

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Дворец детского творчества»

**Методическая разработка
воспитательного мероприятия
«БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ»**

Автор: Балашова Елена Николаевна
педагог дополнительного образования,
высшей квалификационной категории

г. Дзержинск
Нижегородской области

2017 год

Настоящая методическая разработка направлена на совершенствование процесса обучения и воспитания в образцовом детском коллективе ансамбля танца «Сюрприз». Она рассчитана на обучающихся в возрасте 9-12 лет.

Интегрированное воспитательное мероприятие: « Будьте здоровы»

Форма проведения: ток-шоу.

Цель: формировать у обучающихся 9-12 лет представление о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни.

Задачи:

- Способствовать формированию позитивного отношения к активному образу жизни, к занятиям физической культурой; побуждать к двигательной активности, саморазвитию, самосовершенствованию, к занятиям в ансамбле танца «Сюрприз».
- Формировать культуру питания, через знакомство с рационом, полезными продуктами, режимом питания.
- Стимулировать размышления о влиянии семейных ценностей на сохранение физического и психического здоровья членов семьи.

Оборудование: видеозапись, плеер, магниты, магнитная доска, карточки с продуктами питания (полезные, вредные).

Предварительная работа: сбор информации о полезных продуктах питания, изготовление карточек (полезные и вредные продукты питания, семейные ценности) для магнитной доски, составление примерного меню, рациона и режима питания для детей в возрасте 9-10 лет.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

1 часть. Организационная.

Здравствуйте! Так говорят люди, желая друг другу здоровья. Здравствуйте! Мы желаем вам здоровья. Здорово жить! Здорово жить здоровому человеку! Кто из вас хочет быть здоров? Это естественное желание каждого человека. Сегодня мы будем говорить про то, что помогает нам сохранить и укрепить здоровье: про жизнь, про еду, про дом.

2. Вводная часть.

Рассказ педагога. Просмотр слайдов. В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нём жил правитель, у которого было три сына. Отец любил своих сыновей, и они отвечали ему взаимностью. Дети росли добрыми, послушными и трудолюбивыми. Одно огорчало правителя - дети подолгу и часто болели.

Правитель пригласил во дворец самых мудрых людей страны и спросил: "Почему одни болеют часто и тяжело, а другие редко? Почему одни всё время жалуются то на головную боль, то на усталость, а другим всё нипочём? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?" Вот вы, ребята сейчас и будете теми мудрецами. Посовещайтесь между собой и скажите, что можно ответить правителю?

Ответы детей (закаляться, заниматься физкультурой и спортом, правильно питаться, соблюдать режим дня, отказаться от вредных привычек)

Выслушал правитель мудрецов и приказал открыть "школу здоровья" Для чего (чтобы люди могли укреплять своё здоровье)

С тех пор во всех странах правители, которые заботятся о здоровье людей, строят замечательные Дворцы спорта, спортивные комплексы, стадионы, популярные среди молодёжи тренажерные залы, фитнес - студии, бассейны, спортивные площадки.

3. Основная часть.

1. В нашем городе Дзержинске для любителей спорта, сторонников ЗОЖ, и просто людей, которые привыкли держать себя в спортивной форме работают спортивные и фитнес клубы, тренажёрные спорт. залы. Какие из них вы знаете? Посмотрите фотографии со спортивными объектами города, многие из которых вы сейчас назвали.

Вы обучаетесь в ансамбле танца «Сюрприз», где основная деятельность – хореография. Танцы, так же как и спорт помогают совершенствовать физическую форму человека, укрепляют и развивают силу, выносливость, гибкость, формируют пластику движений, правильную осанку. Я сейчас попрошу вас ответить на следующие вопросы

Чем вы занимаетесь в ансамбле танца? С какой целью вы пришли обучаться?

Человек здоровый чем-то отличается от больного, нездорового человека?

Задание. Выберите и разместите в два столбика под соответствующими картинками карточки, которые могут характеризовать здорового человека и нездорового человека.

КРАСИВЫЙ, СУТУЛЫЙ, СИЛЬНЫЙ, ЛОВКИЙ, БЛЕДНЫЙ, РУМЯНЫЙ, СТАТНЫЙ, СТРОЙНЫЙ, ТОЛСТЫЙ, КРЕПКИЙ, НЕУКЛЮЖИЙ, ПОДТЯНУТЫЙ.

На кого хотите быть похожи? Для этого нужно обязательно подружиться с физкультурой и спортом. Вам помогут специалисты, тренеры, работающие во всех спортивных учреждениях. Один такой замечательный специалист есть в нашем Дворце, сейчас она проведёт с вами комплекс специальных упражнений, помогающих формировать правильную осанку. (Т.А.Волкова проводит комплекс упражнений).

ВОПРОС ДЕТАМ:

КАК ВЫ СЧИТАЕТЕ, ЧТО ВАМ ДАЮТ ТАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ?

Подведём итог: чтобы укрепить своё здоровье, нужно (регулярно делать по утрам гимнастику, заниматься спортом, закаляться, отказаться от вредных привычек и т.п.)

2. А теперь перейдём к не менее интересной теме "ЕДА"

Беседа. Рассказ педагога

Еда – одна из главных потребностей организма, источник энергии для работы всех органов. Энергия тратится, и постоянно должна восполняться за счёт съедания определённого количества пищи. Что человек и делает. Мы с вами и раньше говорили о целесообразности употребления в пищу более полезных продуктов питания.

Сегодня наш разговор пойдёт о здоровом питании.

Еще в древности было известно, что правильное питание есть неременное условие долгой жизни, Современные ученые выяснили, что основными нарушениями в питании являются избыток углеводов и жиров

растительного происхождения, дефицит овощей , фруктов и ягод, нарушение режима питания. Нарушения в питании ведут к потере внимания, слабости и быстрой переутомляемости ребенка, ухудшению работы мозга, снижению иммунитета.

Наше здоровье напрямую зависит от того, что мы едим. С пищей в наш организм поступают белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы, минеральные вещества.

Очень часто оказывается, что любимая нами пища очень вредна.

Вопросы детям. Обмен мнениями.

- Чем полезны сырые овощи?
- Чем вредны чипсы, сухие завтраки, сладкие газированные напитки?
- Сколько раз в день вы должны питаться?
- В какое время вы ужинаете? А в какое время ложитесь спать?

Подведем итог всему сказанному. Если человек заботится о своём здоровье, какие правила питания он должен соблюдать?

На любой упаковке, приобретённой в магазине, можно прочитать инструкцию по хранению, способы приготовления, срок годности продукта.

3. Верите ли вы, что прием пищи вместе объединяет людей?

Беседа. Представьте себе, что мы сидим в тёплом, уютном доме, в доме, в который хочется возвращаться, где тебя всегда ждут, где тебе всегда рады, где тебя любят и понимают, дом, где живёт твоя семья, и всё располагает к общению. В каждой семье есть свои ценности, то, что принимается, одобряется и традиционно сохраняется всеми в течение многих лет.

Сейчас мы с вами определим, какие же ценности приняты в вашей семье.

Игра "ВЕРИТЕ ЛИ ВЫ:..?". ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ СЕМЕЙНОЙ ЦЕННОСТЬЮ?

- Взаимное уважение членов семьи;
- Любовь;
- Преданность;
- Недоверие;
- Выполнение всеми членами семьи своих обязанностей

- Совместное проведение свободного времени
- Подозрительность
- Увлечение вредными привычками
- Хорошее здоровье
- Много детей
- Отсутствие общих интересов
- Доверие
- Взаимопомощь
- Ревность

Здесь у нас выросло яблоневое дерево семейных ценностей. Оно пока цветёт, но в будущем на нём должны появиться плоды, те семейные ценности, которые вы выберете, как важные, значимые для вас. Будьте внимательны, чтобы на вашу яблоню не попали плохие плоды, то есть то, что не может быть ценностью в вашей семье.

Практическая деятельность. (Дети выбирают яблочки на яблоньку).

Вопросы детям. Если на вашей яблоне такие выросли замечательные яблочки, как вы думаете, какой будет "погода в доме"

Чем помогают семейные ценности здоровью человека?

Хочу пожелать вам, чтобы все хорошие ценности, которые вы сегодня назвали и еще возможно многие другие, помогли вам и вашим близким быть здоровыми, жить долго и счастливо.

4. Заключительная часть.

У нас сегодня было много разнообразной и полезной информации, целый калейдоскоп.

Вам понравилось ток-шоу? Что особенно показалось вам ценным и важным? (дети отвечают)

Рефлексия.

Жизнь такая замечательная и удивительная, жизнь даётся человеку один раз. Здорово жить! Берегите и укрепляйте своё здоровье! Здорово жить здоровому человеку!

