

МКУ «Управление образования Администрации города Бийска»
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования детей
«Дом детского творчества»

СБОРНИК

Конспектов воспитательных занятий

«ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

Для детей и подростков 7-15 лет

Разработала:

Францева Елена Николаевна,

педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Бийск
2021

Пояснительная записка

Данный сборник конспектов для организации и проведения воспитательных занятий, создан для решения проблемы сохранения и укрепления здоровья детей и подростков (от 7 – 15 лет) в детском объединении «Элегия» путём формирования у них здоровьесберегающей компетенции.

Первый конспект – практикум игра «Движение жизнь» предназначено для детей 7-8 лет и их родителей. Второй конспект – диспут на тему – «Правильно ли мы едим?» рассчитан на детей и подростков 9-12 лет. Третий конспект – беседа на тему – «Как избавиться или избежать вредных привычек?» предназначен подросткам 13-15 лет.

Проблемы сохранения здоровья учащихся и привития навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня. Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить человека от всех болезней. Сегодня каждый должен понимать, что его здоровье и жизнь в первую очередь зависит от него самого.

В данном сборнике, речь идет о формировании у детей и подростков здорового образа жизни, опирающегося на сознательное и ответственное отношение к своему здоровью.

За период обучения в школе, число здоровых детей и подростков уменьшается, отмечается рост хронической заболеваемости, увеличивается число подростков подверженных вредным привычкам. Причины: учебный стресс, снижение двигательной активности, влияние асоциальной среды.

Цель сборника: способствовать формированию и развитию здоровьесберегающей компетенции учащихся для приобретения ими навыков здорового образа жизни.

Задачи:

1. Формирование знаний и развитие навыков, установок, привычек, способствующих физическому, психическому и социальному благополучию.
2. Организация просветительской деятельности и пропаганды принципов здорового образа жизни среди детей и подростков.

МКУ «Управление образования Администрации города Бийска»
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования детей
«Дом детского творчества»

Конспект воспитательного занятия
Тема: «Давайте поиграем»
*Образовательная программа «Танцевальный марафон»
Для детей 7-8 лет*

Разработала:
Францева Елена Николаевна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Бийск
2020

Педагог: Францева Елена Николаевна
Образовательное учреждение: МБУДО «Дом детского творчества» г. Бийска
Образовательная программа: «Танцевальный марафон»
Тема занятия: «Давайте поиграем»
Форма проведения: практикум
Тип занятия: воспитательное мероприятие
Место проведения: Дом детского творчества, ул. Горького, 140
Дата и время проведения: 12.09.2020 г. В 14:00
Продолжительность: 40 мин.
Участники, возраст: воспитанники д/о «Элегия» /7-8 лет/ и их родители

Оборудование, материалы, техническое оснащение:

- Мультимедийное оборудование (экран, диапроектор, ноутбук).
- Микрофоны – 2 штуки (ведущему и для участников диспута).

Мероприятие сопровождается мультимедийной презентацией, цель которой усилить эмоциональное впечатление от слухового восприятия.

Действующие лица:

Ведущая: Францева Елена Николаевна - педагог

Цель: Формирование здорового образа жизни у детей и родителей через организацию подвижных игр.

Задачи: *Воспитательные:*

- Формировать ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни;
- воспитать интерес к коллективной творческой деятельности;
- ориентировать на внимательное и доброжелательное отношение друг к другу.

Образовательные:

- познакомить родителей и детей с подвижными играми для укрепления здоровья с целью самостоятельного применения их впоследствии;
- увеличить двигательную активность всех членов семьи во внеурочное время.

Развивающие:

- способствовать развитию двигательной активности;
- способствовать развитию взаимопонимания между детьми и родителями;
- инициировать индивидуальную, семейную ответственность за состояние здоровья детей.

Структура занятия:

- организационный этап – 1 мин.
- актуализация ранее полученных знаний – 10 мин.
- Знакомство с новым материалом – 25 мин.
- закрепление учебного материала, подведение итогов – 4 мин.

Ход занятия:

1. Организационный момент – 1 мин.

Цель, которая должна быть достигнута аудиторией:

- готовность к знакомству с новым материалом.

Цель, которая должна быть достигнута педагогом:

- организовать внимание аудитории;

- создать благоприятный эмоциональный климат;

- мотивировать на знакомство с новым материалом.

Задача: подготовить детей к работе.

Деятельность обучающихся (участников мероприятия)	Деятельность педагога	Примечание
Занимают места в зрительном зале. Отключают телефоны. Настраиваются на работу.	<i>Звучит веселая музыка, на фоне музыки педагог (П.) приветствует ребят и их родителей.</i> П.: Здравствуйте! Мы собрались в этом зале, что бы постараться привлечь всех членов семьи к проблеме повышения двигательной активности для формирования здорового образа жизни.	Метод: монологический

2. Актуализация ранее полученных знаний – 10 мин.

Цель, которая должна быть достигнута аудиторией:

- закрепление полученных ранее знаний по вопросу от чего зависит здоровье человека;

- воспитание уважительного отношения к формированию здорового образа жизни (ЗОЖ);

- создание условий для физической активности взрослых и детей.

Цель, которая должна быть достигнута педагогом:

- обратить внимание участников мероприятия на многогранность форм и методов формирования ЗОЖ,

- обобщить ранее полученные знания.

Задачи:

- оценить базовые знания детей и родителей;

- подготовить участников мероприятия к работе.

Методы обучения:- визуальный, монологический, диалогический.

Деятельность обучающихся (участников мероприятия)	Деятельность педагога	Примечание
<p>Слушают ведущую и смотрят слайдовую презентацию</p>	<p>П.: Для начала предлагаю посмотреть вам слайдовую презентацию «Движение - жизнь». Внимание на экран.</p> <p>Здоровье человека зависит:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ на 50% - от образа жизни ➤ на 25% - от состояния окружающей среды ➤ на 15% - от наследственной программы ➤ на 10% - от возможностей медицины. <p>Проблемы сохранения здоровья учащихся и привития навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня. Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Все мы понимаем, что занятие спортом поможет сохранить здоровье детям и взрослым:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Детский фитнес: <p>Детский фитнес развивает не только координацию, гибкость, силовые качества, но и чувство ритма, артистичность. Корректирует осанку, стопу ноги, верхний плечевой пояс.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Лечебная физкультура: <p>Применение физических упражнений при дефектах осанки и плоскостопия обеспечивает одновременно коррекцию дефекта, формирование навыка правильной осанки, улучшение свода стопы нормализацию сердечно-сосудистой и дыхательной систем на фоне оздоравливающего влияния</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Танцкласс: <p>Обучающий и развивающий танцевальный урок. В ходе занятий используется хореография различных направлений современного и популярного танца.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Шейпинг и фитнес для родителей: <p>Шейпинг и фитнес это простой способ стать стройным, обрести подтянутое тело, укрепить сердечно-сосудистую систему, нарастить мышечную массу, исправить осанку, обрести уверенность в себе!</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Силовой тренинг для родителей: <p>Занятия направленные на укрепление мышечного корсета и развитие силовой выносливости с использованием специальных тренажеров.</p>	<p>Слайд №1</p> <p>Слайд №2</p> <p>Слайд №3</p> <p>Слайд №4</p> <p>Слайд №5</p> <p>Слайд №6</p>

<p>Дети и их родители поднимают руки и дают пояснения, где и чем они занимались</p>	<p>➤ Подвижные игры для всей семьи: Через подвижные игры развиваем все физические качества. П.: Поднимите руки, кто занимался чем либо из мною перечисленного? Кроме танцкласса для детей, поскольку вы занимаетесь хореографией в моём детском объединении. П.: Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Недостаток двигательной активности – одна из наиболее распространенных причин снижения адаптационных ресурсов организма ребёнка. Одним из методов укрепляющих здоровья детей является использование подвижных игр.</p>	<p>Слайд №7</p> <p>Слайд №8</p>
---	--	---------------------------------

3. Знакомство с новым материалом – 25 мин.

Цель, которая должна быть достигнута аудиторией:

- познакомиться с новой совместной игрой «Белые медведи»;
- научиться дружескому взаимодействию в процессе совместной игры.

Цель, которая должна быть достигнута педагогом:

- познакомить аудиторию с правилами новой совместной игры «Белые медведи»

Задачи: - создать оптимальные условия для:

- дружеского взаимодействия в процессе совместной игры,
- эмоционального самовыражения, раскрепощенности участников игры;
- формирования социального успеха воспитанников;
- взаимодействия между детьми и родителями.

Методы: визуальный, игры монологический и диалогический.

Деятельность обучающихся (участников мероприятия)	Деятельность педагога	Примечание
	<p>П.: Подвижные игры имеют ряд преимуществ, используя которые можно оказывать значительное воздействие на все стороны развития ребёнка. Положительные эмоции, вызванные участием в игре, усиливают физиологические механизмы в организме и улучшают работу всех его органов и систем, а эмоциональный подъем (радость, удовольствие) создает у</p>	

<p>Дети отвечают на вопросы педагога, если они затрудняются - им помогают родители.</p> <p>Дети с родителями играют в новую игру</p>	<p>играющих повышенный тонус. Подвижная игра – естественный спутник жизни ребенка, обладающий и великой воспитательной силой.</p> <p>Перед началом игры необходимо познакомиться с общими правилами игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В игре не сердись на того, кто нечаянно толкнул или наступил на ногу. 2. Проиграл – не унывай. 3. Победив, не зазнавайся. Не смейся над проигравшими. 4. Играй честно, дружно, соблюдая правила. <p>Сегодня я познакомлю вас с новой игрой «Белые медведи». Но перед игрой стоит поговорить о том:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Где живут белые медведи? ✓ Видел ли, кто ни будь из вас настоящих белых медведей? ✓ Какими вы представляете себе белых медведей? ✓ Что вы знаете еще о медведях? <p>Ход игры:</p> <p>Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место – льдина. На ней располагается водящий - «белый медведь», остальные - «медвежата» произвольно размещаются по всей площадке.</p> <p>«Медведь» рычит: «Выхожу на ловлю!» - и устремляется ловить «медвежат». Сначала он ловит одного «медвежонка» (отводит на льдину), затем второго. После этого два пойманных «медвежонка» берутся за руки и начинают ловить играющих. «Медведь» отходит на льдину. Настигнув кого – ни будь, пара «медвежат» соединяет свободные руки так, чтобы пойманный очутился между ручками, и кричат: «Медведь на помощь!». «Медведь» подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят «медвежат». Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все «медвежата». Последний пойманный становится «белым медведем».</p> <p>Правила игры разрешают «медвежонку» выскользывать из-под рук окруживший его пары, пока его не осалил «медведь». При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.</p> <p>Если всем все понятно, давайте поиграем....</p>	<p>Звучит весёлая музыка</p>
--	---	------------------------------

4. Закрепление учебного материала, подведение итогов – 7 мин.

Цель, которая должна быть достигнута аудиторией:

- закрепить полученные знания на мероприятии;
- осознать результат, необходимость использования полученных знаний в дальнейшей деятельности.

Цель, которая должна быть достигнута педагогом:

- создать условия для осмысления темы «Давайте поиграем»;
- создать ситуацию успешного взаимодействия всех участников мероприятия.

Задачи:

- способствовать развитию физических способностей;
- оценить деятельность участников мероприятия.

Методы: монологический, диалогический.

Деятельность обучающихся (участников мероприятия)	Деятельность педагога	Примечание
<p><i>Дети и взрослые поднимают руки.</i></p> <p><i>Дети отвечают на вопросы педагога, если они затрудняются - им помогают родители.</i></p>	<p>Мы весело поиграли с вами!</p> <p>Подводя итоги нашего игрового практикума, хочется узнать: Кому понравилась игра? Поднимите, пожалуйста, руки. Кто хотел бы поиграть в эту игру ещё раз? Какие правила, из предложенных мной, вамгодились в этой игре? Можно ли на улице в нее поиграть? Будите ли вы ещё с родителями в нее играть?</p> <p>Надеюсь, что в ходе проведения данного практикума вы – дорогие наши молодые родители приобрели знания правил проведения подвижной игры и умения организовывать подвижную игру, получили мотивацию на здоровый образ жизни, а, следовательно, увеличение двигательной активности во внеурочное время.</p> <p>Надеюсь, что вы будите не только играть в совместные игры, но и совершать совместные прогулки и пробежки, вместе заниматься доступными видами спорта. Стараться вести здоровый образ жизни. Спасибо за внимание. До свидания, до новых встреч.</p>	<p>Слайд №9</p>

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

ДВИЖЕНИЕ – ЖИЗНЬ!



Слайд 1

Здоровье человека зависит

- ✦ на 50% - от образа жизни
- ✦ на 25% - от состояния окружающей среды
- ✦ на 15% - от наследственной программы
- ✦ на 10% - от возможностей медицины.

слайд 2

Спорт нам поможет силы умножить.



- ✦ Детский фитнес
- ✦ Лечебная физкультура
- ✦ Танцкласс
- ✦ Шейпинг и фитнес
- ✦ Силовой тренинг
- ✦ Лечебная физкультура
- ✦ Подвижные игры.

слайд 3

Детский фитнес



- ✦ Детский фитнес развивает не только координацию, гибкость, силовые качества, но и чувство ритма, артистичность. Корректирует осанку, стопу ноги, верхний плечевой пояс.

Слайд 4

Лечебная физкультура



Применение физических упражнений при различных осанках и плоскостопии способствует одновременно коррекции деформации, формированию навыков правильной ходьбы, улучшению свод стопы, нормализации сердечно-сосудистой и дыхательной систем на фоне одолевания осанки.

слайд 5

«Танцкласс»



- ✦ Обучающий и развивающий танцевальный урок. В ходе занятий используется хореография различных направлений современного и популярного танца.

слайд 6

Шейпинг и фитнес



- ✦ Шейпинг и фитнес это простой способ стать стройным, обрести подтянутое тело, укрепить сердечно-сосудистую систему, нарастить мышечную массу, исправить осанку, обрести уверенность в себе!

Слайд 7

«Силовой тренинг»



- ✦ Занятия направленные на укрепление мышечного корсета и развитие силовой выносливости с использованием специальных тренажеров

слайд 8

Подвижные игры для всей семьи



- ✦ Через подвижные игры развиваем все физические качества.

слайд 9

МКУ «Управление образования Администрации города Бийска»
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования детей
«Дом детского творчества»

Конспект воспитательного занятия
Диспут на тему: «Правильно ли мы едим?»
Образовательная программа «Танцевальный марафон»
Для детей 9-12 лет

Разработала:
Францева Елена Николаевна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Бийск
2020

Педагог: Францева Елена Николаевна
Образовательное учреждение: МБУДО «Дом детского творчества» г. Бийска
Образовательная программа: «Танцевальный марафон»
Тема занятия: «Правильно ли мы едим?»
Форма проведения: диспут
Тип занятия: воспитательное мероприятие
Место проведения: Дом детского творчества, ул. Горького, 140
Дата и время проведения: 19.11.2020 г. В 14:00
Продолжительность: 40 мин.
Участники, возраст: воспитанники д/о «Элегия» /9-12 лет/

Оформление помещения:

Оборудование, материалы, техническое оснащение:

- Мультимедийное оборудование (экран, диапроектор, ноутбук).
- Микрофоны – 2 штуки (ведущему и для участников диспута).

Мероприятие сопровождается мультимедийной презентацией, цель которой усилить эмоциональное впечатление от слухового восприятия.

Действующие лица:

Ведущая: Францева Елена Николаевна - педагог

Цель: Формирование здорового образа жизни у детей через приобщение их к принципам «рационального питания».

Задачи:

Воспитательные:

- вызвать интерес к рациональному питанию;
- способствовать формированию здорового образа жизни.

Образовательные:

- познакомить с понятием «рациональное питание»;
- прояснить актуальность мифов о здоровом питании.

Развивающие:

- способствовать развитию интереса к принципам «рационального питания»;
- сформировать мотивацию приобщения к здоровому образу жизни.

Структура занятия:

- организационный этап – 1 мин.
- актуализация ранее полученных знаний – 2 мин.
- Знакомство с новым материалом – 50 мин.
- закрепление учебного материала, подведение итогов – 7 мин.

Ход занятия:

3. Организационный момент – 1 мин.

Цель, которая должна быть достигнута аудиторией:

- готовность к знакомству с новым материалом.

Цель, которая должна быть достигнута педагогом:

- организовать внимание аудитории;
- создать благоприятный эмоциональный климат;
- мотивировать на знакомство с новым материалом.

Задача: подготовить детей к работе.

Деятельность обучающихся	Деятельность педагога	Примечание
Занимают места в зрительном зале. Отключают телефоны. Настраиваются на работу.	П.: Здравствуйте! Мы собрались в этом зале, что бы выяснить для себя - правильно ли мы едим.	Метод: монологический

4. Актуализация ранее полученных знаний – 5 мин.

Цель, которая должна быть достигнута аудиторией:

- выявить ошибки в своем образе питания;

Цель, которая должна быть достигнута педагогом:

- обратить внимание на ошибки в образе питания;
- создать условия для приобщения к рациональному питанию.

Задачи:

- оценить базовые знания детей;
- подготовить детей к работе.

Методы обучения:

- визуальный, монологический, диалогический.

Деятельность обучающихся	Деятельность педагога	Примечание
<p>Ответы с места: дети поднимают руки согласно заданным вопросам ...</p>	<p>П.: Для начала проведём небольшой опрос на тему «Правильно ли я питаюсь?». Ответы на эти вопросы могут дать вам пищу для размышлений. Поднимите руки те, кто:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Съедаете ли вы 5 порций овощей и фруктов каждый день? • Вы едите больше белого мяса, чем красного? • Вы любите молочные продукты? • Вы предпочитаете использовать мягкие маргарины и растительные масла? • Ваш вес в норме? • Едите ли вы жирную рыбу (скумбрия, лосось) хотя бы раз в неделю? • Выпиваете ли вы 6-8 стаканов воды в день? <p>Если вы ответили «нет» на некоторые вопросы, вполне возможно, что вам будет полезно изменить ваш образ питания. Но прежде чем мы приступим к обсуждению темы диспута, я предлагаю посмотреть небольшую презентацию (слайд № 1) и познакомиться с представленной информацией.</p>	<p>На экране демонстрируется Слайд № 1</p>

5. Знакомство с новым материалом – 30 мин.

Цель, которая должна быть достигнута аудиторией:

- прояснить актуальность мифов о здоровом питании .

Цель, которая должна быть достигнута педагогом:

- создать оптимальные условия для формирования здорового образа жизни у детей через приобщение их к принципам «рационального питания».

Задачи:

- познакомить с понятием «рациональное питание»;
- прояснить актуальность мифов о здоровом питании.

Методы: визуальный, монологический, диалогический.

Деятельность обучающихся	Деятельность педагога	Примечание
<p>Дети слушают педагога и смотрят презентацию</p> <p>Дети поднимают руки и отвечают на вопрос педагога</p> <p>Те дети, кто согласен с этим высказыванием, поднимают руки.</p>	<p>П.:</p> <p>10 мифов о здоровом питании</p> <p>Не редко в стремлении похудеть мы «перегибаем палку» и потом удивляемся, почему вместо прекрасной фигуры и свежего цвета лица получаем авитаминоз, гастрит и другие недуги. Главная причина в том, что мы не прислушиваемся к мнению специалистов, которые говорят: “регулировать свое питание нужно совместно с диетологом”. Вместо этого, мы собираем все возможные мифы о «здоровом питании» и придумываем собственные, порой очень вредные, диеты.</p> <p>Миф 1: Раздельное питание полезно и способствует похудению Как вы думаете, верно ли это суждение или нет?</p> <p>На самом деле: Природа изначально запрограммировала пищеварительную систему человека на смешанное питание. Набор ферментов, которые вырабатывают желудок и поджелудочная железа, позволяет одновременно переваривать белки, жиры и углеводы. Что касается похудения при раздельном питании, то это неверно. Двум группам испытуемых был предложен рацион со сниженной калорийностью. Одних кормили по принципу раздельного питания, других – смешанной пищей. Изменения веса в обеих группах были одинаковы.</p> <p>Феномен похудения при соблюдении принципа раздельного питания объясняется строгим подбором продуктов: люди невольно сокращают общую калорийность рациона и худеют.</p> <p>Миф 2: Нельзя читать и смотреть телевизор, когда ешь. Иначе пища не усвоится и появится гастрит Кто согласен с этим высказыванием, поднимите руки.</p> <p>На самом деле: Врачи-диетологи утверждают, что пища у тех, кто во время еды смотрит телевизор, усваивается отлично. Люди, жующие перед голубым экраном, как правило, никуда не торопятся. Они пережевывают пищу медленнее и, соответственно, тщательнее. В</p>	<p>На экране демонстрируется Слайд № 2</p> <p>На экране демонстрируется Слайд № 3</p> <p>На экране демонстрируется Слайд № 4</p>

<p>Дети поднимают руки и отвечают на вопрос педагога</p> <p>Те дети, кто согласен с этим высказыванием, поднимают руки.</p> <p>Дети поднимают руки и отвечают на вопрос педагога</p>	<p>результате еда поступает в желудок в измельченном виде и хорошо пропитывается пищеварительными соками. А вот у тех, кто перекусывает на бегу, шансы заполучить гастрит намного выше.</p> <p>Миф 3: Чем меньше ешь жирного, тем лучше фигура. Поэтому от жиров нужно отказаться совсем Так ли это – ДА или НЕТ? На самом деле: Действительно, ограничивая жирные продукты, мы быстрее всего худеем. Однако жиры нужны и полезны. Без них невозможен правильный обмен веществ. Без жиров в организме не усваиваются витамины А и Е, практически перестают вырабатываться половые гормоны. При недостатке жиров быстро стареет кожа и страдает печень. Поэтому масло, особенно растительное, нужно ограничивать, но не отказываться от него вовсе. Лучше всего есть поменьше продуктов, содержащих скрытые и не всегда полезные жиры: колбасы, майонеза, печенья, тортов.</p> <p>Миф 4: От сливочного масла толстеют, а от растительного – нет Кто согласен с этим высказыванием, поднимите руки. На самом деле: Растительное масло не содержит холестерина, поэтому полезно для сердца и сосудов. Однако его калорийность превышает калорийность сливочного масла. Если в сливочном масле есть немного воды и белков, то растительное представляет собой "чистый" жир. Поэтому поправиться можно от любой разновидности масла</p> <p>Миф 5: Черный хлеб намного полезнее белого, потому что в нем больше витаминов и клетчатки, и от него не поправишься Как вы думаете, верно ли это суждение или нет? На самом деле: Темный цвет хлеба совсем не означает, что в нем много клетчатки. Коричневый оттенок могут придать тесту и карамельные красители. Калорийность черного и белого хлеба практически идентична, поэтому прибавку в весе можно получить в любом случае. Наиболее полезны и богаты витаминами хлеб с отрубями и бездрожжевые хлебцы из цельного зерна, а также мюсли со злаками.</p>	<p>На экране демонстрируется Слайд № 5</p> <p>На экране демонстрируется Слайд № 6</p> <p>На экране демонстрируется Слайд № 7</p>
--	---	--

<p>Те дети, кто согласен с этим высказыванием, поднимают руки.</p>	<p>Миф 6: Необходимо пить как минимум 2 л воды в день: чем больше вы пьете, тем больше шлаков выводится из организма Кто согласен с этим высказыванием, поднимите руки.</p> <p>На самом деле: Слово "шлаки" у врачей вызывает недоумение. До сих пор так и не удалось идентифицировать "шлаки" с какими-то конкретными веществами. Иногда под "шлаками" подразумевают все токсические вещества, выводящиеся из организма. Можно с уверенностью сказать, что скорость их выведения совсем не зависит от количества выпитой жидкости. Она остается постоянной, меняется лишь плотность мочи. Поэтому "очиститься", нагружая организм водой, невозможно.</p> <p>Однако пить много резон есть. Замечено, что у тех, кто выпивает за день около 1,5–2 л жидкости, реже появляются камни в почках. Обильное питье уменьшает также вероятность запоров.</p>	<p>На экране демонстрируется Слайд № 8</p> <p>На экране демонстрируется Слайд № 9</p>
<p>Дети поднимают руки и отвечают на вопросы педагога</p>	<p>Миф 7: Накопив за лето витамины, мы полностью готовы к встрече с холодами Как вы думаете, верно ли это суждение или нет? Много ли овощей и фруктов съедаете в летний период?</p> <p>На самом деле: Наш организм накапливает только жирорастворимые витамины: А, Е, D и К. В съеденных нами летом овощах и фруктах содержатся преимущественно водорастворимые витамины: С, фолиевая кислота. Они в организме долго не задерживаются и быстро выводятся. Так что овощи и фрукты нужно включать в свой рацион круглый год. Зимой и весной необходимы и аптечные поливитамины.</p>	<p>На экране демонстрируется Слайд № 10</p>
<p>Те дети, кто согласен с этим высказыванием, поднимают руки.</p>	<p>Миф 8: Чтобы перебить аппетит, можно съесть яблоко или апельсин Кто согласен с этим высказыванием, поднимите руки.</p> <p>На самом деле: Яблоки и другие фрукты аппетит не подавляют, а наоборот, разжигают. Сладкие, но малокалорийные фрукты, повышают уровень сахара в крови. Соответственно, организм выделяет инсулин, который быстро утилизирует сахар из фруктов. Однако еще какое-то</p>	

<p>Дети поднимают руки и отвечают на вопросы педагога</p>	<p>время уровень инсулина остается повышенным и вызывает "волчий" аппетит. Чувство голода можно уменьшить, выпив чашку горячего несладкого зеленого чая. А в качестве перекуса лучше использовать кукурузные хлопья или несладкий хлебец. Эти продукты содержат, так называемые, сложные углеводы, над которыми организму нужно потрудиться. Уровень сахара и инсулина после них "скачет" намного меньше.</p> <p>Миф 9: Нужно есть больше сырых фруктов и овощей, только так можно обеспечить организм витаминами Как вы думаете, верно ли это суждение или нет? Много ли овощей и фруктов съедаете вы ежедневно? На самом деле: Некоторые "целители" рекомендуют съедать до трех килограммов сырых фруктов ежедневно. Но сырая клетчатка многими людьми усваивается плохо. Появляются вздутие живота, изжога, жидкий стул. Из-за большого объема пища довольно быстро минует верхние отделы кишечника и не проходит должную обработку. Соответственно, не усваиваются и витамины. Во всем нужно соблюдать меру. Оптимальное соотношение сырых и вареных овощей и фруктов для здоровых людей должно составлять 2:3. Людям с заболеваниями желудка и кишечника долю сырых фруктов и овощей нужно уменьшать. А для того, чтобы получить необходимые витамины, нужно периодически принимать поливитаминные комплексы.</p> <p>Кроме того, нужно учитывать, что пищеварительные ферменты человека направлены преимущественно на переваривание фруктов и овощей своей местности. Поэтому организму иногда сложно справиться с большим количеством экзотических фруктов, что приводит к расстройству кишечника и аллергии.</p> <p>Миф 10: Фрукты и сладкое едят только на десерт Кто согласен с этим высказыванием, поднимите руки. На самом деле: Фруктовый десерт может надолго застрять в полном желудке. При этом он теряет многие полезные свойства и затрудняет процесс пищеварения. Фрукты, съеденные на полный желудок,</p>	<p>На экране демонстрируется Слайд № 11</p> <p>На экране демонстрируется Слайд № 12</p>
<p>Те дети, кто согласен с этим высказыванием, поднимают руки.</p>		

	<p>чаще провоцируют боли в животе и избыточное образование газов. Поэтому фруктовое лакомство принесет организму больше пользы, если съесть его между приемами пищи.</p> <p>Сладкое тоже совершенно не обязательно есть в конце трапезы. Съеденная до обеда долька шоколада может сыграть роль своеобразного антиаперитива, успокаивающего "волчий" аппетит.</p> <p>Все зависит от того, насколько вы голодны и как давно ели. Если пропустили очередной прием пищи, начните еду с пары конфет, нескольких ложек варенья или мороженого. Это ускорит насыщение крови глюкозой, уменьшит чувство голода и убережет от переедания.</p>	
--	--	--

5. Закрепление учебного материала, подведение итогов – 4 мин.

Цель, которая должна быть достигнута аудиторией:

- закрепить полученные знания на мероприятии;
- осознать результат, необходимость использования полученных знаний в дальнейшей жизни.

Цель, которая должна быть достигнута педагогом:

- создать условия для осмысления темы «Правильно ли мы едим?»;
- оценить работу участников диспута.

Задачи:

- способствовать формированию здорового образа жизни;
- оценить деятельность участников мероприятия.

Методы: монологический, диалогический.

Деятельность обучающихся	Деятельность педагога	Примечание
<p>Те дети, кто согласен с этим высказыванием, поднимают руки</p> <p>Дети поднимают руки и отвечают на вопрос педагога</p>	<p>П.: Познакомившись с представленной информацией, я предлагаю обсудить следующие вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Влияют ли семейные и национальные традиции на стиль вашего питания? Кто согласен с этим высказыванием, поднимите руки. • Вредят или способствуют здоровому образу жизни эти традиции? Как вы думаете, верно ли это суждение или нет? 	<p>На экране демонстрируется Слайд № 13</p>

<p>Дети поднимают руки и отвечают на вопрос педагога</p> <p>Дети поднимают руки и отвечают на вопрос педагога</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Отличается ли рацион питания детей от рациона родителей? (Чем отличается?) Так ли это – ДА или НЕТ? Если да – то чем отличается? • Повлияла ли полученная во время диспута информация на ваше представление о рациональном питании? Так ли это – ДА или НЕТ? <p>Ведущая: В заключение нашего мероприятия хочется отметить главное, что рациональное питание – это физиологически полноценное питание здоровых людей с учётом их пола, возраста, физиологического состояния организма и других факторов. Правильное питание – это знание того, что полезно для организма, а что – нет и претворение этого знания в жизнь.</p> <p>А на память о сегодняшней встрече позвольте вручить вам эти полезные буклеты. <i>(Приложение).</i></p> <p>До встречи на следующем занятии.</p>	<p>На экране демонстрируется Слайд № 14</p> <p>Педагог раздаёт детям красочные буклеты</p>
---	--	--

СЛАЙДЫ



Слайд 1



Слайд 2



- Миф 1: Раздельное питание полезно и способствует похудению

Слайд 3



- Миф 2: Нельзя читать и смотреть телевизор, когда ешь. Иначе пища не усвоится и появится гастрит

Слайд 4



- Миф 3: Чем меньше ешь жирного, тем лучше фигура. Поэтому от жиров нужно отказаться совсем

Слайд 5



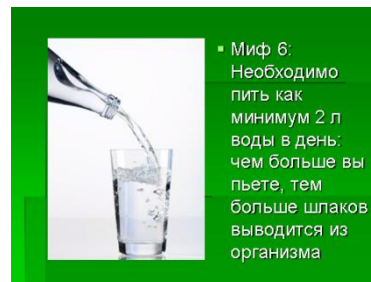
- Миф 4: От сливочного масла толстеют, а от растительного – нет

Слайд 6



- Миф 5: Черный хлеб намного полезнее белого, потому что в нем больше витаминов и клетчатки, и от него не поправишься

Слайд 7



- Миф 6: Необходимо пить как минимум 2 л воды в день: чем больше вы пьете, тем больше шлаков выводится из организма

Слайд 8



- Миф 7: Накопив за лето витамины, мы полностью готовы к встрече с холодами

Слайд 9



- Миф 8: Чтобы перебить аппетит, можно съесть яблоко или апельсин

Слайд 10



- Миф 9: Нужно есть больше сырых фруктов и овощей, только так можно обеспечить организм витаминами

Слайд 11

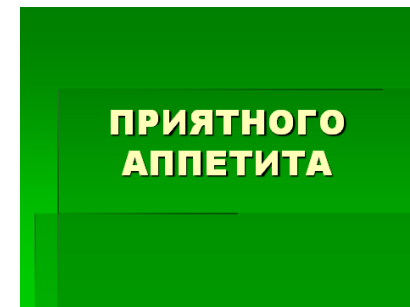


- Миф 10: Фрукты и сладкое едят только на десерт

Слайд 12



Слайд 13



Слайд 14

МКУ «Управление образования Администрации города Бийска»
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования детей
«Дом детского творчества»

Конспект воспитательного занятия
Беседа на тему – «Как избавиться или избежать вредных привычек?»
Образовательная программа «Танцевальный марафон»
Для подростков 13-15 лет

Разработала:
Францева Елена Николаевна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Бийск
2021

Педагог: Францева Елена Николаевна
Образовательное учреждение: МБУДО «Дом детского творчества» г. Бийска
Образовательная программа: «Танцевальный марафон»
Тема занятия: «Как избавиться или избежать вредных привычек?»
Форма проведения: беседа
Тип занятия: воспитательное мероприятие
Место проведения: Дом детского творчества, ул. Горького, 140
Дата и время проведения: 12.02.2021 г. в 17:00
Продолжительность: 40 мин.
Участники, возраст: воспитанники д/о «Элегия» /13-15 лет/

Оформление помещения:

Оборудование, материалы, техническое оснащение:

- Мультимедийное оборудование (экран, диапроектор, ноутбук).
- Микрофоны – 2 штуки (ведущему и для участников диспута).

Мероприятие сопровождается мультимедийной презентацией с видео включениями через гиперссылки, цель которой усилить эмоциональное впечатление от представленного материала.

Действующие лица:

Ведущая: Францева Елена Николаевна - педагог

Цель: Помочь подросткам выработать негативное отношение к вредным привычкам – табакокурению, алкоголю, наркотикам.

Задачи: *Воспитательные:*

- Формировать ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни;
- ориентировать на внимательное и доброжелательное отношение друг к другу.

Образовательные:

- познакомить подростков с «Тлетворным влиянием вредных привычек на организм человека»;
- дать полезные советы как избавиться или избежать вредных привычек.

Развивающие:

- способствовать развитию неприятия вредных привычек;
- способствовать развитию индивидуальной ответственности за собственное здоровье.

Структура занятия:

- организационный этап – 2 мин.
- актуализация ранее полученных знаний – 3 мин.
- Знакомство с новым материалом – 30 мин.
- закрепление учебного материала, подведение итогов – 5 мин.

Ход мероприятия:

6. Организационный момент – 2 мин.

Цель, которая должна быть достигнута аудиторией:

- готовность к знакомству с новым материалом.

Цель, которая должна быть достигнута педагогом:

- организовать внимание аудитории;
- создать благоприятный эмоциональный климат;
- мотивировать на знакомство с новым материалом.

Задача: подготовить детей к работе.

Методы: монологический.

Деятельность обучающихся	Деятельность педагога	Примечание
Занимают места в зрительном зале. Отключают телефоны. Настраиваются на работу.	П.: Здравствуйте! Мы собрались в этом зале, что бы выяснить для себя - как избавиться или избежать вредных привычек?	

7. Актуализация ранее полученных знаний – 3 мин.

Цель, которая должна быть достигнута аудиторией:

- познакомиться с понятием «привычка».

Цель, которая должна быть достигнута педагогом:

- познакомить подростков с понятием «привычка»;

Задачи:

- оценить базовые знания детей;
- подготовить детей к работе.

Методы:

- визуальный, монологический, диалогический.

Деятельность обучающихся	Деятельность педагога	Примечание
<p><i>Подростки слушают педагога</i></p> <p><i>Подростки поднимают руку и отвечают на вопросы педагога</i></p>	<p>П.: Что такое привычка?</p> <p>В психологии этому понятию дается следующее определение: привычка – это усвоенное действие, ставшее автоматизированным и осуществляемым без особых усилий. Проще говоря – это поступки, которые мы совершаем не задумываясь.</p> <p>Тем не менее, есть привычки, которые губят наше здоровье, или отталкивают от нас людей, ставят нас в безвыходное положение и заставляют раскаяться в содеянном. От них хочется избавиться, но сделать это так сложно! Очень сложно. Но можно.</p> <p>Скажите, о каких вредных привычках вы слышали?</p> <p>Скажите, о каких видах наркотических средств вы слышали?</p>	

3. Знакомство с новым материалом – 30 мин.

Цель, которая должна быть достигнута аудиторией:

- узнать о тлетворном влиянии вредных привычек на организм человека;

Цель, которая должна быть достигнута педагогом:

- создать оптимальные условия для:
 - выработки негативного отношения к вредным привычкам у подростков;
 - формирования личной ответственности за собственное здоровье.

Задачи:

- показать тлетворное влияние вредных привычек на организм человека;
- дать полезные советы как избавиться или избежать вредных привычек

Методы: визуальный, монологический.

Деятельность обучающихся	Деятельность педагога	Примечание
	<p>П.: «Обещаю – это была последняя сигарета!», «Больше не буду грызть ногти!». Наверно, подобные обещания давали себе многие из нас. Однако избавиться от «любимых» привычек удастся далеко не всем. Неправда, что привычка – вторая натура. На самом деле, привычка – первая натура. По большому счету, привычка – это мы сами. Именно поэтому победа над вредной привычкой – это победа над собой, и, как</p>	

<p><i>Подростки смотрят презентацию с комментариями педагога и с видео включениями через гиперссылки)</i></p> <p><i>Подростки слушают рассказ педагога</i></p>	<p>говорили древние греки, это самая большая победа.</p> <p>Для начала продемонстрирую вам слайдовую презентацию «Тлетворное влияние вредных привычек на организм человека». Внимание на экран.</p> <p>Самыми распространенными и вредными привычками являются – алкоголизм, табакокурение и наркомания.</p> <p>Вредные привычки пагубно сказываются на здоровье человека и сильно влияют на его внешний вид</p> <p>Курение является социальной проблемой общества, как для курящей так и для некурящей его части.</p> <p>Алкоголизм – разновидность зависимости, характеризующаяся пристрастием к алкоголю и поражением внутренних органов в случае хронического злоупотребления спиртным.</p> <p>А сейчас позвольте дать вам несколько советов как избавиться, или избежать вредных привычек. Сначала необходимо определите причину.</p> <p>По своей сути, привычка – это намного более глубокое понятие, чем автоматизированный поступок. Привычное действие – это лишь верхушка огромного айсберга. Это точка, к которой сводится масса причин, живущих не только в человеческом сознании, но и подсознании.</p> <p>Поэтому, чтобы избавиться от привычки, конечно, от привычки вредной, советуем прежде выявить причину, которая предшествует ее появлению. Искоренение в своем поведении привычки без устранения ее причины, может привести к рождению новой привычки, еще более серьезной, или к появлению невроза, основанном на подавлении ее первопричины. К формированию какой-либо привычки приводят особенности психологического состояния. Так, например, вредная привычка, курение (психологический, а не медицинский аспект проблемы). Зачастую это становится признаком затянувшегося невроза, который ищет выход, и человек пытается успокоиться, удовлетворяя сосательный рефлекс.</p> <p>При избавлении от привычки очень важен самоанализ, однако вся Ваша активность не может этим ограничиваться. Наступление на привычку должно осуществляться сразу с нескольких фронтов.</p> <p>Далее дам вам несколько советов, относящихся к устранению</p>	<p><i>(Демонстрация презентации с комментариями педагога и с видео включениями через гиперссылки)</i></p> <p>Слайд №1</p> <p>Слайд №2 с видео «Жизнь без наркотиков»</p> <p>Слайд №3,4,5 с видео «Вред курения»</p> <p>Слайд №6,7,8 с видео «Алкоголь и мозг», «Алкоголь и сердце»</p>
--	--	--

*Подростки слушают
рассказ педагога*

разного рода привычек.

Найдите то, что Вам нравится в Вашей вредной привычке.

У механизма возникновения привычки существует важная особенность – приятный эмоциональный фон. Действие, ставшее привычным, становится таковым только тогда, когда оно вызывает приятные ощущения или эмоции. Так, например, курение дает нам массу положительных моментов: благодаря сигарете можно легко начать общение или отвлечься и освежить мысли во время переживаний. Это важные потребности человека, нуждающиеся в удовлетворении. Теперь становится понятным, почему все ужасные последствия, такие как рак, нарушение обмена веществ, разрушение кровеносной системы и так далее, отходят на второй план.

Поэтому, прежде чем избавиться от вредной привычки, необходимо понять, в какой мере это важно лично для вас. Но в том случае, когда Вы действительно понимаете, что вред, наносимый какой-либо привычкой гораздо сильнее, чем ее положительные стороны, то Вы уже подготовили себя к избавлению от нее.

Примите твердое решение

Самым важным условием избавления от вредной привычки является принятие решения, которое никогда и ни при каких условиях не должно быть нарушено. Именно это является неременной составляющей избавления от привычки. В этом, как принято считать, и проявляется воля человека. И если настоящая причина отказа от привычки не заставляет Вас бросить ее, то здесь Вам могут помочь несколько приемов. Придумать себе, что может случиться, если Вы нарушите данное себе обещание. Например, несчастье, которое произойдет с близкими людьми, если вы опять вернетесь к своей вредной привычке. Чем страшнее, тем эффективнее. Или поспорить с кем-нибудь на очень существенную для Вас сумму, что Вы больше никогда не вернетесь к вредной привычке. Запомните, не бывает слабой воли. Бывает слабая мотивация.

Обзаведитесь новой привычкой

Теперь, когда Вы точно решили избавиться от вредной привычки, необходимо приступать к конкретным действиям. Один из самых эффективных способов – это обзавестись новой привычкой, взамен

<p><i>Подростки слушают рассказ педагога</i></p>	<p>старой. Причем новая привычка должна стать своеобразным заменителем старой, то есть приносить удовольствие, частые перекуры можно заменить, например, чашечкой ароматного чая. Самое главное, повторять эти действия постоянно, чтобы новый алгоритм превратился в новую подсознательную программу.</p> <p>Создавайте условия. Сюда же рекомендуем включить еще одну тактику – держаться подальше от людей, страдающими вредными привычками, от которых Вы хотите избавиться. Объясняется это тем, что человеку с детства свойственно подражание. Поэтому он невольно усваивает черты поведения у своего окружения. Чрезвычайно сложно отказаться от спиртного в веселой компании выпивающих друзей.</p>	
--	--	--

6. Закрепление учебного материала, подведение итогов – 5 мин.

Цель, которая должна быть достигнута аудиторией:

- закрепить полученные знания на мероприятии;
- осознать результат, необходимость использования полученных знаний в дальнейшей деятельности.

Цель, которая должна быть достигнута педагогом:

- создать условия для осмысления темы «Как избавиться или избежать вредных привычек?».

Задачи: - способствовать развитию неприятия вредных привычек;

- оценить деятельность участников мероприятия.

Методы: монологический, диалогический.

Деятельность обучающихся	Деятельность педагога	Примечание
<p><i>Подростки слушают рассказ педагога</i></p> <p><i>Подростки поднимают руку и отвечают на вопрос педагога</i></p>	<p>П.: Контролируйте себя</p> <p>Этот подход один из самых сложных, и требует постоянного напряжения внимания. Но, все-таки, во многих случаях он необходим. Например, дома можно разместить яркие напоминания в местах, связанных с Вашими привычками. По большому счету, элементы самоконтроля присутствуют всегда, когда Вы боретесь с какой-либо из своих вредных привычек.</p> <p>Помните, что наше поведение целиком состоит из разнообразных привычек. Умение управлять ими – это важнейшее умение управлять самим собой, а значит и всей своей жизнью.</p> <p>Поднимите руку, кто из вас имеют привычки, от которых хотели бы избавиться? Как вы думаете, мои советы помогут вам это сделать?</p> <p>До встречи на следующем занятии</p>	

СЛАЙДЫ

Наркотические вещества

Наиболее распространенными видами наркомании являются алкоголизм, табакокурение. Распространено употребление наркотиков на основе конопли (ганжи, марихуаны), мака (опий, морфин, героин), коки (кокаин), современные синтетизированные наркотики, (ТСД, амфетамины и экстази).



Слайд 1

Фотографии людей до и после того как они начали принимать наркотики



Слайд 2

Курение - одна из вреднейших привычек.

Курение является социальной проблемой общества, как для его курящей части и для некурящей части. Для первой – проблемой является бросить курить, для второй – избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, а также – сохранить свое здоровье от продуктов курения, поскольку вещества входящие в выдыхаемый курильщиками дым, на много безопаснее того, если бы человек сам курил и принимал в себя никотин и много других, что входит в задымленную сигарету.



Слайд 3

В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ:

- ✓ Никотин
- ✓ Углекислый газ
- ✓ Окись углерода 10-25 мг
- ✓ Сивольная кислота
- ✓ Ацетон 50-110 мг
- ✓ Селенистый ангидрид
- ✓ Формальдегид канцероген
- ✓ Фенол 60-100 мг
- ✓ Ацетилен 100-250 мг
- ✓ Радиоактивный элемент 8.63 - 1.0 мК
- ✓ Полициклический ароматический 400-500 мг



Слайд 4

Это надо знать!

- ☞ Курение поражает органы дыхания, сердечно-сосудистую систему, желудочно-кишечный тракт.
- ☞ Курящими болен раком легких в несколько раз чаще, чем некурящие и составляют 96-100% всех больных раком легких.
- ☞ Курение увеличивает вероятность других видов злокачественных опухолей (плоскостный рак, лимфома, саркома, рак желудка, желудка, желудка, толстой кишки, почки, печени).



Слайд 5

Алкоголизм

— разновидность зависимости, характеризующаяся болезненным пристрастием к употреблению алкогольных напитков и поражением внутренних органов в случае хронического злоупотребления спиртным.

В большинстве случаев при алкоголизме происходит дегенерация человека как личности: потеря своего внутреннего "Я".

Слайд 6

Качественный алкоголь: вред или польза?

Алкоголь является психоактивным веществом. Вещество, которое вызывает изменения в состоянии сознания. Оно оказывает влияние на нервную систему, изменяя восприятие, мышление и эмоции.

Слайд 7

Алкогольное поражение внутренних органов

- алкогольный гастрит,
- алкогольный панкреатит,
- алкогольный гепатит,
- алкогольная нефропатия,
- нарушения иммунной системы



Слайд 8