

Тема методической разработки:

«Здоровым быть здорово!»

Автор:

Чемезова Ирина Владимировна,

учитель начальных классов
Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
города Керчи Республики Крым
«Школа – морской технический лицей»

1. Пояснительная записка

Тематическое направление, тема воспитательного мероприятия и обоснование её выбора (актуальность)

На конкурс представлена методическая разработка воспитательного мероприятия «Здоровым быть здорово!» по направлению «Физическое воспитание и формирование культуры здоровья». Его цель – формирование у младших школьников представления о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни, повышение мотивации здорового образа жизни, убеждённости и потребности в нем.

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. Формирование здорового образа жизни должно происходить непрерывно и целенаправленно. Особенно актуальна эта проблема в начальной школе, что связано с кардинальными изменениями в привычном укладе жизни ребёнка, освоением им новой социальной роли «ученик». Именно в младшем школьном и возрасте закладывается фундамент здоровья и привычки к ведению здорового образа жизни, взрослого человека. Стандарт нового поколения обеспечивает формирование знаний, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, заинтересованного отношения к своему здоровью, знание негативных факторов риска здоровья и т.д

Привитие школьникам навыков здорового образа жизни - залог сохранения и укрепления здоровья, предохранения от болезней. Правила здорового образа жизни, должны быть усвоены в детстве и закреплены до автоматизма. В этих случаях они будут выполняться в течение всей жизни.

Прохождение квеста «Здоровым быть здорово!» позволяет осуществить погружение в тему, при этом не просто вспомнить изученное, усвоить новую информацию, но и сделать выводы о формировании ЗОЖ. Задания квеста,

связаны с современностью. Мероприятие носит метапредметный и межпредметный характер. Проходя испытания квеста, школьники учатся работать в команде, ставить цели, управлять временем. Дети развивают метапредметные умения работы с различными источниками информации и коммуникационно-информационными технологиями. Содержание квеста связано с уроками литературного чтения, физкультуры, окружающего мира, изобразительного искусства, школьники познакомятся с произведениями живописи, литературы, киноискусства.

Таким образом, данное мероприятие затрагивает актуальные для современного общества проблемы и полностью соответствует приоритетным направлениям воспитательной работы, определённым в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации.

Целевая аудитория воспитательного мероприятия (с указанием возраста/класса)

Методическая разработка ориентирована на возрастную категорию школьников 10-12 лет, обучающихся в 4 классе. В ходе работы с обучающимися учитываются возрастные и психологические особенности данного школьного возраста: стремление к познанию нового, расширение кругозора и поиска необходимой информации, желание взаимодействовать в группе сверстников и побеждать в процессе увлекательного интеллектуального соревнования.

Роль и место воспитательного мероприятия в системе работы классного руководителя (связь с другими мероприятиями, преемственность)

Воспитательное мероприятие соответствует целям воспитания в 4 классе. Квест «Здоровым быть здорово!» логически продолжает цикл классных часов и бесед, проведённых в 1-3 классах и посвящённых здоровому образу жизни.

Роль и место воспитательного мероприятия в системе работы классного руководителя

Методическая разработка «Здоровым быть здорово!» относится к мероприятиям спортивно-оздоровительного направления и играет важную

роль в системе работы классного руководителя по пропаганде здорового образа жизни. При реализации данного направления воспитательной работы используются: классные часы, беседы, видео-лектории, творческие конкурсы (конкурс рисунков, плакатов), соревнования, викторины, встречи с мастерами спорта и работниками здравоохранения. Квест проводится в конце учебного года с целью обобщения ранее полученных знаний.

Цель, задачи и планируемые результаты воспитательного мероприятия

Цель воспитательного мероприятия «Здоровым быть здорово!» – создание условий для формирования мотивации здорового образа жизни у школьников, убеждённости и потребности в нем.

Для достижения этой цели были поставлены следующие задачи:

- 1) побуждать детей к соблюдению здорового образа жизни;
- 2) содействовать воспитанию у детей чувства ответственности за собственное здоровье, здоровье семьи;
- 3) развивать навыки работы в группах, коммуникативные способности, внимание, фантазию, смекалку, творческие способности, речь;
- 4) воспитывать культуру поведения и общения при работе в группах
- 5) использовать информационно-коммуникационные технологии для успешной реализации идеи мероприятия.

Форма проведения воспитательного мероприятия и обоснование её выбора

Формой проведения воспитательного мероприятия является квест. Квест начинается с мотивационной части, в ходе которой учитель (организатор) представляет школьникам три факта о ЗОЖ. Командам предстоит в течение 45 минут выполнить 10 заданий и найти ответ на главный вопрос: почему здорово быть здоровым? Каждое задание может принести в копилку команды определённое количество баллов. Квест является современной динамичной формой воспитательной работы. Логично выстроенные познавательные задания стимулируют интерес к теме, а командная работа учит генерировать идеи, делиться знаниями, распределять обязанности в ходе поиска

информации, экономить время на прохождение испытаний, проявлять свою эрудицию, быстроту и смекалку. Квест в воспитательной работе имеет много преимуществ: во-первых, позволяет организовать активную познавательную деятельность обучающихся с опорой на их жизненный и учебный опыт. Во-вторых, создаются комфортные условия для раскрытия, реализации и развития личностного потенциала учащихся. В-третьих, интерактивность и диалогичность квеста повышают мотивацию к сотрудничеству в совместной деятельности. И наконец, применение информационных образовательных ресурсов и электронных гаджетов делает предлагаемую тему более живой и динамичной, приближая её к современности.

Педагогическая технология/методы /приемы, используемые для достижения планируемых результатов

Для достижения планируемых результатов используется интерактивная квест-технология, для активизации познавательной деятельности – методы и приемы технологии ТРИЗ («Системный лифт», «Ассоциации» и пр.) В условиях дистанционного обучения командное взаимодействие и выполнение заданий квеста могут осуществляться на дистанционной платформе Microsoft Teams.

Ресурсы, необходимые для подготовки и проведения мероприятия (кадровые, методические, материально-технические, информационные и др.)

Для проведения квеста необходимы кадровые ресурсы: на каждом этапе работы команды сопровождают организаторы (родители или старшеклассники-волонтеры), с которыми также проводится инструктаж по технологии проведения квеста и сбору ответов.

К методическим ресурсам относятся основные положения разработки воспитательного мероприятия: обоснование выбора, цель, задачи, технология, приёмы, форма проведения.

Материально-техническая база предполагает наличие помещений (кабинетов, рекреаций) с компьютерной техникой и доступом в Интернет, а в случае

дистанционного квеста – наличие выхода в Интернет с домашних устройств детей и родителей, а также регистрация на дистанционной платформе Microsoft Teams.

Информационные ресурсы представляют собой разработанные классным руководителем задания, подготовленные заранее ссылки на видео, сайты, тексты, изображения и материалы для организаторов-волонтеров (ключи для проверки ответов команд и подсчета баллов).

Рекомендации по использованию методической разработки в практике работы классных руководителей

Данная методическая разработка имеет достаточно универсальный характер. Прохождение квеста «Здоровым быть здорово!» можно организовать во время проведения Дня Здоровья или предметной недели в школе. Ее может применить любой педагог начальных классов не только в воспитательной работе, но и на уроках «Окружающего мира».

2. Основная часть

2.1. Описание подготовки воспитательного мероприятия

Описание этапов подготовки и проведения мероприятия

На подготовительном этапе квеста классный руководитель разрабатывает задания квеста, систему оценивания, определяет количество баллов за каждое выполненное задание, готовит ответы для проверки.

На этапе проведения квеста классный руководитель мотивирует школьников и контролирует процесс. Каждая команда должна следовать по станциям в соответствии со своим Маршрутным листом. На станциях выполняются предложенные задания. Отметки за прохождение каждого этапа отражаются в Маршрутном листе. После прохождения квеста педагог собирает Маршрутные листы команд, подсчитывает количество баллов и объявляет победителей квеста. Квест проводится в здании школы. При этом подготовительный этап включает поиск помещений (кабинетов, рекреаций и пр.) для прохождения «маршрутов» квеста, а также подготовку печатного варианта заданий для каждой команды. Для организации участников квеста

на каждом «маршруте» необходимо привлечь помощников (старшекласников-волонтеров, родителей).

2.2. Описание проведения воспитательного мероприятия (сценарий, конспект, дидактическая карта мероприятия и пр.)

Организационно-мотивационная часть

Слово классного руководителя

Получен от природы дар-

Не мяч и не воздушный шар,

Не глобус это, не арбуз-

Здоровье.

Очень хрупкий груз.

Чтоб жизнь счастливую прожить,

Здоровье нужно сохранить

А как?

Как вы считаете, что для этого нужно сделать? (ответы детей)

Продолжительность жизни измеряется годами, а её качество — здоровьем. Наш познавательный квест посвящён ЗДОРОВЬЮ. В начале квеста приведу всего лишь несколько интересных фактов. А знаете ли вы, что....?

- Среди многочисленных социальных дат, отмечаемых в России, стоит выделить День здоровья, который традиционно отмечается 7 апреля.
- 2021 год провозглашен Годом медицинского и социального работника. Таким решением ВОЗ призывает отдать должное их самоотверженности в борьбе с пандемией COVID-19.
- Энергичные, веселые и счастливые люди имеют иммунитет к простуде и гриппу. Улыбайтесь чаще, смех помогает уничтожать вирусы в организме. Искренний смех от 15 до 20 минут в день продлевает жизнь на 1 год.

Предлагаю командам пройти квест, чтобы найти ответ на главный вопрос: «Что нужно для того, чтобы быть здоровым и жить было здорово?»

Каждое выполненное задание приблизит вас к ответу на этот вопрос. Вас ждут интересные испытания, которые потребуют знаний, смекалки, быстроты, слаженности в действиях.

Побеждает команда, которая за 45 минут наберёт больше «звёзд». Если количество правильных ответов у команд будет равным, победу одержат те, кто справится с испытаниями раньше. Желаю всем победы!

Квест «Здоровым быть здорово!»

Задание 1. «Разминка»

Выберите слова для характеристики здорового человека:

Красивый, сутулый, сильный, ловкий, бледный, румяный, стройный, толстый, крепкий, неуклюжий, подтянутый, болеющий, жизнерадостный, унылый, бодрый.

Составьте «системный лифт» с предложенными понятиями

Результат				
Предмет	Физическая нагрузка	Закаливание	Правильное питание	Гигиена
Составляющие				

Задание 2. «Ромашка»

Здоровый человек должен соблюдать Правила здорового образа жизни.

Такие правила приносят пользу только тому, кто следует им не от случая к случаю, а постоянно живёт по ним.

На лепестках ромашки напишите составляющие, по вашему мнению, части понятия «здоровый образ жизни» (до 1 мин).

Посмотрите мультфильм «Я за здоровый образ жизни» <https://www.youtube.com/watch?v=9256cSrnS7w>. Завершите задание.

Задание 3. «Собери пословицу»

Соедините начало и конец пословицы

1. В здоровом теле –	залог здоровья
2. Чистота –	здоровый дух.

3. Кто любит спорт,	наши верные друзья.
4. Солнце, воздух и вода –	тот здоров и бодр.
5. Если хочешь быть здоровым —	я глух и нем.
6. Когда я ем	а здоровье смолоду!
7. Береги платье снову,	закаляйся!

Раскройте смысл одной из них

Эталон:

В здоровом теле –	здоровый дух.
Чистота –	залог здоровья.
Кто любит спорт,	тот здоров и бодр.
Солнце, воздух и вода –	наши верные друзья.
Если хочешь быть здоровым —	закаляйся!
Когда я ем	я глух и нем.
Береги платье снову,	а здоровье смолоду!

Задание 4 «Мозговая атака»

Помощники (старшеклассники-волонтеры, родители) командам зачитывают серию вопросов в течение 2 минут. За правильный ответ — 1 балл

1. Что на свете дороже всего? (*здоровье*)
2. Сочный съедобный плод садовых деревьев (*фрукт*)
3. Сколько колец в символе Олимпийских игр? (*пять*)
4. Прибор для измерения температуры (*термометр*)
5. Варёные в воде фрукты (*компот*)
6. Орган вкуса (*язык*)
7. Сколько у здорового человека зубов? (*32*)
8. Какое растение «от семи недугов»? (*лук*)
9. Все спиртные напитки одним словом (*алкоголь*)
10. Люди, не употребляющие пищу животного происхождения (*вегетарианцы*)
11. Главный командный пункт человеческого организма (*головной мозг*)
12. Совокупность предупредительных мероприятий (*профилактика*)

13. Какой ценный продукт даёт человеку пчела? (*мёд*)
14. Она является залогом здоровья (*чистота*)
15. Наука, изучающая строение тела человека (*анатомия*)
16. Живой мотор, приводящий в движение кровь человека (*сердце*)
17. Вид спорта, в который «играют настоящие мужчины» (*хоккей*)
18. Человек, страдающий непреодолимым влечением к наркотикам (*наркоман*)
19. Орган слуха. (Уши)
20. Орган зрения. (Глаза)
21. Чего у тебя по пять? (Пальцев)
22. Назови орган дыхания. (Нос)
23. Всегда во рту, а не проглотишь. (Язык).
24. Если б не было его, не сказал бы ничего. (Язык)
25. Что лишнее: яблоко, огурец, банан, груша? (Огурец)
26. Что лишнее: голова, кукла, рука, ноги? (Кукла)
27. Банан, апельсин, груша, яблоко – это (Фрукты)
28. Помидор, огурец, капуста, свекла – это (овощи)
29. Полезный продукт, который получают от коровы? (Молоко)
30. Третье блюдо на обед? (Компот.)

Задание 5 «Ассоциации»

Подберите ассоциации к слову «здоровье»

					З								
					Д								
					О								
					Р								
					О								
					В								
	Ж	И	З	Н	Ь								
					Е								

Задание 6 «Здоровое питание» (черный ящик)

Посмотрите мультипликационный фильм «Робин Бобин» <https://www.youtube.com/watch?v=yJHotHJ9M2E> и скажите, можно ли главного героя назвать здоровым? Почему? (*ответы детей*)

Команда выбирает черный ящик. Помощники выдают текст – подсказку.

1. Этот продукт человек стал употреблять более 10000 лет назад благодаря тому, что приручить дикое животное. В древнем Египте данный продукт называли «белой рекой». В нашем рационе он является важным источником кальция. /Молоко/.

2. Этот продукт считается исконно русским. Именно от русских о нём узнали в Европе. Долгое время его называли «русскими сливками». Его название произошло от слова «сметать», отражающего способ его приготовления. /Сметана/.

3. Этот продукт считался священным у древних египтян. А средневековые рыцари носили его под латами, так как считалось, что он защищает от врага. На самом деле этот продукт обладает антибактериальными свойствами и способен уничтожать микроорганизмы, содержит витамин С и ряд других важных витаминов. /Лук/.

4. Этот продукт в России назвали «вторым хлебом» из-за его повсеместного распространения. Однако, когда он впервые был завезён в Россию в XVIII в. Петром I, крестьяне отказывались от его употребления и называли «дьявольской едой». /Картофель/.

5. Этот корнеплод может быть белого, фиолетового, жёлтого, красного цвета. Однако для нас наиболее привычным является его оранжевый цвет. Такая разновидность корнеплода было выведена в XVIII в. В честь голландской королевы, так как оранжевый цвет был символом королевского дома. Корнеплод содержит большое количество витамина А, помогающего сохранить зрение. /Морковь/.

6. Он может быть зелёным, красным, жёлтым, белым и чёрным. Его употребление во многих странах превратилось в настоящий ритуал. В Узбекистане и Казахстане используют в основном зелёный, в Японии – зелёный и белый, в России – чёрный. Он помогает взбодрить, охлаждает в жару, согревает в мороз. /Чай/.

Отметьте, какие утверждения являются верными, а какие неверными.

1. Наше тело состоит из клеток (да, нет)
2. Летом можно накопить запас витаминов на целый год (да, нет)
3. Уже есть вакцина против СПИДа и ВИЧ-инфекции (да, нет)
4. У курильщиков поражаются, прежде всего, лёгкие (да, нет)
5. Известный хирург Фёдор Углов утверждал, что после приёма спиртного в коре головного мозга остаётся «кладбище нервных клеток» (да, нет).
6. Жвачка сохраняет зубы (да, нет)
7. Есть безвредные наркотики (да, нет)
8. Никотин — это яд, который особенно влияет на рост организма (да, нет)
9. Недостаток солнца вызывает депрессию (да, нет)
10. Наркотик в переводе с греческого «одурманивающий» (да, нет).

Задание 8 Конкурс пантомимы "Уборка квартиры"

Изобразить какую домашнюю работу выполняешь

1. Подметаю пол.
2. Мою и вытираю посуду.
3. Пользуюсь пылесосом.
4. Накрываю на стол.
5. Стираю и развешиваю белье.

1. Задание 9 «Здоровье и движение»

- 4 человека собирают рассыпанные по полу спички, не сгибая ноги в коленях.
- Надуть воздушный шарик, отпустить его и поймать.
- Танец с ускорением

<https://zen.yandex.ru/media/id/60c366319c1a2b6e32128b79/tanecigra-s-uskoreniem-dlia-detei-my-poidem-nalevo--dance-for-kids-nashe-vse-60d32f42a25cdf54098052ff>

Задание 10. «Математическое»

(Карточки выдаются каждому ученику и остаются на память)

Представьте понятие «Здоровье» в виде суммы его составляющих

Здоровье = _____ + _____ + _____ +

+ _____ + _____ + _____

Подведение итогов. Рефлексия

Слово классного руководителя

Хочу завершить наше мероприятие тем же стихотворением, с которого оно начиналось

Получен от природы дар-
Не мяч и не воздушный шар,
Не глобус это, не арбуз-
Здоровье.
Очень хрупкий груз.
Чтоб жизнь счастливую прожить,
Здоровье нужно сохранить
Теперь вы точно знаете, как это сделать!

Перед каждым из вас лежит бумажное яблоко и цветные карандаши. Выбор цветов – это ваше мнение. Разукрасив плод в соответствующие цвета, вы выскажите его.

- Если квест вас не заинтересовал – оставьте яблоко белым.
- Если тема была интересной и важной – используйте красный.
- Узнал много нового - жёлтый
- Если постарайся выполнять все советы, чтобы быть здоровым – зеленый
- Если поделишься информацией и впечатлениями с друзьями и родителями – используй оранжевый.

Прикрепите свои яблочки на веточку.

Быть здоровыми – желание любого человека. Это желание исполнится, если человек будет соблюдать все правила, о которых мы говорили. Желаю вам счастья, отличных отметок, и крепкого здоровья, бодрости и хорошего настроения.