**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**«Центр внешкольной работы «Радуга» г. Челябинска»**

454021, г. Челябинск, ул. Молодогвардейцев, 60-а, тел/факс: 8 (351) 792-94-04, [mudod-raduga@mail.ru](mailto:mudod-raduga@mail.ru)

**Методическая разработка**

**тематического воспитательного**

**занятия**

**«Мы за здоровый образ жизни»**

Разработала: педагог дополнительного образования

МБУДО «ЦВР «Радуга» г. Челябинска»

Бовтова Алёна Юрьевна

Объединение «Весёлые узелки»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

художественной направленности

«Весёлые узелки»(c)

Возраст детей 5 - 14 лет

Челябинск 2025 г.

**Пояснительная записка**

В рамках участия в межведомственной профилактической акции «За здоровый образ жизни» (01 – 30. 04. 2025г.), по плану воспитательной работы объединения «Весёлые узелки», разработано и проведено воспитательное занятие «Мы за здоровый образ жизни».

Во все времена огромную важность имели вопросы «Как оставаться вечно молодыми?», «Что такое красота?», «Как быть здоровым?», «Здоровый образ жизни, это…?», и в наше время, в свете современного образа жизни, когда большое количество молодежи сталкивается с проблемами здоровья, данный вопрос также актуален.

**Педагог дополнительного образования:** Бовтова Алёна Юрьевна

Педагогический стаж: 1 год

Направленность: художественная

**Наименование творческого объединения:**

объединение «Весёлые узелки» МБУДО «ЦВР «Радуга» г. Челябинска»

**Состав учебной группы:**

количество детей, присутствующих на занятии: 15 человек (возраст 11-14 лет)

**Тема учебного занятия:**

Мы за здоровый образ жизни

**Место занятия в дополнительной образовательной программе:**

занятие № 4.2, стартовый уровень обучения (дети 5-14 лет)

**Цель занятия:**

формировать ценностное отношение обучающихся к своему здоровью, обобщать представления о здоровье, как одной из главных ценностей человека.

**Задачи занятия:**

Предметные:

1. дать определение понятию «здоровый образ жизни»;
2. обсудить проблему укрепления здоровья людей и продления их активной жизнедеятельности;
3. побудить учащихся к размышлению о состоянии своего здоровья, обсудить влияние физических нагрузок, развитие мотивации к занятиям спортом и правильного питания на состояние здоровья;
4. подвести к самостоятельному выводу о том, что только сам человек формирует свой здоровый (или нездоровый) образ жизни.

Метапредметные:

1. формировать умения у детей анализировать свои действия, составлять индивидуальные планы, формулировать ответы на поставленные вопросы;
2. приобретать опыт работы в группах, развивать навыки сотрудничества с другими участниками коллектива по достижению общей цели; развивать способность применения полученных знаний.

Личностные:

1. воспитывать у обучающихся негативное отношение к вредным привычкам и их профилактика;

2. способствовать формированию критического мышления при выборе образа жизни,

стимулировать интерес учащихся к проблемам своего здоровья.

|  |  |
| --- | --- |
| **Форма учебного занятия:**  Комбинированное | **Форма организации работы:**  Групповая |

**Структура учебного занятия:** на 45 минут

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Организация начала занятия:  - приветствие участников  - организационный момент | 1 мин |
| 2. | Основная часть – теоретическая:  - постановка и обсуждение темы  - представление понятий «здоровый образ жизни", «правильное питание», «отдых и сон», «психическое здоровье», «физическая активность»  - физкультминутка | 19 мин |
| 3. | Основная часть – практическая:  - деление на подгруппы  - работа в подгруппах: разработка плакатов на тему "Мой здоровый день"  - совместное составление "карт здоровья" — визуализация личных целей в области ЗОЖ  - кулинарная активность: обсуждение простых и здоровых рецептов | 15 мин |
| 4. | Заключение:  - подведение итогов занятия, обсуждение полезных знаний, полученных во время занятия | 1 мин |
| 5. | Рефлексия:  - опрос участников о том, что нового они узнали и как планируют применить это в своей жизни.  - обратная связь: свободное обсуждение, личные мнения о занятии. | 7 мин |
| 6. | Основные выводы занятия.  - презентация о влиянии различных факторов на здоровье, включая вредные привычки;  - дискуссия о том, как сбалансировать питание, обучение, отдых и физическую активность. | 1-2 мин |

**Планируемый результат учебного занятия:**

Такое мероприятие не только повышает уровень осведомленности обучающихся о здоровом образе жизни, но и дает им практические навыки для его поддержания.

**Методы обучения:**

1. наглядный метод обучения (использование ТСО);

2. дискуссии и мозговой штурм;

3. групповая работа;

4. игровые элементы;

5. практические занятия.

**Материально-техническое оснащение занятия:**

парты, стулья по количеству детей, стол педагога, интерактивная доска, ПК, свободное пространство для физкультминутки.

**Наглядный материал:** презентация к занятию.

**Литература, используемая педагогом для подготовки занятия:**

1. Калиниченко Л.Е. "Здоровый образ жизни: теория и практика". - М.: Издательство, 2021.

- Книга освещает основы ЗОЖ и его значимость в жизни современного человека.

2. Занковская Н.В. "Спорт и здоровье подростка". - СПб: Издательство, 2020.

- Издание охватывает влияние спорта на здоровье подростков и гормональные изменения.

3. Сидорова Т.М. "Психология здоровья". - Казань: Издательство, 2022.

- В данной работе рассматриваются аспекты психологического подхода к здоровью.

4. Интернет-ресурсы

- Официальные сайты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и Национального института здоровья: актуальная информация о здоровье и ЗОЖ

**Ход занятия:**

1. **Организация начала занятия**

*Приветствие участников*

Педагог: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы пообщаемся на важную тему — здоровый образ жизни. Выясним, что же это такое здоровый образ жизни и почему он так важен для каждого из нас.

*Организационный момент*

Педагог: Я с вами поздоровалась, а давайте теперь и вы **поздороваетесь и друг с другом.** (Ребята здороваются).

*Здравствуйте! – ты скажешь человеку.*

*Здравствуй! – улыбнётся он в ответ.*

*И тогда он не пойдёт в аптеку,*

*И здоровым будет много лет!*

Педагог: Знаете, вы не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что слово «здравствуй» означает «будь здоров», «живи долго», поэтому мы так часто говорим его друг другу.

Педагог: Сейчас я хочу рассказать вам старую легенду.

«Давным–давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек,

Один из Богов сказал: «Человек должен быть сильным».

Другой сказал: «Человек должен быть умным».

Третий сказал: «Человек должен быть здоровым».

Но один Бог сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам».

И решили они спрятать главное, что есть у человека - здоровье. Стали думать - решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - на высокие горы. А один из Богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и сделали.

Так и живет человек с давних времен, пытаясь найти свое здоровье, да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов!

1. **Основная часть – теоретическая**

*Постановка и обсуждение темы*

Педагог: И так, как вы уже поняли тема нашего занятия: «Мы за здоровый образ жизни».

- Ребята, а как вы понимаете «Здоровый образ жизни»? Что это? (ребята отвечают) - А почему здоровый образ жизни важен? (ребята отвечают).

Педагог: Совершенно верно, все мы хотим быть сильными, энергичными и счастливыми. Здоровый образ жизни помогает нам достичь этого! Если мы заботимся о своём здоровье, то у нас больше сил для игр, учёбы и радости. Вспомните, как вы себя чувствуете, когда вы активны и здоровы? (Ребята отвечают).

Педагог: И так, подводим итог, что значит здоровый образ жизни? (Ребята отвечают).

*Представление понятий «Здоровый образ жизни», правильное питание, «отдых и сон», «психическое здоровье», «физическая активность».*

И так, **здоровый образ жизни (ЗОЖ)** – это комплексная система мер, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека.

Педагог: Основу здорового образа жизни составляют:

*1) правильное питание;*

*2) отдых и сон;*

*3) психическое здоровье;*

*4)физическая активность.*

Сейчас мы с вами рассмотрим отдельно каждый пункт.

1. **Правильное питание**

Одним из важнейших компонентов ЗОЖ является **правильное питание**, которое обеспечивает организм необходимыми питательными веществами, энергией и способствует его правильному функционированию.

|  |
| --- |
| Планирование завтрака и ужина является ключевым аспектом правильного питания, поскольку эти приемы пищи играют важную роль в обеспечении энергии и питательных веществ на протяжении дня. Выбор подходящих продуктов для завтрака и ужина имеет влияние на общее состояние организма, уровень энергии, а также насыщение и удовлетворение от приема пищи.  Завтрак является первым приемом пищи после ночного перерыва и играет важную роль в запуске метаболизма и обеспечении энергии на начало дня. Идеальным завтраком является сбалансированная комбинация углеводов, белков и жиров, которая позволяет поддерживать уровень сахара в крови на стабильном уровне и предоставляет необходимые питательные вещества. Рекомендуется включать в завтрак продукты, богатые клетчаткой, витаминами и минералами, **такие как овсянка с фруктами, яйца с овощами или гречневая каша с йогуртом и орехами.**  Ужин является последним приемом пищи перед сном и должен быть легким и усваиваемым, чтобы не нагружать пищеварительную систему перед отдыхом. Идеальным ужином является белковый и овощной набор, который обеспечивает организм необходимыми питательными веществами и помогает укрепить мышцы и ткани. Рекомендуется включать в ужин белковые продукты, **такие как курица, рыба или тофу, а также овощи и зелень, такие как салаты, овощные тушенки или запеченные овощи.** |

****

****



Очень важно при составлении режима питания правильно распределять интервалы приема пищи. Следует питаться 4–5 раз в день, небольшими порциями, тщательно прожевывая пищу, так как если пища поглощается быстро, это приводит к излишней нагрузке на ЖКТ. Во время быстрого поглощения пищи возникает чувство голода, вследствие чего вероятно переедание.

Ещё одной крайне важной частью здорового питания, является способ приготовления еды. При переходе на здоровое питание следует ограничить копченую, жареную и острую пищу, перейдя на вареное, запеченное.

1. **отдых и сон**

Педагог: И следующий пункт ЗОЖ…., а вот послушайте загадки и скажите мне сами, какой мы с вами рассмотрим пункт.

Внимательно послушайте загадки и назовите отгадку.

* Не стукнет, не брякнет, а ко всякому подойдёт. (Это «сон»)
* Что можно увидеть с закрытыми глазами? (Сон)

Нашему организму нужно время, чтобы отдохнуть и восстановиться? (Ребята отвечают). Хороший сон помогает нам быть бодрыми и готовыми к новым приключениям.

Педагог: Может ли человек или животное прожить без сна? Нет, не может. И тому есть подтверждения: собака без пищи проживёт 20-25 дней, а при лишении сна погибает на 12 день. Человек не может находиться без сна более 3 дней.

– Сон относится к важнейшему виду ежедневного отдыха. Без достаточного нормального сна немыслимо здоровье. Человек из 60 лет жизни более 20 лет проводит во сне.

Ребята, а кто попытается ответить на вопрос: зачем мы спим ночью? (Ребята отвечают).

Педагог: Наш сон будет крепким, а пробуждение лёгким тогда, когда мы будем соблюдать особые правила подготовки ко сну.

Педагог: Как вы готовитесь ко сну? (Ребята отвечают: *умываюсь, чищу зубы, мою ноги, перед сном проветриваю комнату, гуляю…)*

Педагог: Послушайте стихотворение В. Лифшица «Про Васю и Настю»

*Чтоб сонного Василия*

*Заставить утром встать,*

*Громадные усилия*

*Затрачивает мать.*

*Он, из боязни сквозняков.*

*Закрыв окошко плотно,*

*Меж двух больших пуховиков*

*Весь день проспит охотно.*

*У Настеньки, у Настеньки*

*Всю ночь окошки настежь.*

*Ее румянец ярок,*

*Глубок и сладок сон.*

*Ночное небо в звездах,*

*Ночной прохладен воздух,*

*И в Настенькину комнату*

*Заглядывает клен.*

*Здесь нет перины ни одной,*

*Нет одеял на вате,*

*Лежит матрац волосяной*

*У Насти на кровати.*

*Ей снятся сны хорошие*

*До самого рассвета*

*(Принцессе на горошине*

*И не мечтать про это).*

*Разбудит солнце Настеньку,*

*Она с постели вскочит,*

*И делает гимнастику,*

*И весело хохочет!*

*Водою обливается*

*И зубы чистит пастой,*

*ЕЙ солнце улыбается,*

*И клен ей шепчет: «Здравствуй!»*

- Как начинается новый день для Василия? (Ребята отвечают).

- Как утром встаёт Настя? (Ребята отвечают).

- Как думаете, почему так по-разному встают дети? (Ребята отвечают).

Педагог: Вывод: **Сон необходим человеку. Ничем его заменить нельзя.**

**3) психическое здоровье**

Педагог: Ребята, а что такое психическое здоровье? (Ответы детей).

Педагог: Психическое здоровье – это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой  собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, учиться, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Психическое здоровье – это оптимизм, уравновешенность, доброжелательность, правильные мысли, которые не доставляют тревожности, терпение по отношению к другим, самоуважение, дисциплина ума, активность.

Педагог: Не забывайте заботиться о своих эмоциях. Общение с друзьями, хобби и просто время для себя помогают нам оставаться счастливыми.

Педагог: Давайте поделимся простыми советами, которые помогут каждому из нас быть здоровыми. Ребята, очень важно учиться укреплять свою психику, чтобы быть психически здоровым и благополучным.

Для этого следует придерживаться следующих **правил поведения**:

* стараться не вспоминать совершённые в прошлом ошибки и промахи;
* не доказывать себе и другим, что ты лучше, чем кажешься на самом деле, не притворяться и стать самим собой;
* не тревожиться сильно о завтрашнем дне, а концентрировать своё внимание на настоящем;
* во всём искать хорошее;
* не скрывать свои чувства от людей, которые тебе приятны и дороги.

Помнить, что смысл жизни - в самой жизни! Цель жизни – получить от неё удовольствие. Жизненный ориентир – самореализация!

**4) физическая активность**

Педагог: Скажите, ребята, как вы понимаете словосочетание - физическая активность? (ответы детей), а физкультура и спорт – это что? (ответы детей), и почему человек должен заниматься спортом. *(Ответы детей: чтобы не болеть, быть****здоровыми****, сильными, ловкими)*.

Педагог: Только в комплексе со спортом нормализуется сон, повышается иммунитет, появляется больше энергии: человек начинает чувствовать себя в физическом и эмоциональном плане более здоровым и уверенным.

Педагог: Двигаться нужно каждый день? (Ребята отвечают). Да, это могут быть прогулки, игры на улице, занятия спортом.

Педагог: Спорт полезен для здоровья, потому что он заставляет работать всё тело. В современном мире люди всё меньше и меньше двигаются во время работы. Как следствие организм не получает достаточную нагрузку, становится менее подвижным и покрывается жиром. Быстро приходит усталость. За ней следует постоянная раздражительность, и могут даже развиться различные заболевания. Вот почему всем необходимо постоянно заниматься спортом. Особенно важен спорт для ребенка. Он помогает развитию.

Педагог: Скажите, а какие виды спорта вы знаете? (Ребята отвечают).

Педагог: Какие вы молодцы! А назовите 3 вида спортивных игр с мячом. (*волейбол, футбол, баскетбол, гандбол)* (Ребята отвечают).

Педагог: Назовите спортивную игру, родиной которой является Россия. *(Лапта)*

Педагог: Назовите виды летнего спорта с участием женщин. *(Лёгкая атлетика, гимнастика, велоспорт, плавание, гребля, синхронное плавание)* (Ребята отвечают).

Педагог: И как мы выяснили невозможно представить здоровый образ жизни без спорта.

Занимаясь спортом, мы всегда поддерживаем свою форму и крепкое здоровье. Мы можем посвящать время занятиям спорта круглый год. Зимой мы отдаём предпочтение катанию на лыжах, на коньках. Летом интересны занятия такими видами спорта, как плавание, вело- и мотто-кроссы, тяжёлая и легкая атлетика. А такими видами спорта, как волейбол, футбол, баскетбол и теннис, можно заниматься круглый год, хотя предпочтение отдается, летнему времени года. Одним из самых популярных летних видов спорта является футбол. Он особенно популярен у сильной половины человечества.

Сейчас подавляющее большинство молодёжи употребляют алкоголь, сигареты или даже наркотики. Спорт является сильной мотивацией, для исключения из жизни таких вредных привычек

Педагог: Вы всегда должны знать и помнить, что ***“Ваше здоровье в ваших руках”.* В заключение послушайте притчу.**

В одном селении жили два умных человека, один был добр и справедлив, и его уважали, к нему шли за советом и разрешением конфликтов. Другой был хитер, зол и расчетлив, люди, несмотря на его ум, не шли к нему за помощью. Злобный старец решил всем доказать несовершенство доброго мудреца таким способом: он поймал бабочку, собрал жителей, позвал мудреца и спросил что он сам держит в руках. Добрый старец ответил – бабочку. “Живая она или мертвая?” – был следующий вопрос. И старец ответил: “Сейчас все зависит только от тебя: захочешь, распахнешь ладони, и она живая полетит, а захочешь, сожмешь, и она умрет. Все в твоих руках!”  
**Мораль такова: ваша жизнь и ваше здоровье в ваших руках.** Педагоги, врачи, родители могут повлиять, помочь информацией, но решение принимать вам. И я надеюсь, что оно будет правильным. Просто хочется, чтобы вы понимали, как здорово быть свободным и здоровым. Каждый отвечает за себя сам, помня, что здоровье и тело у него одно-единственное и другого не будет. Вы уже в том возрасте, когда способны думать о том, как жить сегодня, чтобы иметь шанс увидеть завтра.

1. **Физкультминутка**

Педагог: Возьмите воображаемую бабочку в руки – это ваше здоровье. *(тянутся, берут воображаемую бабочку)*

Оторвите крыло у бабочки. *(отрывают воображаемое крыло)*

Жалко. *(опустили руки вдоль туловища, головой «сникли»)* А это ваше здоровье.  
Педагог: Кто надорвал крыло: знайте, что если его и склеить - на нём останется трещина, так и ваше **здоровье. Если к нему не относиться бережно, оно не будет прежним. Здоровье не вернуть ни за какие деньги.**

1. **Основная часть - практическая**

Педагог: А сейчас давайте перейдём к практической части нашего занятия. Ребята, вы когда-нибудь слышали про «кубик здоровья»? Нет? Тогда я вам расскажу. Кубик здоровья – это кубик с изображениями различных видов физической активности и советами по здоровому образу жизни. С ними можно играть, т.к. на каждой стороне кубика помимо советов есть ещё и задания для выполнения. Каждый раз, бросая кубик, необходимо выполнять выпавшее вам задание. Таким образом вы начнёте приучасть себя к здоровому образу жизни.

Давайте сейчас попробуем смастерить наши собственные «Кубики здоровья».

Педагог: Все необходимые материалы уже лежат у вас на столах: шаблон-основа кубика, ножницы, клей, фломастеры и карандаши, линейка и раздаточные материалы для приклеивания на кубик.

Но прежде, чем мы приступим к работе, давайте вспомним *правила техники безопасности при работе с ножницами и клеем*:  
1. Используйте ножницы только по назначению – для бумаги и других материалов.

2. Держите ножницы закрытыми, когда не используете их – это поможет избежать случайных порезов.

3. Не направляйте острые концы ножниц на людей.

4. Не пробуйте клей на вкус.  
5. Если руки перепачканы клеем – не трите ими глаза.

Педагог: А теперь мы можем переходить к самому интересному этапу – изготовлению кубика.

1. Сборка кубика:

Педагог: Возьмите шаблон-основу кубика (Приложение №1). При помощи линейки согните по линии все стороны кубика. Склейте рёбра кубика, чтобы он принял трёхмерную форму. Убедитесь, что все стороны надёжно приклеены.

2. Подготовка шаблона:

Педагог: На каждой стороне кубика нарисуйте или наклейте картинки полезных привычек - готовые раздатки лежат на ваших столах - представляющих различные виды физической активности, питание и т.д. (Приложение №2).

3. Добавление советов и заданиий:

Педагог: Напишите короткие советы по здоровому образу жизни на каждую сторону кубика. Добавьте задания. Например:

- "Пейте достаточно воды"

- "Занимайтесь спортом не менее 3-х раз в неделю"

- "Соблюдайте режим сна"

- "Ешьте больше фруктов и овощей"

- "Снижайте время, проведенное у экранов"

- "Находите время для отдыха и расслабления"

Педагог: Если вы затрудняетесь в написании советов и заданий, вы также можете использовать готовые раздатки и просто приклеить их на стороны кубика.

1. **Подведение итогов занятия**

1. Презентация работы.

- Ребята, посмотрите, какие отличные кубики у нас с вами получились! А сейчас давайте мы подбросим наши кубики и узнаем, какие задания нам на сегодня выпадут. Отлично! Предлагаю начать уже сегодня выполнять эти задания и становиться всё крепче, красивей и здоровей.

2. Рефлексия

Вопросы для обсуждения

- Что нового вы узнали о здоровом образе жизни?

- Почему нам важно вести здоровый образ жизни? А какие советы вы можете дать тем, кто хочет начать вести здоровый образ жизни?

- Какая часть занятия была наиболее интересной и почему?

3. Заключительное слово педагога

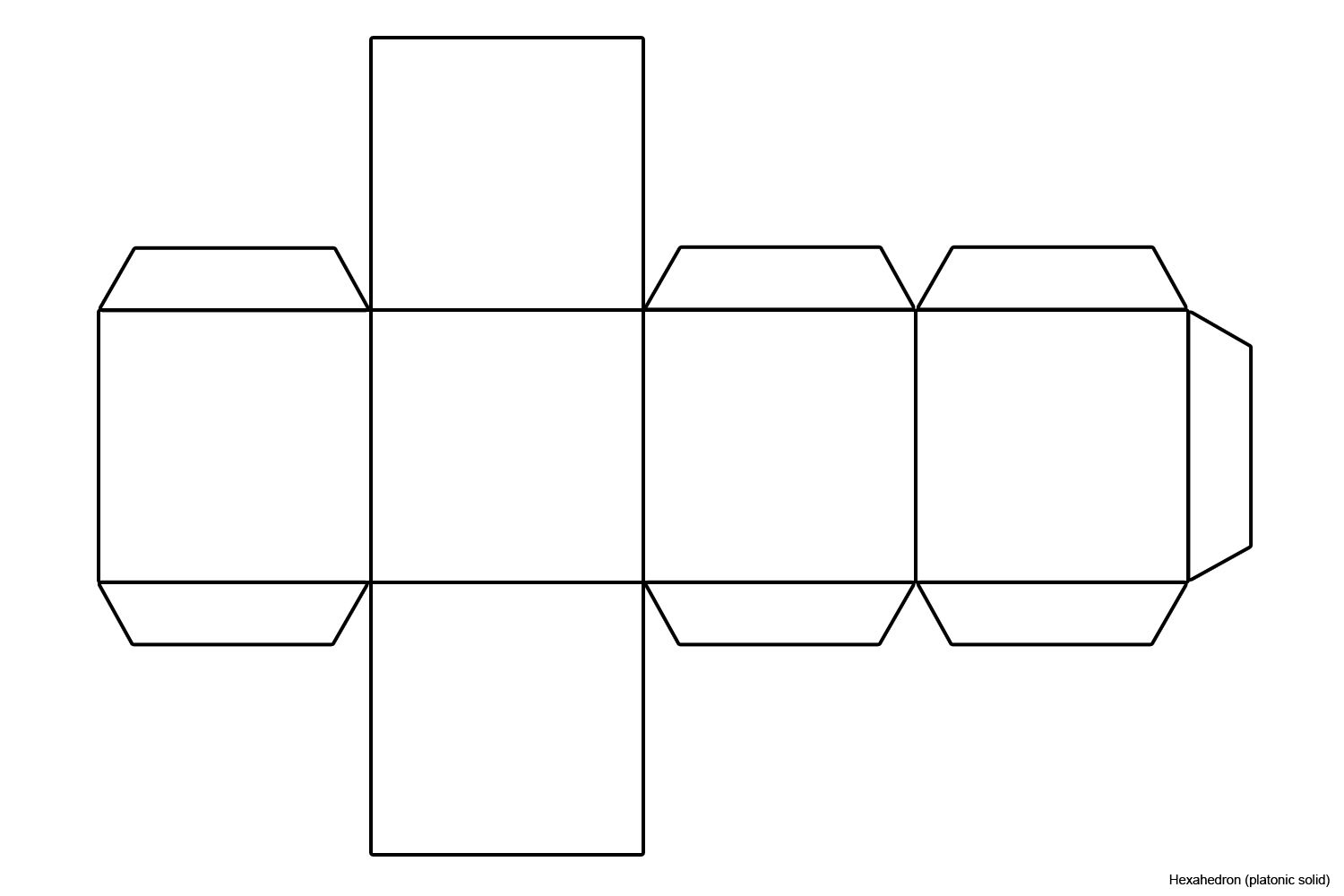
- Подведение итогов, похвала учащихся за их труд и творчество.

- Предложение продолжить соблюдение здорового образа жизни в дальнейшем.

Педагог: У нас есть три вида смайликов. Каждый из них отражает ваше впечатление о мероприятии. Зелёный означает, что вам очень понравилось, желтый – что мероприятие прошло не плохо, красный – мероприятие не вызвало ярких эмоций. У нас есть две коробочки. Каждый из вас выбирает смайлик, который отражает именно ваше впечатление и кладет его в любой из ящиков. (Приложение №3)

Педагог: Спасибо за вашу работу и активное участие. До свидания! До новых встреч!

Приложение №1



*Шаблон-основа кубика*

Приложение №2



*Раздаточный материал для оформления кубика*

Приложение №3



*Смайлики удовлетворённости*

Приложение №4

*(Сборка и оформление кубика)*

