

IX областной конкурс методических материалов
педагогических работников, реализующих
дополнительные общеобразовательные программы

**Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»**

Номинация: Методические разработки

Т Е М А:
«НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ»

Автор:
Новичёнок Алевтина Николаевна,
методист МКУДО «ЦДТ»
год разработки:
2018-2019 учебный год

Мельниково - 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
Аннотация	3
Актуальность проекта	3
Цель и задачи	4
Содержание проекта	5
Этапы проекта	6
План реализации проекта.....	7
Ожидаемые результаты	8
Перспективы проекта.....	9
Список использованной литературы	10
Приложение 1	11-17
Приложение 2	18

Аннотация

Проблемы здоровья подрастающего поколения являются причиной для беспокойства образовательных организаций и родителей. Особую тревогу вызывает ухудшение здоровья детей и подростков, половина которых имеют хронические заболевания. Статистические данные говорят о том, что по причине низкого уровня состояния здоровья около 1 миллиона детей школьного возраста сегодня не посещают занятия физической культуры. В современных условиях проблема здоровья детей приобретает наиболее значимый характер и определяется наследственностью и образом жизни ребенка. Современная наука утверждает, что только 20% уровня здоровья зависят от наследственных факторов, 20% - от экологии, 10% - от здравоохранения, а 50% - от образа жизни. Понятие «образ жизни» включает физическую, трудовую деятельность, двигательную активность, общение, привычки и режим.

Поэтому воспитание культуры здорового образа жизни – очень ответственный этап обучения школьника. Норма усваивается еще в младшем школьном возрасте. Педагог направляет внимание на значение здорового образа жизни для сохранения и улучшения здоровья: это и гигиена как условие сохранения здоровья и жизни, и этические нормы жизни, и нормы учебно-познавательной деятельности, и эстетические нормативы.

Актуальность проекта

Большую часть времени ребенок проводит в школе, его здоровье зависит от условий пребывания в ней. Школа является местом активной деятельности ребенка на протяжении одиннадцати лет. В этот период на здоровье детей оказывает влияние большой комплекс факторов, состоящий из физических и психических нагрузок на ребенка. По данным педиатрии лишь 14% современных детей практически здоровы. Соответственно нарушения здоровья наблюдается у 86%. Причина – недостаточная физическая нагрузка – гиподинамия. Статистика показывает, что ухудшение состояния здоровья детей за последние годы продолжает сохраняться. Это касается слабого физического развития детей, различных нарушений опорно-двигательного аппарата, осанки, увеличения числа хронических заболеваний. В рейтинге ценностей молодежь здоровье ставит на 4 место. Учащиеся мало знают о своем теле, об особенностях его строения, о здоровье как главной ценности человека. Поэтому цель педагогов состоит в том, чтобы формировать положительное отношение учащихся к занятиям физической культурой и спортом. Чем раньше у детей и подростков сформируется мотивация здорового образа жизни, тем осознаннее станет необходимость заботиться о своем здоровье, тем здоровее будет не только конкретный ученик, но и общество в целом. Целенаправленная совместная деятельность педагогов, учащихся и родителей позволит сформировать у детей и подростков

мотивацию на здоровый образ жизни и создать условия для раскрытия индивидуальных возможностей учащихся.

Цель и задачи проекта

Цель проекта:

- формирование мотивации здорового образа жизни

Задачи:

- вовлечь учащихся и родителей в практическую деятельность по решению проблем ЗОЖ через систему физкультурно-оздоровительных, спортивных и массовых мероприятий
- воспитывать у учащихся мотивацию постоянного пополнения знаний о здоровом и безопасном образе жизни;
- познакомить учащихся и родителей с проблемами сохранения детского здоровья

Целевая аудитория:

- Проект «Неделя здоровья» предназначен для учащихся объединений Центра детского творчества 10-14 лет

Сроки реализации проекта:

- Проект «Неделя здоровья» краткосрочный, рассчитан на период с 1-го апреля по 7 апреля 2019 года.

Место реализации проекта:

- МКУДО «Центр детского творчества», Шегарский район, Томская область

Социальные партнеры:

- Федотова Галина Викторовна, директор районной детской библиотеки
- Жеребцова Екатерина Анатольевна, инспектор по пропаганде БДД
- Сапёлкина Марина Леонидовна, педагог-психолог ЦДТ
- Бондаренко Наталья Сергеевна, педагог-организатор Кинолектория
- Педагоги Центра детского творчества
- Учащиеся объединений ЦДТ
- Родители

Кадровое обеспечение проекта:

- Новичёнок Алевтина Николаевна, методист МКУДО «ЦДТ»
- Педагоги дополнительного образования Центра детского творчества

Материально-техническое обеспечение:

- Наличие спортивного оборудования и спортивного инвентаря (для ОФП);
- Методические и информационные материалы, дополнительная и справочная литература;
- Интернет

СОДЕРЖАНИЕ ПРОЕКТА

Проект «Неделя здоровья» по содержательной, тематической направленности является **познавательным** с элементами **воспитательных** интересов учащихся к здоровому образу жизни

Проект предназначен для учащихся объединений ЦДТ 10-14 лет, направлен на профилактику и запрещение курения, употребления алкогольных и наркотических средств, пропаганду и обучение подростков навыкам здорового образа жизни, проведение воспитательных и оздоровительных мероприятий, в предоставлении учащимся условий для активного участия в пропаганде здорового образа жизни.

Проект рассчитан на 7 дней, поэтому каждый день недели посвящён конкретному мероприятию. Заканчивается «Неделя здоровья» большой общей спортивно-оздоровительной программой «Праздник здоровья». По окончании «Праздника здоровья» награждаются коллективы детских объединений ЦДТ за активное участие в «Неделе здоровья» и учащиеся – победители конкурсов и игровой программы «Праздник здоровья»

Проект может быть использован в целом виде или следующими отдельными разделами:

- Реализация информационных мероприятий с подростками, направленных на формирование и пропаганду здорового образа жизни
- Повышение уровня компетентности родителей в вопросах профилактики вредных привычек, оказывающих отрицательное влияние на здоровье ребенка
- Проведение спортивно-игровой программы «Праздник здоровья» (Приложение 1)
- Проведение Акции «Мы – здоровое поколение», выставки рисунков и плакатов о здоровом образе жизни (Приложение 2)

Организация учебного процесса

Образовательные и воспитательные мероприятия проводятся в Центре детского творчества в кабинете № 13, танцевальном зале, Актовом зале и в гостиной детской библиотеки, которая находится на 1-ом этаже в здании Центра детского творчества. В мероприятиях участвуют 12 детских объединений ЦДТ.

Формы проведения мероприятий

Темы мероприятий предусматривают различные формы усвоения теоретических и практических знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек:

- Стартовая линейка. Открытие Недели здоровья
- Акция «Мы – здоровое поколение!». Реклама о ЗОЖ в виде мини-плакатов
- Оформление выставки в районной детской библиотеке «Будь здоровым – стань первым»
- Кинолекторий для детей и родителей «Уроки здоровья»
- Конкурс рисунков, плакатов «Быть здоровым – здорово!»
- Акция «Физкультминутка – для детей не шутка!»
- Спортивно-игровая программа «Праздник здоровья»

Способы проверки результативности Проекта

- Анкетирование
- Отзывы родителей
- Отзывы педагогов

Этапы проекта

Первый этап – подготовительный

- Обсудить с педагогами на методическом совете ЦДТ содержание проекта «Неделя здоровья»;
- Составить план подготовки и реализации Проекта;
- Определить ответственных за проведение мероприятий «Недели здоровья»

Второй этап – основной

- Координация работы педагогов, родителей и учащихся по подготовке и реализации проекта «Неделя здоровья»
- Участие педагогов в разработке ученических профилактических и воспитательных рисунков и плакатов

- Пропаганда здорового образа жизни через воспитательно-образовательную деятельность, организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в ЦДТ

- Реализация Проекта в соответствии с разработанным планом действий
- Проведение итогового воспитательно-образовательного мероприятия – Спортивно-игровая программа «Праздник здоровья»

Третий этап – заключительный

- Анализ и объективная оценка результатов Проекта
- Торжественная линейка. Награждение участников и победителей Проекта
- Корректировка дальнейшей работы по формированию у учащихся культуры здоровья и здорового образа жизни;
- Представление опыта работы на районном методическом объединении для заместителей директоров по воспитательной работе, учителей физической культуры и учителей ОБЖ

План реализации Проекта

№ п\п	Мероприятия	Ответственные	Ожидаемый результат
1.	Стартовая линейка. Открытие Недели здоровья. 01.04.2019	Новичёнок А.Н., методист	Информированность учащихся ЦДТ о проведении Недели здоровья
2.	Акция «Мы – здоровое поколение». Реклама о ЗОЖ в виде мини-плакатов	Новичёнок А.Н., методист Педагоги и учащиеся объединений	Привлечение внимания учащихся к соблюдению правил здорового образа жизни
3.	Оформление выставки в детской библиотеке «Будь здоровым – стань первым!»	Федотова Г.В., директор районной детской библиотеки	Формирование уважительного отношения к здоровому образу жизни
4.	Кинолекторий для детей и родителей: «Уроки здоровья»	Сапёлкина М.Л., психолог Новичёнок А.Н. Бондаренко Н.С. Жеребцова Е.А.,	Популяризация физической культуры и спорта и бережного отношения к нормам и правилам поведения

		сотрудник ГАИ	для сохранения здоровья
5.	Конкурс рисунков, плакатов «Быть здоровым – здорово!»	Педагоги ЦДТ и учащиеся детских объединений ЦДТ Новичёнок А.Н.	Оформление выставки рисунков, плакатов. Привлечение внимания детей и подростков к здоровому образу жизни
6.	Проведение Акции «Физкультминутка – для здоровья не шутка!»	Педагоги ЦДТ Новичёнок А.Н.	Популяризация физической культуры
7.	Спортивно-игровая программа «Праздник здоровья»	Новичёнок А.Н.	Практическая реализация пропаганды здорового образа жизни

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К результатам эффективности проекта «Неделя здоровья» относятся:

- Приобретение учащимися знаний в области безопасного и здорового образа жизни
- Формирование у учащихся мотивации к спортивно-оздоровительной и спортивно-профилактической деятельности

Универсальные компетенции

- Умение организовать собственную жизнедеятельность на основе здорового и безопасного образа жизни
- Умение доносить информацию о здоровом образе жизни в доступной форме в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми
- Умение активно включаться в совместную деятельность со сверстниками и взрослыми для сохранения здоровья

Личностные результаты

- Проявление уважительного отношения к жизненным приоритетам здорового образа жизни
- Признание ценности человеческого здоровья

Метапредметные результаты

- Объективная оценка здоровья как ценности на основе приобретенных знаний
- Планирование и организация своей учебной и спортивной деятельности с учетом сохранения здоровья

ПЕРСПЕКТИВЫ ПРОЕКТА

Материалы Проекта могут быть использованы учителями физической культуры, классными руководителями, родителями, любым образовательным учреждением, а также в спортивных учреждениях дополнительного образования. Чем раньше мы будем формировать у детей мотивацию к здоровому образу жизни, то есть осознанную необходимость заботиться о своем здоровье, тем меньше ошибок совершат молодые люди. Целенаправленная работа по организации совместной деятельности с детьми и родителями не только сформирует потребность здорового и безопасного образа жизни, но и позволит раскрыть индивидуальные возможности ребенка.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Выготский Л.С. Психология. М.: ЭКСМО Пресс, 2000
2. Дубровский В.И. Спортивная медицина. М.: Владос, 1999
3. Лисицин Ю.П. Здоровье человека – социальная ценность. М. 1988
4. Лаптев А.П. Закаливайтесь на здоровье. М.: Медицина, 1991
5. Маркова А.К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте. Пособие для учителя. М.: Просвещение, 2001
6. Оверченко К.В. Роль физической культуры в формировании ЗОЖ РЦРО, Томск. 2004
7. Приходько А.Н. Здоровье детей и школьные факторы риска ТОИПКРО, Томск. 2005
8. Ридерз Дайджест. Все о здоровом образе жизни. 1998
9. Смирнов С.А. Педагогика. М.: АСАДЕМА, 1999
10. Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: АСАДЕМА, 2000
11. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена. М.: Просвещение, 1990
12. Шаталова Г.С. Философия здоровья. М, 2007.
13. Энциклопедия для маленьких джентльменов. Диамант "Золотой век", Санкт-Петербург, 1995г.

ПРАЗДНИК ЗДОРОВЬЯ

(сценарий спортивно-игровой программы)

Новичёнок А.Н.,
методист МКУДО «ЦДТ»

Физкультурно-спортивная деятельность призвана содействовать воспитанию у учащихся социальной активности, формированию интереса к организации разумного досуга и отдыха, укреплению здоровья.

В силу своего возраста подросток еще не в состоянии в полной мере осознать социальную ценность здоровья, необходимость организации двигательного режима. Поэтому для результативности данной воспитательной функции привлекаются родители, так как мировоззрение ребенка в целом, его поведение в разных сферах общественной жизни можно взрастить только общими усилиями педагогов, родителей и самих учащихся.

Праздники – особая, любимая часть жизни детей. В данном случае родители – полноправные участники праздника здоровья от идеи до воплощения. Ребенок – часть природы, поэтому воспитание его должно быть приближено к природе, движениям, игре. В игре, в состязании ребенок узнает, что он может, какой он, на что способен. Развивая нравственно-волевые качества ребенка, создавая ситуацию, когда ребенок может испытать свои силы, проявить волю, упорство, смелость, родители и педагоги заботятся о здоровье ребенка: здоровье физическом, психологическом, нравственном.

Цель праздника:

- Оздоровление и реализация творческого потенциала детей через активные формы спортивно-игровой деятельности

Задачи

Личностные:

- формировать у учащихся ценностное отношение к своему здоровью средствами физической культуры

Метапредметные:

- формировать умение накапливать знания и развивать представления о физической культуре и спорте;
- формировать навыки сотрудничества, коммуникабельности

Предметные:

- способствовать формированию устойчивого интереса учащихся к занятиям физической культурой и спортом;
- развивать вестибулярный аппарат, двигательный стереотип, сенсомоторные координации

Сверхзадача: создание условий для проявления искренней заинтересованности родителей в действиях ребенка, готовность к совместному переживанию его радостей и горестей.

Участники: учащиеся объединений Центра детского творчества, родители, педагоги дополнительного образования

Предварительная подготовка: «Праздник здоровья» требует длительной подготовки родителей, обучающихся и педагога. Каждое детское объединение представляет собой команду, в которой участвуют дети и родители. Каждая команда выбирает командира, готовит свою эмблему, девиз, песню и танец. В подготовительный период учащиеся вместе с родителями готовят мини-выставки семейных спортивных достижений и пишут сочинения о своих родителях-спортсменах «Родословная семейного спорта». Педагоги готовят призы и грамоты за мини-выставки и сочинения о своих родителях.

Оборудование: 2 баскетбольных мяча, 12 кеглей, 20 стикеров, 10 колец, 10 стоек, 2 шапки, жетоны красные, синие, желтые, экран, проектор, компьютер, фонограмма спортивных песен, стол для творческих сочинений «Папа, мама, я – спортивная семья», ватман.

Оформление: В спортивном зале звучит музыка, на стене по центру слова: «Праздник здоровья», слева и справа – разноцветные шары. На другой стене – мини-выставки семейных спортивных достижений.

Форма проведения: спортивно-игровая программа

(гости и болельщики в зале, команды-участники праздника построены)

Ведущая. Здравствуйте, ребята! Добрый день, уважаемые родители! Сегодня у нас необычная встреча! Она посвящается Празднику здоровья. Здоровый человек – он сильный, ловкий, бодрый, энергичный. А чтобы быть здоровым, надо заниматься спортом. Сегодня вы имеете возможность убедиться в том, что быть здоровым – это здорово! А оценивать вас будет жюри в составе родителей и старшеклассников (**представление жюри**).

Ведущая. Итак, начинаем наш «Праздник здоровья!»

*Пусть праздник звезды зажигает,
Пусть в ЦДТ все узнают,
Какие звездные команды
У нас сегодня выступают.*

Ведущая. Конкурс первый – приветствие команд

Ведущая. Конкурс второй – танцевальный.

*Этот танец, словно спорт, в нем огонь, и страсть и скорость.
Чтобы танец танцевать, нужно сильным быть и ловким.
Спорт и музыка дружны, в этом танце – ритм и ветер.
И когда танцуешь это, забываешь все на свете!*
(звучит «Ламбада»)

Ведущая. Пока жюри подводит итоги двух конкурсов, предлагаю посмотреть слайды «Азбука здоровья».

(показ слайдов о спорте, режиме и физической культуре)

Ведущая. А теперь назовите слова, которые относятся к теме: «здоровье».

(дети отвечают: зарядка, сила, ловкость, витамины, режим, спорт, питание, без вредных привычек и т.д.)

Ведущая. Предоставляем слово жюри

(жюри объявляет результаты двух конкурсов)

Ведущая.

Эй, друг, не робей!

Спеши заняться спортом поскорей!

Спорт - это сила и осанка,

К победам умственным хорошая закалка!

Ведущая. Начинаем спортивные состязания. Конкурс - прыжки в высоту. Участники команд получают стикеры с веселыми картинками, отслаивают защитную бумажку, подбегают к стене, подпрыгивают и клеят на нее стикер. Кто приклеил выше – тот и победил. Каждой команде выдается 5 стикеров. Команда сама решает, кто будет участвовать в этом конкурсе.

Ведущая. Конкурс – олимпийские кольца. Каждая команда получает кольца – разноцветные, как и олимпийские, и старается набросить их на стойки, установленные как олимпийские кольца: три - на дальней линии и два – на ближней. За каждое успешно брошенное кольцо – 1 балл.

Ведущая. Пока члены жюри подводят итоги за пройденные конкурсы, мы с вами поговорим «Что такое режим дня?». Кто знает, что такое режим дня?

(ответы детей)

Ведущая. Правильно! Если будешь ты стремиться распорядок выполнять, лучше будешь ты учиться, лучше будешь отдыхать! Просим жюри огласить результаты четырех конкурсов.

(сообщаются результаты)

Ведущая. Спасибо! Продолжаем наш Праздник здоровья. Конкурс «Бег с ведением баскетбольного мяча». Команды выстраиваются в две колонны за линией старта. По сигналу ведущего каждый из команды ведет мяч, обводя фишки, и возвращается обратно, передав мяч другому участнику. Побеждает команда, которая быстрее всех справится с заданием.

Ведущая. Следующий конкурс «Сбор шишек». Две команды выстраиваются в одну шеренгу на линии старта. В 10 метрах разбросаны «шишки». По сигналу все участники одновременно бегут к шишкам, берут **только одну шишку** и возвращаются к линии старта, складывая шишки в корзину команды. За 2-3 минуты нужно собрать как можно больше «шишек».

Ведущая. Конкурс «Кто быстрее». Команды выстраиваются за линией старта. В 15 метрах от команд – 2 фишки. В руках у первых игроков шапки (кепки). По сигналу первые игроки бегут до стойки, вешают на нее шапку и возвращаются к команде, передают рукой эстафету другому игроку. Второй игрок бежит к стойке, надевает на голову шапку и возвращается к третьему игроку, передав шапку ему, остальные игроки делают тоже самое. Последний участник команды прибегает и поднимает руку вверх.

Ведущая. Пока жюри подводит итоги, я предлагаю вам оценить наш праздник. Перед вами лежат жетоны: красные, синие, желтые. На стене вы видите белый ватман. Если вам очень-очень понравился праздник, приклейте красный жетон. Если, на ваш взгляд, было хорошо, приклейте желтый жетон. А если вам не понравился праздник, приклейте синий жетон.

Ведущая. Слово для оглашения результата праздника здоровья и вручения грамот предоставляется председателю Общественного Совета Центра детского творчества _____

(Награждение победителей спортивно-игровой программы «Праздник здоровья» грамотами и сладким призом)

Ведущая. Грамоты вручаются родителям за активное участие в организации праздника и семейной спортивной мини-выставки.

(награждение родителей)

Ведущая. Дипломом награждаются учащиеся объединений Центра детского творчества за сочинение «Родословная семейного спорта»

(награждение детей)

Ведущая. Уважаемые участники праздника: родители, дети, гости, болельщики. Заканчивается праздник, но желание быть здоровым остается и у родителей, и у детей, и у учителей. А как сделать, чтобы быть всегда здоровым? Как? Кто мне, ребята, подскажет?

(ответы детей)

Ведущая. Правильно! Есть такая формула здоровья. Сегодня хочу поделиться с вами этой формулой. Сейчас к вам полетят шары. Кому достанется шар, тот выходит ко мне. Мы скоро узнаем формулу здоровья. По моей команде пусть лопнут шары и читайте записки, что лежат в шарах. Итак, читаем: «сила, активность, уверенность, выносливость, оптимизм,

удача, труд, спорт, закалка». Вот это, уважаемые родители, гости, дети и есть формула здоровья.

Ведущая. Наш праздник подошел к концу Я хочу вам пожелать здоровья и быть всегда быстрее, выше, сильнее!

Диагностика удовлетворенности родителей. Анкета для родителей.

Ведущая. Уважаемые родители! Ознакомьтесь, пожалуйста, с вопросами и ответьте на них, как считаете нужным.

1. Есть ли у Вас желание на дальнейшее сотрудничество с педагогами ЦДТ по формированию знаний и умений здорового образа жизни?
 - Скорее да, чем нет
 - Скорее нет, чем да
 - Нет, не вижу в этом необходимости
2. Какие формы совместной работы вы считаете наиболее эффективными
 - Открытые занятия
 - Совместные дела детей и родителей
 - Родительские собрания
3. Какие новые формы сотрудничества Вы хотели бы ввести в практику?

4. Что Вам было интересно делать совместно с детьми на празднике здоровья?

5. В каких соревнованиях, конкурсах, праздниках ваша семья еще приняла бы участие?

6. Какие чувства испытывали Вы, участвуя в празднике Здоровья?

7. Как вы думаете, удовлетворены ли Ваши дети праздником Здоровья?

8. Как Вы думаете, такие мероприятия развивают у ваших детей навыки общения с взрослыми и со своими ровесниками?

Критерии оценки игровой программы:

- Ориентирующая - оказание помощи в подготовке, интенсивность общения в команде.

- Стимулирующая – общение с ребенком на равных, новые формы сотрудничества с ребенком.
- Оценочная – одобрение, похвала, положительная, отрицательная, неодобрение.
- Игровая диагностика – активная, подвижная, быстрая, увлеченная, внимательная, унылая, самочувствие хорошее или плохое.
- Оценка жюри – обмен мнениями и рекомендации являются критериями оценки проведенного мероприятия.

Оценка общения и взаимодействия с родителями (наблюдение, анкета и мониторинг) показывает, что успешность данного праздника состоит в том, что были правильно выбраны методические основы взаимодействия с семьей:

- Ознакомление родителей с содержанием праздника;
- Привлечение родителей к сотрудничеству;
- Выработка плана участия в празднике родителей и детей;
- Создание эмоционально-положительного контакта до праздника и во время праздника;

Для повышения общей результативности проводимого мероприятия, рекомендуемые игры составлены таким образом, что одновременно играют все: и учащиеся, и родители. Благодаря этому создается неформальное общение учащихся и родителей, и это дает возможность раскрыть индивидуальность и таланты детей. Общение со сверстниками, несомненно, играет важную роль в развитии личности, однако чувство собственной значимости, уникальности и самооценки у детей может возникнуть только тогда, когда они чувствуют уважение к себе человека, обладающего большим жизненным опытом. В данном случае – это родители.

Сценарий «Праздник здоровья» можно рекомендовать учителям ОБЖ, физической культуры и классным руководителям. Содержание праздника может легко и оперативно варьироваться – усложняться или упрощаться по усмотрению педагога, исходя из возрастных особенностей детей и подростков.

Зрители поддерживают участников программы «Праздник здоровья»



Выставка в районной детской библиотеке «Будь здоровым – стань первым!»



Конкурс рисунков и плакатов «Быть здоровым – здорово!»

