

Центр дополнительного образования

р.п. Тонкино

**Методическая разработка познавательно – игровой
программы для детей среднего школьного возраста**

«ГОВОРИМ ЗДОРОВЬЮ – ДА!»

Автор-составитель

методист ЦДО

Ярополова Анна михайловна

Тонкино 2019

Содержание:

1. Введение
2. Актуальность проблемы
3. Пояснительная записка
4. Методы и формы
5. Методические рекомендации на подготовительный период
6. Выводы
7. Сценарий мероприятия

Введение:

Алкоголизм, курение, наркомания, СПИД. Мы не решим этих проблем, пока не научим подростков говорить нет, пока не научим подростков говорить нет, пока они не перестанут верить в чудесные сказки тех, кто бесплатно предлагает вечный «кайф».

Детская наркомания – это, прежде всего, трагедия семьи, трагедия ребёнка. Но, как ни странно, пока эта проблема иллюзорна, призрачна, она не воспринимается всерьёз и родители в большинстве своём заняты совсем другим, на первый взгляд, безусловно, более важным и необходимым: стремлением выжить.

Поэтому большая часть ответственности за спасение юных душ от «белой смерти» берёт на себя школа, которая ещё со времен Аристотеля призвана обучать и воспитывать, а значит, и предостерегать ребёнка от тех возможных проблем, с которыми ему предстоит столкнуться со взрослой, самостоятельной жизни.

Среди основных причин, влияющих на распространение наркомании и токсикомании среди несовершеннолетних, одно из первых мест занимает стремление доказать свою взрослость, уйти от решения проблем, способ расслабиться, удовлетворить любопытство, желание выделиться среди окружающих.

В последнее десятилетие значение физкультуры особенно возросло. Известно, что движения являются основными стимулятором жизнедеятельности организма.

Физические упражнения повышают общий тонус, активизируют защитные силы организма. Недостаток двигательной активности – одна из наиболее

распространенных причин снижения адаптационных ресурсов организма школьников.

Поэтому двигательная активность и является первоосновой ЗОЖ.

Актуальность проблемы.

Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения - одна из наиболее важных и сложных задач современности. В настоящее время только незначительная часть выпускников школ являются полностью здоровым, поэтому воспитание детей и подростков приобретает социальную значимость.

У подростков часто наблюдаются отклонения в поведении (увлечение азартными играми, хулиганство, курение, употребление алкоголя, наркотиков), которые негативно сказываются на их здоровье. Известно, что пьянство, алкоголизм и наркомания - социально опасные явления. Они не только подрывают здоровье человека, но и приводят к невосполнимым потерям в обществе, к изменению демографической ситуации в стране, средней продолжительности жизни, а также заболеваемости.

Из всех нехимических зависимостей наиболее распространёнными являются склонность к азартным играм в Интернет-зависимость.

Организация досуга детей и подростков является одним из основных и приоритетных направлений деятельности ДЮСШ.

Пристальное внимание к сфере досуга обусловлено стремлением наполнить свободное время ребёнка видами и формами занятий, которые оказывали бы позитивное внимание на его индивидуальность, снижали вероятность вовлечения в асоциальные группировки, препятствовали развитию вредных и опасных привычек и наклонностей.

Пояснительная записка.

Активная двигательная деятельность ведет к росту культуры наших взглядов на здоровье, к изменению режима труда, отдыха, питания, следованию другим требованиям личным гигиены, закаливанию, может перестроить многое в нашем характере и привычках, заставив отказаться от наиболее вредных из них.

Подвижные игры укрепляют здоровье, развивают двигательные качества и закрепляют двигательные навыки, совершенствуют ритмичность и точность движений. Они обогащают играющих новыми ощущениями, представлениями, понятиями повышают активность, воспитывают волевые качества, дисциплину, коллективизм, честность, скромность. Эти виды физических упражнений хороши ещё и тем, что, не требуя специальной технической подготовки от играющих.

В конкурсно-игровых программах участвуют команды, что сближает детей. В основе их лежат идеи праздника, радости, улыбки, что делает человека более активным, уверенным в себе, общительным счастливым.

Эти качества детей ведут к более здоровому образу жизни, отвлекают от безнравственных поступков и черт характера. Участие в конкурсно-игровых программах позволяет реализовать находчивость, развивает ловкость, быстроту и пр. Создание весёлой непринуждённой обстановки позволяет участникам чувствовать себя комфортно безопасно.

Цель мероприятия: пропаганда здорового образа жизни среди детей.

Задачи:

- формировать негативное отношение к алкоголю, никотину, наркотикам;
- помочь обучающимся сделать вывод, что способствовать выбору детьми здорового образа жизни;

- способствовать формированию знаний о здоровом образе жизни и факторах, его

укрепляющих;

- способствовать формированию ответственного отношения к своему здоровью;

Прогнозируемый результат:

Ведение здорового образа жизни учащихся на практике.

Предупреждение табакокурения и употребления алкоголя в молодёжной среде.

Умение противостоять негативному давлению среды и принятию собственного позитивного решения.

Ответственное отношение к своему здоровью.

Методы и формы:

- беседа, рассказ, показ

- интеллектуальные задания;

- викторина

- музыкальные, танцевальные паузы.

Для проведения соревнований необходимо:

- листы бумаги с написанными на них пословицами о пьянстве;

- два листа ватмана, фломастеры;

- музыкальное оформление;

- диск с записью классической и спортивной музыки.

Методические рекомендации на подготовительный период:

Успех мероприятия зависит от качества проведения подготовительной работы:

- изучение специальной, методической литературы;
- подбор конкурсов, заданий, исходя из состава команд;
- изготовление эмблем;
- написание сценария, подготовка спортивного инвентаря;

Особая роль отводится разработке сценария, подбору конкурсов, музыкального сопровождения. Порядок конкурсов должен строиться по принципу: от простого к более сложному. Усложнения, преодоление встречающихся трудностей и принесенные в связи с этим наиболее рациональных действий и приёмов, а также широкое использование ранее усвоенных двигательных навыков. Воспитывает у детей стойкость, смелость и умение преодолевать трудности, чувство коллективизма, командный дух.

Жюри необходимо вести протоколы, чтобы определить победителей и призёров.

По возможности нужно вести наглядный протокол, который заполняется по мере прохождения конкурсов. Перед каждым состязанием ведущему и судьям необходимо подробно объяснять условия прохождения конкурса.

Для создания хорошего настроения и праздничной атмосферы необходимо музыкальное сопровождение.

В конце праздничного мероприятия победители и призёры награждаются призами.

Выводы.

Данное воспитательное мероприятие имеет оздоровительную направленность, способствует воспитанию сознательной активности и

инициативной деятельности учащихся. Может использоваться педагогами дополнительного образования, так и учителями физической культуры в образовательных школах.

Мероприятие подарить участникам мероприятия положительные эмоции, радость.

Такие мероприятия являются средством формирования личности ребёнка, оказывает на него эмоциональное воздействие, пробуждает интерес к деятельности, творчеству.

Организация и проведение мероприятия не требует особых условий, специфического оборудования.

Сценарий мероприятия.

Ход игровой программы

Ведущий. Здравствуйте, уважаемые ребята! Мы рады вас приветствовать вас!

Я ещё раз говорю «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Как вы думаете, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья. (Ответы детей).

Ведущий. Совершенно верно, потому что здоровье для человека - самая главная ценность. А, что же такое здоровье? (Ответы детей).

Ведущий. Здоровье – это просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия. Давно известно, что главными факторами здоровья являются движение, питание, режим. Но есть и другие факторы, те, что вредят нашему здоровью, способствуют его ухудшению. Назовите их. (*Употребление алкоголя, курение, наркомания*).

Вот обо всех этих факторах мы и поговорим сегодня более подробно. Для начала я предлагаю вам ответить на несколько вопросов.

Вопросы:

1. Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? *(Да.)*
2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? *(Нет)*
3. Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? *(Нет)*
4. Верно ли что от курения ежегодно погибает более 10000 человек? *(Да)*
5. Правда ли, что бананы поднимают настроение? *(Да)*
6. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? *(Да)*
7. Правда ли, что есть безвредные наркотики? *(Нет)*
8. Отказаться от курения легко? *(Нет)*
9. Правда ли, что молоко полезней йогурта? *(Нет)*
10. Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги? *(Да)*
11. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? *(Нет)*
12. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? *(Да)*
13. Правда ли, что надо ежедневно выпивать два стакана молока? *(Да)*
14. Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжёлой атлетикой? *(Да)*
15. Правда ли что ребёнку достаточно спать ночью 8 часов? *(Нет)*

Ведущий. Молодцы, все верно отвечали. А сейчас поднимите, пожалуйста, руки, кто никогда не болел. Есть такие? А кто болеет один раз в году? А кто болел два и более раз? Посмотрите, мы привыкли к тому, что для человека стало естественным болеть! а ведь это неверная установка. Давайте изменим установку и запомним, что человеку естественно быть здоровым! Учёные доказывают, что человек должен жить 150 – 200 лет! Возможно ли это? Я

хочу назвать имя одного очень интересного человека – Порфирий Иванов. Кому знакомо это имя и чем? (*Ответы детей*).

Ведущий. Наверное, всему миру известна его система закаливания организма. В чем она заключалась? (*Обливание водой и купание в водоемах круглый год, хождение по снегу босиком и пр.*) Как называют людей, купающихся зимой в водоемах? (*Моржи*). Какие ещё виды закаливания вы можете назвать? (*Обливание ног, обтирание, массаж, дыхательная гимнастика и др.*)

Ведущий. «Алкоголь», «курение», «наркомания» - эти слова, как ни прискорбно, известны каждому взрослому, подростку даже ребёнку. Алкоголь и курение человечество знает давно. Но в последнее время проблема состоит в том, что к ним прибегают очень молодые люди, которые порой ещё и не осознают, какой вред может нанести их здоровью.

А я хочу пригласить 4 человека для участия в следующем конкурсе. О пьянстве сложено немало пословиц и поговорок. Я раздаю вам пословицы, а вы попробуйте объяснить, как вы понимаете их смысл.

Конкурс пословиц.

1. Пьяному море по колено, а лужа по уши. (*Пьяный думает, что может всё, а на самом деле даже из лужи выбраться не в состоянии*).
2. Что у трезвого на уме – у пьяного на языке. (*Пьяный не контролирует свою речь, способен обидеть словом, разболтать секреты друзей*).
3. С хмелем познаться - с честью расстаться. Пьянство заглушает рассудок и совесть. (*Пьяный легко может обмануть, не сдержать слово*).
4. Пить до дна – не видать добра. (*Пьяница теряет здоровье, друзей, работу, уважение окружающих, любовь близких*).

Ведущий обсуждает вместе с детьми ответы, подводит итог.

Ведущий. С курением сейчас борются во всем мире. В Италии, например, курильщиков запрещено показывать по телевизору. А в Европе и в Америке курильщиков в первую очередь увольняют с работы и на работу берут в последнюю очередь. Во всех цивилизованных странах усиленно пропагандируют здоровый образ жизни. Курение расценивается как признак неполноценности. А в ряде штатов Америки курильщиков вообще не берут на работу и увольняют, если узнают, что он курит дома. Единственная отрасль, где курильщики все еще чувствуют себя вольготно, это сама табачная промышленность.

К сожалению, Россия сегодня – одна из самых курящих стран в мире. Россия сегодня превращена в рынок сбыта никотинового яда, от которого Европа и Америка отказались.

Ведущий. Если мы хотим стать полноценной здоровой нацией, то с курением надо покончить раз и навсегда. Если вы не курите, то и не начинайте. Ведь если подросток выкурил хотя бы две сигареты, в 70 случаях из 100 он будет курить всю жизнь. Вредные привычки слишком трудно искореняются. Поэтому лучше не начинать! Не курят спортсмены-олимпийцы, не курит звезда американского Голливуда Жан-Клод Ван Дамм. Не курит наш президент Владимир Путин!

Курить- здоровью вредить! Во всём мире миллионы людей бросают курить. Последуем положительному примеру! И я предлагаю сейчас выйти на 3 мальчиков и 3 девочек. Задание будет следующим. Мы на каждом шагу сталкиваемся с рекламой табачных изделий. Я же предлагаю вам сейчас придумать и изобразить антитабачную рекламу. На выполнение задания вам отводится 3 минуты.

Команды выполняют задание.

Ведущий. Ну а пока наши команды думают и готовятся к выступлению, мы с вами проведем небольшую викторину. Все ли из вас знают, что

лекарственные растения приносят огромную пользу организму? Я предлагаю вам отгадать загадки о лекарственных растениях и рассказать, при каких заболеваниях они используются.

Загадки:

1. Летом рад я свежей
Ягоде медвежьей,
А сушеная в запас
От простуды лечит нас. (*Малина*)

2. Весной растёт,
Летом цветёт,
Осенью осыпается,
Зимой отсыпается
А цветок – на медок,
Лечит от гриппа,
Кашля и хрипа. (*Липа*)

3. Что за травка угощает
На лугах в лесной глуши
Человека – добрым чаем,
Пчел – нектаром от души. (*Иван – чай*)

4. Травка та растёт на склонах
И на холмиках зеленых.
Запах крепок и душист,
А ее зелёный лист
Нам идет на чай.
Что за травка, угадай? (*Душица*)

5. Тонкий стебель у дорожки,
На земле лежат листки –
Маленькие лопушки.
Нам он – как хороший друг,
Лечит ранки ног и рук. (*Подорожник*)

Ведущий предлагает посмотреть выступления команд с антитабачной рекламой. Подводит итоги.

Ведущий. Мы сегодня еще ничего не сказали о питании, а ведь, как известно, от питания зависит порой вся наша жизнь. Недаром древние мудрецы говорили: «Скажи, что ты ешь, и я скажу, кто ты есть». И это правда. Известно, что молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов. И я предлагаю сейчас выйти 2 командам, состоящим из 3 человек. Ваша задача заключается в следующем. Необходимо на листе ватмана написать названия продуктов, необходимых для человека, но только тех, что приносят пользу. Для выполнения задания вам даётся 2 минуты.

Далее зачитываются ответы детей, записанные на ватмане.

Ведущий. Вот мы свами и разобрали основные факторы, влияющие на здоровье. Отметили основные плюсы и минусы. Какой же можно сделать вывод? Алкоголь, никотин, наркотик – это яд. Спорт, гигиена, питание, режим, закаливание – все это слагаемые активного и здорового образа жизни, а значит, это и есть истинные друзья нашего здоровья. А вот будем мы здоровы или нет, - зависит полностью от нас. Я благодарю всех участников сегодняшней встречи и желаю вам крепкого здоровья, успехов во всём, отличного настроения. До свидания! До новых встреч!

Список литературы:

1. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации / авт.-сост. Н.П. Шанцева. – Волгоград: Учитель, 2009. – 184 с.
2. Организация досуга учащихся. 5-11 классы: игры, эстафеты, туристические старты и слёты / О.Н. Камакин.- Изд.2 – Волгоград: Учитель, 2012.-135 с.
3. Школьные каникулы: игры на каждый день/ авт.сост. А.И. Макарова , 2013 г.