Ход: специалист приглашает 5 добровольных участников. Легенда – команда отважных мореплавателей терпит кораблекрушение, но в последний момент успевает высадиться на спасательный плот. Все хорошо: море спокойное, светит солнышко. Отважные моряки смотрят вдаль с надеждой увидеть землю. Но вместо земли они замечают, что к ним стремительно приближается акула.

Задача для моряков: как можно дольше удержаться на плоту.
Задача для акулы: постепенно "отламывать" часть плота.

Материалы: лист ватмана.

Подведение итогов: большое спасибо всем участникам. У нас была отважно сражавшаяся команда моряков и злая акула. Но это была игра и в нашей жизни такого, конечно же, не произойдет.

А теперь на одну секунду давайте представим, что плот это организм человека. А голодная акула – это болезни и вредные привычки. Так очень легко увидеть, как они могут пошатнуть здоровье.

Вопрос: Давайте подумаем, а что же такое привычка человека. (*Мнения детей*).

Привычка – это какое-либо действие, которое человек выполняет постоянно. Но в состоянии его контролировать, при желании способен отказаться от него.

Привычки бывают разные. Вредные привычки, про которые мы с вами уже говорили, мешают человеку сохранять здоровье.

А есть полезные привычки, и их намного больше. Эти привычки помогают каждому из нас беречь здоровье.

Вопрос к аудитории: А какие это привычки? (*Мнения детей*).

Для того чтобы лучше разобраться в том, какие из привычек полезны, а какие вредны для здоровья, хочу предложить задание.

Упражнение "Наши привычки" (15 мин.)

Цель: раскрыть понятия вредных и полезных привычек для здоровья человека.

Описание упражнения: специалист предлагает детям в подгруппах (4-5 человек) одинаковые комплекты картинок с изображением "вредных" и "полезных" привычек человека. Дети должны разделить их, объяснить свое решение.

Материалы: наборы картинок (10 шт.), картинки А4, магниты.

Подведение итогов: каждая команда предлагает по одной из привычек. Дети комментируют свой выбор. Ведущий корректирует ответы детей.

Скажите, а каких привычек у вас больше? Наверное, полезных? Давайте проверим.

Игра "Съедобное – несъедобное" (3 мин.)

Цель: выяснить, какие действия человека относятся к ЗОЖ.

Описание упражнения: Специалист произносит какое-либо действие. В зависимости от того, как оно влияет на наше здоровье, дети выполняют условные знаки.

Инструкция: Ребята я буду произносить какое-либо действие. Ваша задача, в зависимости от того, как оно влияет на наше здоровье, хлопать в ладоши (если сохранять – хлопок, если мешать – сидеть спокойно), как в игре "Съедобное – несъедобное".

Примеры фраз:

Надо трудиться Соблюдать чистоту Закаляться Делать зарядку Весело жить Смеяться Заниматься спортом Гулять побольше Слушать родителей Одеваться по погоде Мыть руки	Лениться Мало двигаться Ходить зимой без шапки Грустить Простужаться Унывать Ссориться с друзьями Есть много сладкого
--	--

Подведение итогов: вы хорошо справились с заданием. Теперь я вижу, что вы здоровые ребята. А для того, чтобы сохранить свое здоровье необходимо вести здоровый образ жизни.

ЗОЖ – это все, что помогает нам сохранить и укрепить здоровье.

Существует немало правил ЗОЖ, которые соблюдают все люди.

Упражнение "Викторина" (7 мин.)

Цель: на примере художественных произведений и мультипликационных фильмов закрепить материал занятия.

Описание упражнения: специалист зачитывает вопросы о героях литературных произведений и мультфильмов, связанных с ЗОЖ. Выслушивает и обсуждает ответы детей.

Ход: я приготовила для вас вопросы о ваших любимых сказочных персонажах, в которых содержатся основные правила ЗОЖ.

Вопросы

1. О каком правиле забыл Вини-Пух в гостях у Кролика?

Ответ: не переедать, не жадничать.

"... - Кажется, я застрял. Это все потому, что у кого-то слишком узкие двери.
- Нет, это все потому что, кто-то слишком много ест..."

2. Какой мультипликационный мальчик стремился к жизни в деревне Простоквашино?

Ответ: Дядя Федор.

Правило: находиться на свежем воздухе, трудиться.

3. В каком произведении Корнея Чуковского встречаются эти строки:

"...Надо, надо умываться

По утрам и вечерам,

А нечистым трубочистам –

Стыд и срам!

Стыд и срам!..."

Ответ: "Мойдодыр".

Правило: соблюдать правила гигиены.

4. Какой мультипликационный герой произносил фразу: "Давайте жить дружно"?

Ответ: Кот Леопольд.

Правило: необходимо поддерживать дружеские и дружелюбные отношения с людьми.

5. Какой сказочный доктор самый добрый?

Ответ: доктор Айболит.

2Добрый доктор Айболит!

Он под деревом сидит.

Приходи к нему лечиться

И корова и волчица,

И жучок и червячок,

И медведица!

Всех излечи, исцелит

Добрый доктор Айболит!..."

Правило: Необходимо посещать врача, делать профилактические прививки.

6. Какое желание Жени, в сказке "Цветик-семицветик" оказалось самым правильным?

Ответ: пожелать Вите здоровья.

"... Вот так штука! Шесть лепестков, оказывается, потратила – и никакого удовольствия. Ну, ничего. Впредь буду умнее..."

...Рассуждая таким образом, Женя вдруг увидела превосходного мальчика, который сидел на лавочке у ворот...

- Давай играть в салки?

- Не могу. Я хромой... это на всю жизнь.

- Ах, какие пустяки ты говоришь, мальчик! – воскликнула Женя и вынула из кармана свой заветный цветик-семицветик. – Гляди!.." Женя произнесла заветные слова с дрожащим от счастья голосом и добавила: "...Вели, чтобы Витя был здоров..."

Правило: стараться сохранить здоровье, желать здоровья другим.

Ребята, я не зря задала вам вопрос о необходимости сохранения человеком здоровья. Теперь пришло время сорвать последний лепесток на нашей волшебной ромашке.

"Береги платье снову, а здоровье смолоду". *Для того чтобы сохранить здоровье, его необходимо беречь каждый день, каждую минуту, соблюдать правила ЗОЖ.*

И я, ребята, уверена, что каждый из вас бережет свое здоровье. Давайте, скажем об этом всем остальным, чтобы таких ребят стало еще больше.

Список использованной литературы

1. 1000 загадок. Популярное пособие для родителей и педагогов. Сост. Н.В. Елкина. – Ярославль: 1997.
2. Твое здоровье. Укрепление организма. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. – С.-Пб.: 1998.
3. Хрестоматия для детей старшего дошкольного возраста. Сост.: З.Я.Рез. – М.: 1990.
4. Г. К. Зайцев. Уроки Знайки. Воспитай себя.– С –Пб.: 1999.
5. Реабилитационная программа "Перекресток". Авторы-сост. А.В. Терентьева, О.И. Ивашин, В.В. Москвичев. – М.: 2000.