

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества» Вахитовского района г. Казани**

Методическая разработка

Активно-познавательная программа «Необычайное путешествие по городу здоровья»

Автор:
Родионова Резеда Минулловна,
педагог дополнительного образования

октябрь, 2019 год

Актуальность программы:

Активно-познавательная программа представляет собой путешествие по объектам города Здоровья и направлена на воспитание сознательного отношения детей и подростков к своему здоровью, углублению и расширению знаний о здоровом образе жизни.

Данная игровая модель является познавательной, спортивно-оздоровительной формой деятельности и может использоваться в работе школ, учреждений дополнительного образования, школьных и загородных лагерей. Содержание программы представляет ее организаторам, возможность творческого корректирования в зависимости от возрастной категории участников, места ее проведения, возможностей учреждения образования.

Цель программы: формирование сознательного отношения учащихся к своему здоровью; создание условий для формирования дружеской атмосферы в коллективе.

Участники программы и условия проведения

Участники делятся на команды, которые выбирают командира, название, девиз, отличительный знак своей команды. Форма участников спортивная. Участникам предлагается выполнить домашнее задание: подготовить приветствие и оформить плакат в виде коллажа по теме: «Будь здоров». Команды формируются перед началом программы при помощи плакатов, разрезанных на части. При сборе целых плакатов образуются команды. Количество частей соответствует количеству участников, количество плакатов – количеству команд. Плакаты должны отражать спортивную тематику и профилактику здорового образа жизни.

Ведущий программы предлагает командам задания, оценивает их выполнение, готовят методические материалы и реквизит своего объекта.

Успешность выполнения заданий на объекте оценивается особыми знаками – разноцветными молекулами здоровья, в количестве, соответствующем качеству и скорости выполнения задания.

Путешествуют команды по маршрутным картам, в которых указывается

- очередность прохождения объектов:

- интеллектуальный ринг;
- рациональный стадион;
- зоркий тир;
- спортивный зал;
- творческий корт;
- витаминное поле;
- фитнес-клуб;
- оздоровительная площадка.

- место его нахождения,
- фамилия инструктора,
- название команды.

Время работы команд на каждом объекте 10 минут. Переход с одного объекта на другой регулируется музыкальным сигналом.

Старт программы

Старт активно-познавательной программы проходит в форме торжественного построения и состоит из:

- проверки готовности команд;
- разучивания и исполнения гимна здорового образования РТ;
- приветствия организаторов с разъяснением целей и задач программы;
- показательных выступлений юных спортсменов (каратистов, гимнастов);
- творческого представления педагогов-инструкторов и разъяснения ими условий участия в программе;
- выступления команд с приветствием (домашним заданием);

- получения маршрутных карт;
- призыва «Будьте здоровы! Всегда здоровы!»
- путешествия по объектам

Содержание программы

Объект № 1

Интеллектуальный ринг

Команде-участнице предлагается ответить на вопросы:

Девиз Олимпийского движения? (Быстрее, выше, сильнее)

В каком виде спорта самый легкий мяч?

(Теннис)

Сколько длится тайм в футболе?

(45 минут)

Название какой игры происходит от английского глагола со значением «катать шары»? (боулинг)

Что должен сделать человек 22000 раз, чтобы состояние его здоровья стало столь же плохим как у рабочего уранового завода?

(выкурить сигарету)

Как называется игра с битой и мячом?

(бейсбол)

В каком виде спорта есть акробатические, комбинированные, затяжные прыжки? (парашютный спорт)

Какой прибор, изобретенный в III веке нашей эры в Китае и названный «чи - нан» заменил морякам птиц? (компас)

Как называется жидкость, защищающая глазное яблоко от высыхания? (слезы)

Какой снег тает быстрее - чистый или грязный? (грязный)

Правительство Исландии делает это каждые выходные и летние дни, считая, что исландцы должны меньше находиться дома и использовать это время для занятий спортом и здорового отдыха. Что делают исландские власти? (отключают телевидение)

Какой вид спорта самый распространенный в мире? (бег)

Участникам необходимо определить и подписать карточки с символами олимпийских видов спорта и выполнить задание «Верите ли Вы?» (Приложение).

Команда, успешно справившаяся с заданием, получает молекулы здоровья зеленого цвета.

Объект № 2

Рациональный стадион

Участникам предлагается набор продуктов питания (карточки с рисунками). Необходимо расположить их в порядке возрастания калорийности в 100г продуктов питания:

огурцы - 14 ккал

яблоки - 45 ккал

молоко - 52 ккал

хлеб - 209 ккал

колбаса вареная- 206 ккал

сметана - 257 ккал
крупa гречневая- 335 ккал
макароны - 340 ккал
мясо - 357 ккал
масло сливочное- 748 ккал.

Участникам необходимо составить меню на завтрак, обед и ужин для школьника с учетом требований рационального питания.

Команда, успешно справившаяся с заданием, получает молекулы здоровья синего цвета.

Объект № 3

Зоркий тир

Участникам необходимо прочитать изречения великих людей о здоровье, которые написаны крупным и мелким шрифтом

- а) Здоровье – высшее благо. Гиппократ*
- б) Здоровье – мудрых гонорар. Пьер Жан Беранже*
- в) Здоровье дороже золота. Уильям Шекспир*
- г) Здоровье всему голова. М. Шолохов*

Команды осваивают гимнастику для снятия напряжения с глаз (Приложение)

Участники получают картинки со стереоизображением, выполненным в технике 3-D, внутреннее изображение которых не видно с первого взгляда. Приглядевшись можно увидеть объемные фигуры лыжника, серфингиста, конькобежца.

Команда, успешно справившаяся с заданием, получает молекулы здоровья красного цвета.

Объект № 4

Спортивный зал

Каждый участник команды получает индивидуальное задание, отражающее различные виды спортивной деятельности:

- отжимание
- приседание
- подтягивание
- набивание мяча ногой, теннисной ракеткой, головой
- попадание мяча в баскетбольное кольцо
- прыжки со скакалкой,
- армреслинг.

Каждый участник команды выполняет задание 1 минуту, по свистку инструктора все меняются заданиями. Таким образом, ребята попробуют свои силы в различных видах деятельности.

Команда показывает свои знания лучших спортсменов и видов спорта. Инструктор называет вид спорта – участники спортсменов.

Евгений Плющенко – фигурное катание

Павел Буре – хоккей

Марат Сафин – теннис

Алина Кабаева – художественная гимнастика.

Команда, успешно справившаяся с заданием, получает молекулы здоровья оранжевого цвета.

Объект № 5

Творческий корт

Команда делится пополам. Каждая половина получает карточку, на которой написана известная фраза о спорте и здоровье. Необходимо изобразить ее содержание пантомимой, чтобы другие участники догадались, о чем идет речь.

Фразы:

«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»

«Надо, надо умываться по утрам и вечерам»

Команде необходимо отгадать перевернутые девизы о здоровье и здоровом образе жизни (приложение), и сочинить стихотворение на предложенные рифмы

спорт – хотеть

тренировки – бежать

народ – заболеть

остановки – не мешать

Команда, успешно справившаяся с заданием, получает молекулы здоровья голубого цвета.

Объект № 6

Витаминное поле

Команде необходимо правильно разложить витамины А В С Е в продукты их содержащие (работа с карточками).

Морковь – Сливочное масло

Говяжья печень – Хлеб

Апельсин – Черная смородина

Бананы – Груша

Молоко – Яичный желток

Грецкий – Бобовые

Орех – Шиповник

Помидоры – Лимон

Участникам команд завязывают глаза, они пробуют различные соки и определяют на вкус, что они пили.

Команда, успешно справившаяся с заданием, получает молекулы здоровья желтого цвета.

Объект № 7

Фитнес-клуб

Участники проходят тестирование на самооценку показателей жизнедеятельности.

Что ты считаешь важным для себя?

Оцени по шкале от 1 до 10:

- доступ к информации (книги, газеты, журналы, Интернет, тв) _____

- материальный достаток _____

- взаимопонимание в семье _____

- крепкое здоровье _____

- образование, профессиональное самоопределение _____

- хорошие, надежные друзья _____

- физическое совершенствование, занятия физкультурой
..... —
- внешняя красота и стильная одежда —
- любовь —
- хобби (увлечение) —

Команда получает реквизит для организации группы танцевальной поддержки (ленточки, обручи, флажки, галстуки) и представляет показательное выступление и кричалку в поддержку любимой спортивной команды.

Команда, успешно справившаяся с заданием, получает молекулы здоровья фиолетового цвета.

Объект № 8

Оздоровительная площадка

Команде необходимо угадать мелодии известных песен, в которых пропагандируется здоровый образ жизни. Команда представляет рекламу утренней зарядки.

Команда, успешно справившаяся с заданием, получает молекулы здоровья белого цвета.

Подведение итогов программы

В конце путешествия команды выводят свою формулу здоровья, размещая полученные молекулы восьми цветов в цепочки. У команд может не доставать молекул определенного цвета до полной цепочки, и в то же время могут оставаться лишние. Команды могут обмениваться молекулами друг с другом (лишние молекулы будут обязательно оставаться, так как команды не одинаково выполняли задания, путешествуя по городу Здоровья, и соответственно получали на разных объектах разное количество молекул.)

В готовые молекулярные цепочки необходимо вписать составляющие формулы здоровья (спорт, здоровое питание, физическая активность, отказ от курения, алкоголя, наркотиков, свежий воздух, чистая вода, здоровый сон и т.д.) которые выбираются и защищаются каждой командой самостоятельно

Подведение итогов включает:

- определение лучших плакатов-коллажей (домашнего задания);
- определение лучших команд на каждом объекте;
- определение лучшего капитана;
- определение лучшей формулы здоровья;
- определение лучшей команды в общем зачете

Участники и победители активно-познавательной программы «Необычайное путешествие по городу Здоровья» награждаются дипломами, книгами, плакатами, пропагандирующими ЗОЖ, соками, витаминами.