Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Дом детского творчества города Белово»

**Наше здоровье в наших руках**

методические материалы

по организации обучающих и воспитательных мероприятий

здоровье формирующей тематики для детей школьного возраста

в МАУДО ДДТ города Белово

**номинация: «Уроки здоровья»**

Разработчики:

Попова О.А., методист

Батенева А.Н., методист

2023г.

**Пояснительная записка**

Только здоровый человек может в полной мере стать творцом своей судьбы, добиться определённых успехов в карьере, личной жизни, продуктивно проводить свой досуг, быть созидателем в окружающем его мире. В связи с этимактуальной становится задача сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста.

В течение 2022 г в ДДТ проводился цикл мероприятий направленных на укрепление здоровья учащихся. Работа по приобщению учащихся к здоровому образу жизни в Доме детского творчества носила разноплановый характер. В качестве универсальных средств пропаганды здорового образа жизни использовались формы работы: соревнования, флешмобы, конкурсы, мероприятия спортивного характера, квест – игры и т.д

План мероприятий предусматривал решение следующих задач:

1. Приобщить детей и их родителей к здоровому образу жизни.

2. Развивать креативность, творческую активность детей.

3.Прививать интерес к спорту, физическим упражнениям.

4. Воспитывать у детей потребность быть здоровыми.

Все мероприятия по формированию здорового образа жизни подготовлены и проведены качественно, с использованием средств мощного эмоционального воздействия, которыми являются музыка, доходчивое и интересное слово ведущих, хорошо подобранный фактический материал.

Мероприятия по формированию здорового образа жизни:

* Профилактические мероприятия: «Короновирус- стоп», организованы встречи - беседы с мед работником, раздача информационных буклетов, проведена профилактическая работа в соц. сетях.
* Конкурсы и выставки: выставка по декоративно – прикладному искусству «Спортивному движению – наше уважение», спортивный вернисаж «Здоровое поколение - России продолжение!».
* Спортивный флешмоб «Стартуем вместе».
* Спортивные игры и соревнования: каждое воскресенье на игровой площадке ДДТ проводились спортивные мероприятия «Воскресные дни здоровья», соревнования по спортивному туризму, спортивный квест «Зимняя гонка».
* Спортивно - развлекательные праздники и конкурсы: «Спортивно-развлекательная программа "Не замерзнем!" Праздник в честь открытия спортивной площадки
* **Городская квест-игра "Молодёжь Белово за ЗОЖ".**

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **[Профилактическое мероприятие "Короновирус стоп"](http://edubel.ru/edu/index22.aspx?p=-0427-01-view-954&uid=549490390000)** | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ребята узнали, что можно сделать, чтобы защитить себя - это поддерживать чистоту рук и поверхностей. Избегать приветственных рукопожатий. Регулярно очищать поверхности и устройства, к которым приходиться прикасаться (клавиатура компьютер, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульты, дверные ручки и поручни). Часто проветривать помещение, и тогда никакой страшный вирус нам страшен не будет.   |  |  | | --- | --- | | C:\Users\ddtbe\OneDrive\Рабочий стол\042701eotdmj_suhq.jpg | C:\Users\ddtbe\OneDrive\Рабочий стол\042701_wnrbjc3gic.jpg | |
| |  | | --- | | **[Весёлые старты "Золотая шайба"](http://edubel.ru/edu/index22.aspx?p=-0427-01-view-1002&uid=549490390000)** | | |

|  |
| --- |
| Познавательно-игровая программа весёлые старты "Золотая шайба". Перед началом игры ребята разделились на 2 равносильные команды. Игра включала в себя 9 этапов: весёлый хоккей, змейка, оленьи упряжки и т.д. На мероприятии чувствовалась весёлая и дружелюбная атмосфера, несмотря на то, что на улице зима, холодно не было ни кому. |

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\ddtbe\OneDrive\Рабочий стол\042701hjviehw2mmg.jpg | C:\Users\ddtbe\OneDrive\Рабочий стол\042701eadwl6vr_xa.jpg |

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **[Спортивно-развлекательная программа "Не замерзнем!"](http://edubel.ru/edu/index22.aspx?p=-0427-01-view-998&uid=549490390000)** | |

|  |
| --- |
| Командам были предложены занимательные конкурсы с бегом, прыжками, эстафеты с мячами, кеглями и обручами, где они смогли проявить свои спортивные, умственные способности и навыки. В конце программы ребята катались на плюшках! |

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\ddtbe\OneDrive\Рабочий стол\042701mke9l2dsck8.jpg | C:\Users\ddtbe\OneDrive\Рабочий стол\042701cjet65umiwm.jpg |

**[Спортивные эстафеты на свежем воздухе.](http://edubel.ru/edu/index22.aspx?p=-0427-01-view-1001&uid=549490390000)**

Лучшая пропаганда здорового образа жизни – это занятия физкультурой и спортом.   Ребята выполняли различные задания, проходили спортивные эстафеты в дружеской атмосфере. Все зарядились позитивом и энергией на весь день.

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\ddtbe\OneDrive\Рабочий стол\2eknqGNW1ms.jpg | C:\Users\ddtbe\OneDrive\Рабочий стол\MEQVwaIBqlI.jpg |

|  |  |
| --- | --- |
| В Доме детского творчества работают детские объединения физкультурно-спортивной направленности: туристко-спортивное объединение «Ритм» и футбольный клуб «Миф». Учащиеся этих объединений активные участники, победители и призеры разноуровневых спортивных соревнований. Ребята этих объединений принимают участие в мероприятиях внутри учреждения, сами организуют спортивные праздники для учащихся Дома детского творчества.   |  | | --- | | **[Открытые соревнования по спортивному туризму.](http://edubel.ru/edu/index22.aspx?p=-0427-01-view-1001&uid=549490390000)** | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Учащиеся спортивно- туристического объединения "Ритм" Дома детского творчества города Белово в региональном зачёте из 14 команд заняли почётное 3 место и выполнили нормативы второго спортивного разряда!   |  |  | | --- | --- | | C:\Users\ddtbe\OneDrive\Рабочий стол\042701hvddtcluchc.jpg | C:\Users\ddtbe\OneDrive\Рабочий стол\042701ajdi2gsksem.jpg | |
| |  | | --- | | **[Областные соревнования по спортивному ориентированию.](http://edubel.ru/edu/index22.aspx?p=-0427-01-view-1028&uid=549490390000)** | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| На базе ГАУДО ДООЦ «Сибирская сказка» состоялись Областные соревнования по спортивному ориентированию. Беловский городской округ представили учащиеся спортивно - туристического объединения «Ритм» МБУДО ДДТ города Белово. Ребята повысили разряды и мастерство по спортивному ориентированию. Так же стали победителями спортивной эстафеты, которая проходила в рамках смены. Всего в соревнованиях приняли участие около 250 спортсменов в возрасте от 13-17 лет. Ребята прошли несколько испытаний: «Лыжная гонка – классика», «Лыжная гонка – спринт» и «Лыжная гонка – маркированная трасса».   |  |  | | --- | --- | | C:\Users\ddtbe\OneDrive\Рабочий стол\0427012g8z3bs3szc.jpg | C:\Users\ddtbe\OneDrive\Рабочий стол\042701qpcpc55im-k.jpg | |

**[Спортивный квест «Зимняя гонка».](http://edubel.ru/edu/index22.aspx?p=-0427-01-view-1001&uid=549490390000)**

Учащиеся старшего возраста спортивно-туристического объединения "Ритм" для учащихся ДДТпровели увлекательный квест "Зимняя гонка". Ребята зарядились зарядом бодрости и хорошего настроения.

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\ddtbe\OneDrive\Рабочий стол\vW967sr-P34.jpg | C:\Users\ddtbe\OneDrive\Рабочий стол\PoB60pLLFOI.jpg |

В этом учебном году наше учреждение открывало многофункциональную спортивную площадку. Новая спортивная площадка стала центром здоровья, гармоничного духовного и физического развития детей и подростков, а для кого-то первым шагом к олимпийским медалям.

**Праздник в честь открытия спортивной площадки.**

Коллектив спортивного танца «Нью Денс» с танцевальной композицией «Я, ты, он она» открыл праздник. Завершилось открытие площадки товарищеской встречей по футболу между командами «МИФ» командой школы № 19.

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\ddtbe\OneDrive\Рабочий стол\ui7kkYHwN0o.jpg | C:\Users\ddtbe\OneDrive\Рабочий стол\foiu-IXYCwA.jpg |

**День физкультурника.**

В рамках празднования Дня физкультурника в городе Гурьевск на футбольной площадке спорткомплекса «Металлург» состоялся турнир по мини-футболу. Команда «Миф» Дома детского творчества заняла в турнире 3 место!

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\ddtbe\OneDrive\Рабочий стол\7OlcFyQX7jk.jpg | C:\Users\ddtbe\OneDrive\Рабочий стол\4cLEjPTv29c.jpg |

Воспитательно - оздоровительная работа по формированию духовно- физического здоровья приобщает детей к организации индивидуальных, групповых и массовых оздоровительных мероприятий, улучшает нравственно- психологический климат в коллективе, содействует лучшему пониманию друг друга.

**Методическая разработка**

**городской квест-игры "Молодёжь Белово за ЗОЖ"**

Если в деятельности детей среднего школьного возраста большое место занимает творческое начало, ориентированное на личностных способностях, включены инициатива и самостоятельность, тем больше удовлетворение от проведённой работы и выступления, и, как следствие, повышается устойчивость к заболеваниям и вредным привычкам.

«Если человек сам следит за своим здоровьем, то

трудно найти врача, который знал бы лучше полезное

для его здоровья, чем он сам». (Сократ)

**Форма мероприятия:** квест - игра

**Цель:** формирования у подрастающего поколения Беловского городского округа навыков здорового и безопасного образа жизни, ценностного отношения к своему здоровью.

**Задачи:**

1. привлекать внимание учащихся к рискам для здоровья, связанным с употреблением алкогольной продукции, слабоалкогольных и энергетических напитков, табака, вейпа, курительных смесей, никотин содержащих препаратов и уменьшению масштабов их потребления;
2. пропагандировать и популяризировать здоровый и безопасный образ жизни.

**Используемые методы:**

* Словесный. Выступления ведущего, участников мероприятия.
* Наглядный. Использование плакатов, фотографий, рисунков, репродукций на данную тему.
* Практический. Игровые задания на станциях.

**Продолжительность мероприятия:**45 минут.

**Участники:** учащиеся юнармейских отрядов общеобразовательных учреждений г.Белово в возрасте 13-14 лет.

Во все образовательные учреждения БГО, было выслано положение о проведении городской квест- игры (приложение № 1)

**Оснащение мероприятия:**  агитационные плакаты, грамоты для награждения, ребусы, карточки с ответами, кроссворд, сетка с буквами, бланки ответов, мультимедийный проектор, ноутбук, звуковая аппаратура, видеоролик о здоровом образе жизни.

**Ход мероприятия:**

**Ведущий:** Добрый день, дорогие друзья, здравствуйте уважаемые гости! В век технического прогресса, как вы думаете, что всего дороже? Конечно же, здоровье! Здоровье человека — это главная ценность в жизни.Сегодня проходим квест-игру «Молодежь Белово за ЗОЖ», а значит это будетпознавательное путешествие, целью которого является приобщение к здоровому образу жизни.

**Ведущий:**Почётные гости, а так члены жюри на нашем мероприятии (представление почётных гостей)

**Слово для приветствия участников квеста предоставляется… \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Ведущий:** Сегодня участниками игры будут 7 команд юнармейцев со школ города Белово.

**(Представление команд: название команды и ее девиз)**

Ведущая: Спасибо всем командам за приветствие. А теперь каждая команда получит маршрутный лист и будет проходить испытания в строго указанной последовательности. После выполнения задания, команда получает определённое количество баллов. Общая сумма баллов, позволит нам выявить победителя.

**Ведущий:**Прошу капитанов команд, подняться на сцену и получить маршрутный лист!

**Ведущий:** Следуйте указателям. Вам нужно посетить 7 станций.

1. **«Эко-Эрудит»**
2. **«В будущее без риска»**
3. **«Азбука здоровья»**
4. **«Спортивная»**
5. **«QR-код»**
6. **«Здоровье в наших руках»**

**Ведущий**: Мы желаем всем удачи и ждем вас в зале через 45 минут!

**Описание станций:**

1. **Станция «Эко-Эрудит»**

**Задание:** Ребята, здесь вы получаете тест, в котором 15 вопросов о здоровом образе жизни, Вам нужно поставить галочку там где, по вашему мнению, правильный ответ.

За каждый правильный ответ - 1 балл.

1. **Станция «В будущее без риска»**

**Задание**: Ребята, Вы должны отличить здоровую личность от того, кто употребляет наркотические вещества.

В течение 5 минут вы должны выбрать и наклеить на бланк признаки здоровой личности и признаки человека, который употребляет наркотические вещества.

За каждый правильный ответ - 1 балл.

1. **Станция «Азбука здоровья»**

**Задание:** Ребята, на этой станции Вам необходимо собрать пазлы, на которых изображены полезные растения Кузбасса, назвать их и рассказать о их лекарственных свойствах.

За каждый правильный ответ - 1 балл.

1. **Станция «Спортивная»**

**Задание:** Ребята, на этой станции Вам предстоит выполнить элементы нормативов по физической культуре: прыжки на скакалке, прыжки в длину с места, метание в мишень.

1. **Станция «QR-код»**

**Задание:** Ребята здесь, Вам необходимо отсканировать QR-код и выполнить задание, продолжить пословицу о здоровье.



За каждый правильный ответ - 1 балл.

1. **Станция «Здоровье в наших руках»**

**Задание:** Ребята, Вам предстоит выполнить задание на знание строения человеческого тела.

За каждый правильный ответ - 1 балл.

**Подведение итогов:**

**Ведущий:** Пока жюри подводит итоги, прошу внимание на экран.

***Фильм – «О здоровом образе жизни»***

**Ведущий 1:**Итак, уважаемые участники, мы готовы подвести итоги нашей сегодняшнейквест- игре.

**Ведущий**: Слово для поздравления и награждения предоставляется

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Церемония награждения***

**Ведущий 2:** Мы поздравляем победителей, но хотим сказать, что все команды работали очень дружно и хорошо. Нам было приятно, что в нашем учреждении состоялось такое замечательное мероприятие, в котором приняли участие самые активные ребята нашего города.

**Ведущий 1:** Сейчас на сцену приглашается команда победителей для общего фотографирования.

Спасибо! До новых встреч!

В игре приняли участие команды школ № 4,№ 9,№10,№19,№30,№ 76  
Ребятам нужно было пройти станции «Эрудит», «Медиа ЗОЖ», «Зеленая аптека Кузбасса», «Спортивная», «QR-код», «Здоровье в наших руках». На каждой их ждало интересное и увлекательное задание, для решения которого ребятам требовались знания о культуре здорового образа жизни

|  |
| --- |
|  |

**Список литературы**

1. Антонов Ю. Е. Здоровый дошкольник: оздоровительные технологии 21 века. М.: Аркти, 2001. 120 с.

2. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально - ориентированный подход: школа здоровья. Т.: 2000. №2. С.21 – 28.

3. Кучма В.Р. Теория и практика гигиены детей и подростков на рубеже тысячелетий. М.: 2001.245 с.

5. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения: методические рекомендации. М.: АПКиПРО2002. 146 с.

**Положение**

**о проведении городской квест-игры**

**среди юнармейских отрядов БГО «Молодежь Белова за ЗОЖ»**

**в рамках празднования Дня города.**

**1. Общие положения**

1.1. Настоящее положение определяет цели и задачи, условия проведения городской квест-игры «Молодежь Белова за ЗОЖ», который проводится согласно плану городских мероприятий Управления образования Администрации Беловского городского округа.

1.2. Общее руководство подготовкой и проведением Конкурса осуществляет Управление образования Администрации Беловского городского округа, МБУДО ДДТ города Белово

1.3. Городская квест-игра «Молодежь Белова за ЗОЖ» (далее – игра)проводится среди учащихся юнармейских отрядов общеобразовательных учреждений.

Игра проводится с **целью** формирования у подрастающего поколения Беловского городского округа навыков здорового и безопасного образа жизни, ценностного отношения к своему здоровью.

**Задачи:**

* привлекать внимание учащихся к рискам для здоровья, связанным с употреблением алкогольной продукции, слабоалкогольных и энергетических напитков, табака, вейпа, курительных смесей, никотинсодержащих препаратов и уменьшению масштабов их потребления.
* пропагандировать и популяризировать здоровый и безопасный образ жизни;
* осваивать навыки коллективного творческого дела, проектной деятельности;
* развивать коммуникативные навыки игроков в ходе командной работы.

**2. Участники игры. Оформление заявки**

2.1. В игре принимают участие юнармейские отряды общеобразовательных учреждений г.Белово в возрасте 13-14 лет.

Состав команды: 6 человек, из них 1 капитан. Команду сопровождает 1 руководитель делегации.

2.2. К участию допускаются команды, подавшие заявку по электронному адресу [yunarmia.belovo@yandex.ru](mailto:yunarmia.belovo@yandex.ru) до 26 ноября. Заявка на участие обязательна.

**3. Сроки и место проведения**

Городская квест-игра «Молодежь Белова за ЗОЖ», в рамках празднования Дня города пройдет в МБУДО ДДТ города Белово по адресу: ул. Ермака, 3, **30.11.2021 г. в 13-00**.

**4. Организация игры**

Игру организует и проводит МБУ ДО ДДТ города Белово

Организатор игры:

* 1. Определяет сроки и место проведения игры;
  2. Обеспечивает подготовку и проведение игры;
  3. Информирует участников о дате, месте и условиях проведения игры;
  4. Обеспечивает содержательное соответствие всех конкурсов по данному Положению;
  5. Определяет порядок награждения участников и победителей игры

1. **Программа игры**
   1. Встреча команд, регистрация участников
   2. Приветственное слово ведущего, открытие игры
   3. Команды получают маршрутные листы и отправляются по станциям:

**«Эрудит»** (команде выдается тест, в котором отмечаются правильные ответы)

**«МедиаЗОЖ»** (предлагается интерактивное задание.Необходимо верно ответить на вопросы викторины)

**«Зеленая аптека Кузбасса»** (задание на знание лекарственных растений Кузбасса)

**«Спортивная»**

**«QR-код»**

**«Здоровье в наших руках»** (задание на знание строения человека)

5.4 Подведение итогов, награждение.

1. **Подведение итогов и награждение участников**

6.1. Оценка участников конкурса проводится компетентным жюри.

6.2. Участники, занявшие I, II, III места, награждаются Дипломами Управления образования Администрации Беловского городского округа. Организаторы команд награждаются благодарственными письмами.

Заявка

на участие в городской квест-игре «Молодежь Белова за ЗОЖ»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Полное наименование образовательного учреждения | Название команды | ФИО, контактный телефон руководителя |
|  |  |  |  |