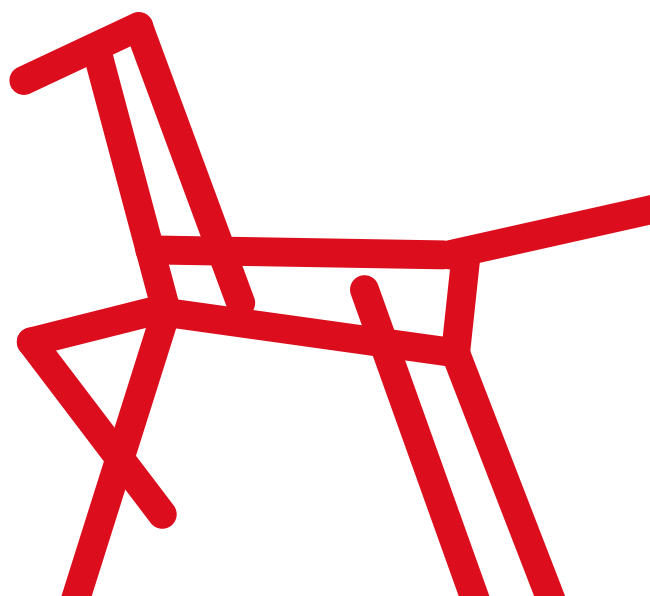


«Я-ТЫ-ОН-ОНА – ВМЕСТЕ ЦЕЛАЯ СТРАНА: 5 КЛАССНЫХ СОБЫТИЙ ГОДА»

**ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ
ПО АКТИВНОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-Х КЛАССОВ**

**III ЧЕТВЕРТЬ
СОБЫТИЕ «МОИ ЗНАНИЯ –
МОЯ СИЛА»**



СОДЕРЖАНИЕ

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СОБЫТИЯ «МОИ ЗНАНИЯ — МОЯ СИЛА»	3
Занятие № 1	4
Тема «Правильные привычки: здоровое питание»	4
Занятие № 2	8
Тема «Правильные привычки: режим дня»	8
Занятие № 3	13
Тема «В здоровом теле — здоровый дух»	13

занятия разработаны Институтом воспитания и ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания»

занятие 1 — Институт изучения детства, семьи и воспитания;

занятия 2, 3 — ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СОБЫТИЯ «МОИ ЗНАНИЯ — МОЯ СИЛА»

ТЕМА ЗАНЯТИЯ	КОЛ-ВО ЧАСОВ
Занятие 1. «Правильные привычки: здоровое питание» (поисковая беседа, групповая работа)	1
Занятие 2. «Правильные привычки: режим дня» (беседа)	1
Занятие 3. «В здоровом теле — здоровый дух» (квест)	1

СОБЫТИЕ «МОИ ЗНАНИЯ — МОЯ СИЛА»

ЗАНЯТИЕ № 1

Тема «Правильные привычки: здоровое питание»

Формат проведения: поисковая беседа, групповая работа

Количество часов: 1

Цель и задачи занятия

Цель: содействовать расширению знаний обучающихся о правильном питании, формированию представления о важности правильного питания для здорового образа жизни.

Задачи:

- 1) сформировать представление о правильном питании;
- 2) обобщить знания о рациональном питании;
- 3) познакомить обучающихся с правилами питания, направленными на сохранение и укрепление здоровья;
- 4) развитие интереса к познавательной деятельности;
- 5) развитие умения работать в группе;
- 6) развитие навыков принятия самостоятельных решений в выборе продуктов питания при планировании личного рациона.

Актуальность занятия

Питание является обязательным условием существования человека, основой физиологических процессов, протекающих в его организме, здоровья, долголетия и работоспособности. Пища служит единственным источником энергии и питательных веществ для человека — белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов.

Здоровый образ жизни невозможен без правильного, сбалансированного питания. Здоровое питание — ежедневный рацион, полностью обеспечивающий физиологические потребности индивида в энергии, пищевых и биологически активных веществах, состоящий из пищевой продукции, отвечающей принципам безопасности и характеризующейся оптимальными показателями качества, создающий условия для нормального роста, физического и интеллектуального развития и жизнедеятельности, способствующий укреплению здоровья и профилактике заболеваний.

Важным принципом построения рациона здорового питания является его персонализация, которая имеет гендерные и возрастные особенности, зависит от генетических особенностей, состояния пищевого статуса и физического развития.

Описание основных этапов занятия

Вводная часть

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Мы приветствуем друг друга, говоря «Здравствуйте!», то есть, желаем быть здоровыми, здоровыми. В этом приветственном слове, которое мы произносим на протяжении дня много раз, заложен глубокий смысл. Почему именно здоровья мы желаем? Может быть, потому, что это важная ценность для человека?

(Ответы обучающихся)

Ведущий: А что же это такое «Здоровье»? Как Вы думаете? От чего оно зависит?

(Ответы обучающихся: наследственность, экология и условия жизни, образ жизни и привычки)

Ведущий: Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни. А что нужно для достижения, сохранения и укрепления здоровья?

(Ответы обучающихся, которые фиксируются на доске)

Ведущий: Правильно. А сегодня мы поговорим о важном элементе, который сопутствует нам на протяжении всей жизни, и мы сталкиваемся с ним несколько раз в день. Как вы думаете, о чем пойдет речь?

(Ответы обучающихся)

Основная часть

Ведущий: Да, это питание, еда. И сегодня мы говорим именно о питании. Питание является обязательным условием существования человека. Еда служит единственным источником энергии и питательных веществ для человека. Но питание может быть неправильным, а может быть правильным, здоровым. В основе правильного питания лежат несколько правил.

Первое правило: «Есть нужно столько, чтобы в организме возместилась энергия, которую мы тратим».

Ведущий: На что мы тратим свою энергию?

(Ответы обучающихся)

Ведущий: Важнейшая роль пищи — обеспечение организма энергией, которая необходима для работы.

Любое несоответствие количества потребляемой энергии отражается на массе тела человека. Если масса тела не изменяется — это значит, что между потреблением пищи и тратой энергии установлен баланс. Переедание или недостаток нарушают этот баланс. Избыток потребления энергии приводит к отложению жира в теле и увеличению его массы. Недостаток потребления энергии сопровождается снижением массы тела.

Второе правило: «Питание должно быть сбалансированным, то есть содержать разнообразие продуктов и блюд».

Какие питательные вещества нам необходимы, в каких продуктах питания они содержатся?

(Ответы обучающихся)

Ведущий: Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества — все это мы должны получать из пищи.

Нехватка любого элемента способна привести к возникновению серьезных сбоев в работе организма. В рацион питания необходимо включать мясо, молочные и растительные продукты. Обращать внимание необходимо на питание во время болезни, а также следить за рационом в летнее и зимнее время.

Третье правило: «Необходимо соблюдать режим питания».

Какие режимы питания бывают (одно-, двух-, трехразовое)? А какой режим можно назвать рациональным?

(Ответы обучающихся)

Ведущий: Режим питания должен включать в себя как минимум 3–4 приема пищи. Еда «по часам» важна, особенно во время роста организма.

Четвертое правило: «Питание должно быть безопасным».

Ведущий: Какие правила нужно соблюдать, чтобы пища была безопасной?

(Ответы обучающихся)

Ведущий: Безопасность питания обеспечивают несколько условий — соблюдение правил личной гигиены, различие свежих и несвежих продуктов, мытье рук перед едой, мытье фруктов и овощей перед употреблением в пищу, просмотр сроков хранения и годности продуктов питания. Основная причина болезней — несоблюдение элементарных гигиенических правил.

Теперь я предлагаю побыть строителями и выполнить интересное задание.

У вас есть треугольник — он будет основой пирамиды, и карточки с продуктами, которые станут содержанием самой пирамиды (Приложение 1).

Задание: Сейчас в самый нижний уровень пирамиды внесите те продукты, которые вы чаще всего едите каждый день. Во второй уровень — те продукты питания, которые вы употребляете реже. И на самом верхнем уровне разместите продукты, которые вы употребляете совсем мало.

(Обучающиеся индивидуально выполняют задание)

Ведущий: Молодцы, вы отлично справились с заданием. Обратите внимание на доску. На ней представлена правильная пирамида питания. Фундамент пирамиды составляют продукты, которые рекомендуется употреблять больше всего, а на вершине — те, которых нужно избегать или употреблять в ограниченных количествах.

Задание: (предварительно ведущий разбивает обучающихся на группы) В каждой команде есть карточки с продуктами. Вам необходимо, опираясь на правильную пирамиду питания, распределить карточки по уровням.

(Обучающиеся работают в командах, соотносят свои пирамиды с «правильной»)

Далее каждая команда презентует свою пирамиду.

Ведущий: Давайте разберем ваши пирамиды. Как вы видите, между ними есть различия? Какие продукты вам нужно есть чаще, какие реже? Почему?

Заключительная часть

Подведение итогов проводится на усмотрение ведущего.

Примерные вопросы для рефлексии: Какой вывод о питании вы сделали? Что полезного узнали? Какой факт расскажете родителям о приеме еды?

В качестве домашнего задания обучающиеся получают вопросы в виде тестов, которые они решат дома с родителями.

Контрольные вопросы по занятию:

Вопрос №1. Обязательно ли завтракать перед школой?

- 1) **Да**
- 2) Нет
- 3) Затрудняюсь ответить

Вопрос №2. Можно ли днем не обедать?

- 1) Да
- 2) **Нет**
- 3) Затрудняюсь ответить

Вопрос № 3. Можно ли наесться вечером перед сном?

- 1) Да
- 2) **Нет**
- 3) Затрудняюсь ответить

Вопрос №4. Обязательно ли в подростковом возрасте употреблять в пищу блюда из круп (каши, гарниры)?

- 1) **Да**

2) Нет

3) Затрудняюсь ответить

Вопрос №5. Полезно ли много есть мучных изделий и сладостей?

1) Да

2) **Нет**

3) Затрудняюсь ответить

Вопрос №6. Обязательно ли употреблять в пищу сырые овощи, фрукты, ягоды?

1) **Да**

2) Нет

3) Затрудняюсь ответить

Вопрос №7. Вредны ли для человеческого организма чипсы?

1) **Да**

2) Нет

3) Затрудняюсь ответить

Вопрос №8. Полезны ли для человеческого организма газированные напитки?

1) Да

2) **Нет**

3) Затрудняюсь ответить

Вопрос №9. Может ли человек жить без пищи?

1) Да

2) **Нет**

3) Затрудняюсь ответить

Вопрос №10. Может ли человек жить без воды?

1) Да

2) **Нет**

3) Затрудняюсь ответить

Ресурсы, необходимые для проведения занятия:

1. Аудитория, парты и стулья по количеству участников занятия

2. Канцелярские товары (бумага, ручки)

3. Правильная пирамида питания

4. Карточки с продуктами

5. Основы для пирамид

Рекомендации по проведению занятия

Педагогу необходимо заранее подготовить раздаточный материал для индивидуальной и командной работы (Приложение 1).

Примерные варианты разбивки класса на группы:

1. «Пазл». Описание: несколько картинок/изображений (в зависимости от количества необходимых команд) нужно разрезать на части (частей должно быть по количеству человек в команде). Каждый вытягивает один элемент, то есть часть от какой-либо картинке. Задача ребят — найти свою команду в соответствии со своим изображением и собрать всей командой пазл.
2. «Генератор» Описание: при делении на группы можно прибегнуть к онлайн-сервису, который может облегчить этот процесс. Ссылка на ресурс: <http://castlots.org/razdelit-na-gruppy/>. Все просто — необходимо ввести имена участников с новой строки и написать необходимое количество команд. И онлайн-сервис сделает это меньше, чем за 1 минуту.
3. «Миксер» Описание: из картона вырезаются «фишки» по количеству детей в творческой группе. «Фишка» имеет несколько параметров: цвет, форма, цифра на одной стороне, рисунок на другой стороне. Соответственно, ученики, которые вытащили эти «фишки» могут быть разбиты на команды по разным признакам (по цвету, по форме и т. д.). Это дает возможность в ходе одного мероприятия менять составы команд.

Методические материалы

Приложения для станций квеста

ПЕРЕЙТИ

ЗАНЯТИЕ № 2

Тема «Правильные привычки: режим дня»

Формат проведения: беседа

Количество часов: 1

Цель и задачи занятия

Цель: содействовать формированию представления о необходимости соблюдения режима дня

Задачи:

- 1) способствовать формированию у обучающихся активной позиции в получении знаний;
- 2) познакомить с режимом дня — основой здорового образа жизни школьника;
- 3) научить составлять режим дня;
- 4) сформировать самостоятельность в принятии решений;
- 5) способствовать пониманию необходимости соблюдения режима дня;
- 6) способствовать развитию ответственного отношения к здоровому образу жизни.

Описание основных этапов занятия

Вводная часть

Слайд 1

Во вступительном слове Ведущий сообщает тему занятия и значение режима дня для школьника, задает вопросы обучающимся:

- Что такое режим дня?
- Скажите, пожалуйста, только честно, кто соблюдает режим?
- Кто не соблюдает?
- Чувствуете ли вы, что кое-что у вас не получается: учеба, достижение результатов от того, что вы не соблюдаете режим?

(Ответы обучающихся)

Основная часть

Сегодня мы с вами попробуем разобраться, важно ли следовать распорядку.

(На интерактивной доске по центру написаны слова «РЕЖИМ ДНЯ», ниже с одной стороны «СОБЛЮДАТЬ», с другой — «НЕ СОБЛЮДАТЬ»).

В течение занятия на доску прикрепляются слова из режима дня (карточки для занятия заранее подготовлены).

Подъём	07.00
Утренние гигиенические процедуры (умывание, чистка зубов), одевание, уборка постели, гимнастика	07.00–07.30
Завтрак	07.30–07.50
Дорога в школу	07.50–08.20
Занятия в школе	08.30–15.30
Дорога из школы	15.30–16.00
Обед	16.00–16.30
Отдых. Прогулка на воздухе	16.30–17.30
Выполнение уроков	17.30–19.00
Ужин	19.00–19.30
Свободное время	19.30–21.00
Вечерний туалет	21.00–21.30
Сон	21.30–07.00

Ведущий: Давайте определим, с чего начинается наш день? Мы утром просыпаемся! (на интерактивной доске появляется карточка «ПОДЪЕМ»)

- Как вы думаете, во сколько вы должны просыпаться?
- Есть среди вас такие, кто сразу встает полон сил и энергии и с улыбкой собирается в школу? А кому вставать приходится с большим трудом? Хочется еще поспать в теплой постели? (дети поднимают руки)
- Тогда вопрос: почему так происходит?

(Ответы обучающихся: не выспался, поздно лег, устал, плохо спал)

Ведущий предлагает обучающимся пройти тест (Приложение 1) и определить, к какой категории они относятся «Жаворонок» или «Сова».

(Индивидуальная работа)

Отвечая на вопросы, обучающиеся отмечают один из имеющихся вариантов ответа, в наибольшей степени характеризующий их.

Ведущий: Интересно, кого в нашем классе оказалось больше?

(Подведение итогов)

Ведущий: Если трудно вставать по утрам, то есть хороший способ зарядиться энергией на весь день. Что это за способ? Конечно же, зарядка!

Ведущий на занятии вместе с обучающимися проводит физкульт-минутку (комплексы на выбор представлены в Приложении 2).

Ведущий: После зарядки, что мы делаем? Завтракаем! А каким должен быть завтрак? Что нужно есть по утрам? Вы уже знакомы с правилами питания, и сейчас мы проверим, как вы их запомнили.

Задание: ведущий предлагает отгадать ребусы (Приложение 3): полезный продукт — его полезные свойства. (Обучающиеся, работая в парах, называют продукт и его свойства по очереди).

1. Молочные продукты (кальций для роста).
2. Овощи, фрукты (витамины). Чем полезны фрукты? В первую очередь, польза фруктов заключается в том, что это настоящее живое питание — витамины и клетчатка.
3. Бобовые культуры. Витамины А и В приносят пользу нервной системе и необходимы для здоровых волос. Основное свойство клетчатки — улучшение работы кишечника.

Ведущий: После завтрака вы идете учиться в школу (открыть слово на интерактивной доске), дышите свежим воздухом.

- В школе (открыть слово на интерактивной доске) вас ожидают уроки. На уроках вы стараетесь: решаете задачи, читаете, пишете, на переменных двигаетесь.
- После уроков вы... идете домой (открывает табличку на интерактивной доске).
- Что же вы делаете дома? (Ответы обучающихся).
- Конечно. Вы идете есть, не забыв переодеться и помыть руки.
- Тут можно немного расслабиться и отдохнуть (табличка).
- Чем можно заняться? Что значит «активный отдых»?

(Ответы обучающихся)

Ведущий: А как вы выполняете домашнее задание?

(Ответы обучающихся)

Задание: У вас на столах есть памятки. Предлагаю вам в командах обсудить, что нам под силу выполнить, чтобы домашние задания выполнялись правильно и с ними было легче справиться (групповая работа).

Памятка быстрого и правильного выполнения домашнего задания

1. Держите в строгом порядке все вещи, тетради и учебники, школьные принадлежности.
2. Поставьте будильник, чтобы не пропустить начало домашних занятий.
3. Сосредоточьтесь и устраните все, что может вас отвлечь: выключите телевизор, не общайтесь по телефону с друзьями.
4. Делайте перерывы в занятиях, чтобы не переутомляться.
5. Рационально распределяйте время: примерно рассчитайте заранее, на какие уроки сколько времени у вас будет уходить, учитывайте особенности школьного расписания, ваш уровень подготовки. Что-то можно отложить, сделать в выходные. Но основную

массу уроков лучше делать сразу, когда вы пришли из школы, у вас свежи воспоминания, тему недавно объяснил учитель.

6. Подумайте, с чего вам лучше начинать: с более лёгких заданий или сложных.
7. Работайте неспеша, чтобы избежать появления ошибок.
8. Когда всё сделано, обязательно проверьте выполненную работу, постарайтесь найти и исправить недочёты.

(Работа с памятками, обсуждение)

Ведущий: Уроки сделаны. После наступает время ужина. Что предпочтительно есть на ужин? (Ответы обучающихся)

- Кисломолочные продукты, овощи, вареное мясо.
- Последний прием пищи должен быть максимально легким. Ужин состоит из основного блюда и напитка.

Ведущий: После ужина у нас появляется свободное время! Чем мы можем заняться? (Ответы обучающихся)

- Потом нужно готовиться ко сну принять душ, проветрить комнату. И, наконец, день, полный событий, подходит к завершению.

Заключительная часть

Подведение итогов занятия. Закрепление материала. Ответы на вопросы.

- Мы с вами провели один день по распорядку. Скажите, трудно было?
- Что такое режим дня?
- Что является основными элементами режима дня?
- Важен ли режим дня для человека, для школьников?
- Что нового и полезного вы сегодня для себя узнали?

Описание ресурсов, необходимых для проведения

- 1) Карточка «Режим дня»
- 2) Тест «Сова или жаворонок»
- 3) Физкультминутки
- 4) Ребусы
- 5) Памятка с домашним заданием

Методические материалы

Приложения для работы

ПЕРЕЙТИ

ЗАНЯТИЕ № 3

Тема «В здоровом теле — здоровый дух»

Формат проведения: квест

Количество часов: 1

Цель и задачи занятия

Цель: развивать представление о необходимости занятий физической культурой и спортом.

Задачи:

- 1) формировать навыки здорового образа жизни в игровой спортивной форме;
- 2) способствовать развитию познавательно-исследовательской деятельности с использованием различных игровых ситуаций;
- 3) развивать у обучающихся наблюдательность, сообразительность, находчивость и ловкость;
- 4) создать условия для командной работы, соблюдения определенных правил игры в команде;
- 5) способствовать развитию чувства коллективизма и товарищества.

Актуальность квеста

Жизнь в современном мире ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной является проблема сохранения здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни.

Нет задачи важнее, чем вырастить здорового человека. Формирование потребности в здоровом образе жизни рекомендовано проводить ненавязчиво, с заинтересованностью со стороны как взрослого, так и обучающихся.

Сохранение и укрепление здоровья обучающихся — одна из главных стратегических задач страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года и другими нормативными актами.

Описание основных этапов занятия

Вводная часть

Примерный вариант слов ведущего (или текста приветственной открытки) для начала квеста «В здоровом теле — здоровый дух!»:

Ведущий: Добрый день! Мы рады видеть вас на нашей игре-квесте под названием «В здоровом теле — здоровый дух!». Сегодня вам предстоит пройти испытания, вспомнить основные правила здорового

образа жизни и найти клад. За каждое верно выполненное задание вы будете получать подсказку, где располагается следующее задание. Вы ищете строго в тех местах, которые обозначены в ваших подсказках, а если случайно находите подсказку не по ходу игры — ее трогать нельзя!

Перечень заданий спортивного квеста «В здоровом теле — здоровый дух!»

1. «СОБЕРИ ПОСЛОВИЦУ»

Необходимо расставить слова в правильном порядке, чтобы получилась пословица.

Время
Взамен
Спорту
Отдаешь
Здоровье
Получишь
—
!

2. «УМЕРЕННОСТЬ В ЕДЕ ПОЛЕЗНЕЕ СТА ВРАЧЕЙ»

Решение задачи по теме «Нормы питания. Энергозатраты человека и пищевой рацион». При решении задач пользуйтесь данными таблиц.

Таблица 1 — Энергозатраты при различных видах активности

Энергозатраты при различных видах физической активности

Виды физической активности	Энергетическая стоимость
Прогулка – 5 км/ч; езда на велосипеде – 10 км/ч; волейбол любительский; стрельба из лука; гребля народная	4,5 ккал/мин
Прогулка – 5,5 км/ч; езда на велосипеде – 13 км/ч; настольный теннис	5,5 ккал/мин
Ритмическая гимнастика; прогулка – 6,5 км/ч; езда на велосипеде – 16 км/ч; каноэ – 6,5 км/ч; верховая езда – быстрая рысь	6,5 ккал/мин
Роликовые коньки – 15 км/ч; прогулка – 8 км/ч; езда на велосипеде – 17,5 км/ч; бадминтон – соревнования; большой теннис – одиночный разряд; лёгкий спуск с горы на лыжах; водные лыжи	7,5 ккал/мин
Бег трусцой; езда на велосипеде – 19 км/ч; энергичный спуск с горы на лыжах; баскетбол; хоккей с шайбой; футбол; игра с мячом в воде	9,5 ккал/мин

Таблица 2 — Энергетическая и пищевая ценность продукции кафе быстрого питания

Блюда и напитки	Энергетическая ценность (ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
Монблан Бургер (булочка, майонез, салат, помидор, сыр, говядина)	425	39	33	41
Чикен Премьер (булочка, майонез, салат, помидор, сыр, курица, бекон)	380	19	18	35
Чикенбургер (булочка, майонез, салат, курица)	355	13	15	42
Омлет с ветчиной	350	21	14	35
Салат овощной	60	3	0	10
Салат Цезарь (курица, салат, соус, помидор, сыр, гренки)	250	14	12	15
Картофель по-деревенски	315	5	16	38
Маленькая порция картофеля фри	225	3	12	29
Мороженое с шоколадным наполнителем	325	6	11	50
Вафельный рожок	134	3	4	22
Кола	170	0	0	42
Апельсиновый сок	225	2	0	35
Чай без сахара	0	0	0	0
Чай с сахаром (две чайных ложки)	68	0	0	14

Задание: Светлана, мастер спорта по большому теннису, находится на тренировочных сборах, где каждый день в течение четырёх часов (утром и вечером), активно тренируется со своей командой. В свободное время между двумя тренировками девушки решили пообедать в ресторане быстрого питания. Используя данные таблиц 1 и 2, предложите Светлане оптимальное по калорийности и соотношению белков меню из перечня предложенных блюд и напитков для того, чтобы компенсировать свои энергозатраты утренней двухчасовой тренировки. При выборе учтите, что Светлана любит сладкое и обязательно закажет мороженое с шоколадным наполнителем, а также сладкий напиток. Однако тренер просил Светлану потреблять блюда с наибольшим содержанием белка.

В ответе укажите энергозатраты утренней тренировки, рекомендуемые блюда, калорийность обеда и количество белков в нём.

Верный ответ:

- 1) Энергозатраты тренировки — 900 ккал.
- 2) Рекомендуемые блюда: мороженое с шоколадным наполнителем, Монблан бургер, салат овощной, чай с сахаром (две чайных ложки).
- 3) Калорийность рекомендованного обеда $(325+425+60+68) = 878$ ккал, количество белков — 48 г.

3. «РЕКЛАМНЫЙ ОТДЕЛ»

Участникам команды предлагается собрать известный слоган из вырезанных букв (например: «В здоровом теле — здоровый дух»). На маршрутном листе указывается время составления предложения.

Т	К	А	Е	Й	К	О
Е	П	Й	Л	А	Л	П
П	И	О	Д	С	Т	Ы
З	Ь	Р	Ы	Т	А	Р
Е	Л	Ё	Н	К	Ш	Ь
Л	Е	Р	Г	А	А	Н
К	Г	У	Т	Б	И	Н
А	Ж	А	Л	Г	И	Т

4. «ЗНАТОКИ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА»

Из перечня слов, написанных на листе бумаги, подчеркнуть и потом назвать признаки, характеризующие здорового человека: **весёлый, хмурый, бодрый, пассивный, слабый, энергичный, чистая кожа, тусклые волосы, плохой сон, блестящие волосы, отдохнувший, уставший, у него грязь под ногтями, хороший сон.**

5. «СПОРТ»

Цель: выполнение физических упражнений, помогающих заботиться о своем здоровье.

Команде необходимо выполнить следующие задания:

Девочки 5 человек — прыжки через скакалку за 30 секунд (необходимо набрать общее количество прыжков — 300 раз).

Мальчики 5 человек — броски в баскетбольную корзину за 3 минуты (необходимо попасть 10 раз).

5 человек — прыжок в длину с места (общее количество — 8 метров).

5 человек — подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд (общее количество — 125 раз).

5 мальчиков + 5 девочек — сгибание, разгибание рук в упоре лежа (выполнить 125 раз).

Заключительная часть

Подведение итогов и награждение происходит на усмотрение ведущего.

Ресурсы, необходимые для проведения

- 1) Маршрутные листы
- 2) Скакалка
- 3) Секундомер
- 4) Таблица для составления слов
- 5) Карточки с заданиями
- 6) Таблицы энергозатрат, пищевой ценности
- 7) Слова-характеристики человека

Рекомендации по проведению занятия

Алгоритм организации и проведения квеста (для педагогов):

Внимательно просмотрите все задания (Приложение 1).

Изучите задания, чтобы оценить их сложность и понять, насколько они будут интересны и понятны игрокам.

Обратите внимание, сколько времени вам потребовалось на решение загадок, чтобы примерно рассчитать длительность игры.

Составьте цепочку мест, которая приведет к выбранному конечному пункту.

Основная идея квеста: обучающиеся последовательно выполняют ситуационные задания и после их решения получают подсказки с указанием места выполнения следующего. В нужный момент обучающиеся обнаруживают открытку для начала квеста — начинается игра.

Распределение на команды происходит в зависимости от общего количества в классе, желательно не больше 5–7 человек в одной команде.

Место проведения: спортивный зал или спортивная площадка (в зависимости от времени года и погодных условий).

Методические материалы

Приложения для работы

ПЕРЕЙТИ



институтвоспитания.рф



**КРАСНЫЙ КОНЬ |
ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ**