

1. Пояснительная записка

1.1. Тематическое направление

«Физическое воспитание и формирование культуры здоровья»

1.2. Тема воспитательного мероприятия и обоснование её выбора (актуальность)

Данная тема является весьма актуальной для учащихся 2 класса, в котором было проведено мероприятие. Родители сталкиваются с главными особенностями питания детей, их главными страстями – это сладости, десерты, газировка и фаст-фуд. На данном занятии дети получают знания о витаминах и их пользе. Квест способствует сплочению коллектива детей, воспитанию доброжелательных, дружеских взаимоотношений между родителями, детьми и педагогами. Квест – игра является привлекательной для ребёнка, позволяет активизировать его внимание и развивать интерес в ходе выполнения заданий.

1.3. Целевая аудитория воспитательного мероприятия (с указанием возраста/класса)

8-9 лет, 2 – 3 класс.

1.4. Роль и место воспитательного мероприятия в системе работы классного руководителя (связь с другими мероприятиями, преемственность)

Современный ритм жизни, экологические проблемы, последствия технического прогресса - все это оказывает негативное влияние на здоровье людей и, прежде всего, на здоровье детей. В современном мире имеет место опасная тенденция к снижению мотиваций здорового образа жизни среди широких слоев населения, в том числе и среди детей. В результате отмечают неутешительную динамику нарушений состояния здоровья подрастающего поколения. Следовательно, необходимы срочные меры по созданию системы охраны здоровья и формирования привычек здорового образа жизни детей. Одним из направлений программы воспитательной работы в классе является физкультурно-оздоровительное воспитание. На каждом уроке проводятся физминутки. На переменах и во внеурочной деятельности – подвижные игры, эстафеты, соревнования, спортивно – оздоровительные мероприятия. В классе были проведены игровые классные часы «Красный, жёлтый, зелёный», «Азбука дороги», «Кто хорошо жуёт – тот хорошо живёт», «Польза и вред жевательной резинки».

1.5. Цель, задачи и планируемые результаты воспитательного мероприятия.

Цель мероприятия:

- формировать полезные привычки и вырабатывать навыки правильного питания;
- развивать интерес к участию в спортивных соревнованиях и подвижных играх;
- воспитывать чувство юмора, воображение, смекалку.

Задачи:

1. Систематизировать и расширить знания детей о здоровом питании.
2. Выявить необходимость употребления в пищу овощей, фруктов, ягод и других полезных продуктов.
3. Дать информацию о витаминах, раскрыть их значение в жизни человека.
4. Совершенствовать физические способности в совместной двигательной деятельности.
5. Прививать любовь к физкультуре и спорту.

Формируемые в рамках мероприятия УУД:

Личностные: умение высказывать свою точку зрения и выслушивать чужую; навыки сотрудничества со сверстниками, осознанная мотивация к выполнению заданий.

Познавательные: анализировать объекты с целью выделения существенных признаков и установления причинно - следственных связей;

Регулятивные: умение работать в группе, намечать цель, планировать, распределять работу.

Коммуникативные: умение слушать другого, высказывать собственное мнение, дополнять другого, участвовать в обсуждении, приходить к общему мнению.

1.6. Форма проведения воспитательного мероприятия и обоснование её выбора.

Воспитательное мероприятие проводится в игровой форме. Квест – увлекательная и познавательная игра с элементами путешествия, тематическими заданиями и головоломками. Эта технология основывается на традиционных педагогических приёмах, но всегда подразумевает групповую работу, интерактивность, вовлечение всех участников в процесс.

1.7. Педагогическая технология (методы, приёмы, используемые для достижения планируемых результатов)

Для эффективной реализации поставленной цели и достижения планируемых результатов, в ходе проведения мероприятия, используются следующие педагогические технологии:

- проблемный метод;
- исследовательский метод;
- поисковый метод;
- проблемный диалог;
- анализ ситуаций;
- работа в группе;
- дидактическая игра;
- мозговой штурм;

- рефлексия;
- беседа;
- дискуссия.

1.8. Ресурсы, необходимые для подготовки и проведения мероприятия (кадровые, методические, материально-технические, информационные и др.)

Ресурсы:

Для подготовки данного мероприятия необходимы, следующие ресурсы:

1. Помощники учителя. («Физкультура», «Спортик», «Доктор Пилюлькин»), библиотекарь, педагог – психолог, повар, медсестра, учитель физического воспитания.
2. Подготовленные помещения школы. (Спортзал, столовая, библиотека, медицинский кабинет, кабинет психологии).
3. Проектор, презентация Power Point; «Песня о витаминах», музыкальная «Мульт – зарядка для детей»; карточки с пословицами; дидактические картинки, спортивный инвентарь, свистки, металлические звоночки, маршрутные листы.

1.9. Рекомендации по использованию методической разработки в практике работы классных руководителей.

Данная разработка рекомендована к использованию во «Внеурочной деятельности». Методическая разработка поможет учителю, классному руководителю показать, детям насколько важно в раннем возрасте формировать полезные привычки и навыки правильного питания, прививать любовь к физкультуре и спорту.

2. Основная часть

2.1. Описание подготовки воспитательного мероприятия.

Перед проведением воспитательного мероприятия проведено родительское собрание со специалистами (медицинский работник, повар, учитель физического воспитания). Родительское собрание нацелено на то, чтобы обеспечить родителей необходимыми знаниями по вопросам здорового образа жизни, отношения к своему здоровью и здоровью детей, здоровому питанию, занятиям физкультурой и спортом. На родительском собрании была предложена анкета, которую заполнил каждый родитель.

Анкета для родителей

1. Какова, по вашему мнению, основная роль питания в жизни ребёнка?
2. Как уберечь ребёнка от увлечения продуктами, не имеющими полезной ценности - сникерсами, кока-колой, чипсами и т.д.?
3. Существует ли в вашей семье «режим питания»?

4. Часто ли употребляются в вашей семье колбасные изделия?
5. Много ли ваш ребёнок употребляет кондитерских изделий и сладостей?
6. Часто ли употребляются в вашей семье основные продукты питания: молоко, овощи, творог, сыр, сливочное и растительное масло, каши, фрукты?
7. Придерживаетесь ли вы разнообразного питания дома?
8. Считаете свой образ жизни здоровым? Почему?
9. Делаете ли вы дома с ребёнком зарядку?
10. Какое спортивное оборудование есть дома?

Перед воспитательным мероприятием с детьми проводится беседа по вопросам.

1. Что я ем?
2. Как я могу заботиться о себе благодаря еде?
3. Делаю ли я по утрам зарядку?
4. Что такое режим дня?
5. Каким видом спорта мне хотелось бы заниматься?

К проведению мероприятия привлекла таких специалистов школы, как: библиотекарь, педагог - психолог, повар, школьная медсестра, учитель физического воспитания, педагог – организатор.

Подготовила задания и маршрутные листы. Распечатала стихотворения из сценария, провела репетицию. Во время «Внеурочной деятельности» выучили с детьми «Песню о витаминах», разучили физминутку - танец.

При помощи старшеклассников – волонтеров подготовила помещения для проведения квеста. Совместно с родителями подготовили «клад» и «Витаминный пикничок».

2.2 Сценарий

«КВЕСТ ЗДОРОВЬЯ»

Цель мероприятия:

- формировать полезные привычки и вырабатывать навыки правильного питания;
- развивать интерес к участию в спортивных соревнованиях и подвижных играх;
- воспитывать чувство юмора, воображение, смекалку.

Задачи:

1. Систематизировать и расширить знания детей о здоровом питании.
2. Выявить необходимость употребления в пищу овощей, фруктов, ягод и других полезных продуктов.
3. Дать информацию о витаминах, раскрыть их значение в жизни человека.
4. Совершенствовать физические способности в совместной двигательной деятельности.
5. Прививать любовь к физкультуре и спорту.

Направление: «Физическое воспитание и формирование культуры здоровья»

Формируемые в рамках мероприятия УУД:

Личностные: умение высказывать свою точку зрения и выслушивать чужую; навыки сотрудничества со сверстниками, осознанная мотивация к выполнению заданий.

Познавательные: анализировать объекты с целью выделения существенных признаков и установления причинно - следственных связей;

Регулятивные: умение работать в группе, намечать цель, планировать, распределять работу.

Коммуникативные: умение слушать другого, высказывать собственное мнение, дополнять другого, участвовать в обсуждении, приходить к общему мнению.

Ход мероприятия

Учитель: Здравствуйте девчонки и мальчишки! Посмотрите, сколько у нас сегодня гостей! Давайте их поприветствуем! Я очень рада Вас всех видеть сегодня, рада, что вы все здоровы. А настроение у вас хорошее? (ответы детей)! Знакомьтесь, это мои помощники: Физкультура и Спорт! А зарядку вы с утра делали?

Вот, делали не все из вас, тогда я предлагаю начать наше мероприятие с зарядки!

Музыкальная зарядка

<https://www.youtube.com/watch?v=X16PaOsfFsY&t=7s>

Учитель: Ни для кого не секрет, что сказать «здравствуйте» - это значит, в первую очередь, пожелать человеку здоровья.

– Здравствуйте! – ты скажешь человеку.

– Здравствуй! – улыбнется он в ответ,

И, наверно, не пойдёт в аптеку,

И здоровым будет много лет.

- А что значит быть здоровым? (Ответы детей)

- Да, верно. Быть здоровым – это значит быть сильным, крепким, ловким, выносливым, красивым. Здоровье – это бесценный дар природы. Каждый должен бережно относиться к своему здоровью. А чтобы сохранить здоровье, нужно правильно питаться. Здоровое питание – это разнообразная, полезная пища. И одним из важных компонентов здорового питания являются *витамины*.

- Своё название витамины получили от латинского слова «*вита*», что означает – жизнь, то есть, они жизненно необходимы человеку. Витамины бывают разные. Их существует более 30. «А», «В», «С», «D», «Е»,... - так начинается латинская азбука. В медицине латинские буквы стали азбукой здоровья – обозначениями витаминов.

(Стук в дверь, входят старшеклассники, которые представляют витамины)

Витамины:

- Рады Вас видеть сегодня, сейчас!
все витамины приветствуют Вас!

Витамин «А»:

Расскажу вам, не тая,
как полезен я, друзья!

Я в морковке и томате,
В тыкве, персике, салате.
Съешь меня – и подрастёшь,
Будешь ты во всём хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую,
Или пьёт морковный сок!

Витамин «В»:

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир.
Дрожжи, курага, орехи –
Вот для вас секрет успеха!
И в горохе тоже я,
Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку
Чёрный хлеб полезен вам –
И не только по утрам!

Витамин «С»:

Земляничку ты сорвёшь –
В яголке меня найдёшь.
Я в смородине, капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и в картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Витамин «D»:

Я – полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силён, как Геркулес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, сыре, молоке!

Учитель:

- Верно, основные витамины – это витамины «А», «В», «С», «D». Витамины полезны и взрослым, и детям. Если наш организм не будет получать достаточное количество витаминов, то может развиваться такое заболевание, как «авитаминоз». Для детей очень полезны витамины ещё и потому, что у вас растущий организм, вы растёте.

- Послушайте советы моих помощников: Физкультуры и Спортсмена!
(Помощники - старшеклассники)

Физкультура:

Чтоб сильным быть, ловким,
здоровым, веселым,
не стоит есть чипсы
и пить Кока-Колу.
Съешь яблоко, сливы,
лимон, апельсины —
Во фруктах и в ягодах
есть витамины.
Нам справиться с насморком,
гриппом, ангиной,
помогут не чипсы.
А те витамины,
что в ягодах, фруктах
живут, в овощах,
в сырах, творогах,
в молоке и борщах.
Всем нравится сочную,
спелую грушу,
клубнику, чернику,
смородину кушать.
В различных продуктах —
от рыб до малины,
для жизни важнейшие
есть витамины.

Спорт:

Зовутся они: «К», «Е», «Д», «А», «В», «С».
Содержатся в зелени,
в злаках, в яйце.
Так важно, что пьем мы
и что мы едим.
Нам солнечный свет
также необходим.
Чтоб были хорошими
зубы и зрение.
Чтоб волосы, кожа
была – загляденье.
Должна быть еда наша
разнообразной.
По цвету - зеленой,
и желтой, и красной.
От горького лука —
до сладкой малины.
И с пищей получим
мы все витамины.
Их только безмерно

нельзя увеличивать.
Поэтому надо себя
ограничивать.
Коль съешь не один апельсин —
двадцать пять,
Возможно, придется
врача вызывать.

Ведущий:

- А теперь ответное слово - второклассникам!

1. Кто редиску уважает,
Кто редиску обожает,
Очень быстро тот растёт! —
Побежали в огород.

2. Там, в большие миски,
Нарвали мы редиски.
Попадёт она на зуб,
Только слышно: ХРУП, ХРУП!

3. И взрослея с каждым днём,
Мы растём! РАСТЁМ! РАСТЁМ!
Хочешь подрасти? Так это просто!
Витамины ешьте роста!

4. В огороде для Полины,
Поспевают витамины.
Вот висят на каждой ветке
Разноцветные таблетки:
Ярко - красные - малина,
Рыжеватые - рябина.
Синие - ирги горошки,
Да смородины серёжки
Алые, блестящие.
Пробуй - настоящие!

5. Чтоб зимою не болеть —
Витамины надо есть!
Не сосульки и не снег,
Лучше мамочкин обед!

6. Витамины нам полезны,
Это точно знаю.
Только их не из таблеток
Я употребляю.
Получаю их из пищи
Вкусной и полезной.

Где же спрячутся они?
Очень интересно.

7.Объясняет мама мне.
Они спрячутся везде.
Ты из фруктов, овощей,
Получай их поскорей.

8.В банане и йогурте,
в горстке малины -
повсюду чудесные,
есть витамины.
Они берегут нас,
от всяких болезней.
Чем больше их в пище,
тем пища полезней.

Учитель:

- Послушайте песню о витаминах!

<https://www.youtube.com/watch?v=kBBIGP1ZtiM>

(Стук в дверь, входит доктор «Пилюлькин» - старшеклассник в костюме доктора)

Пилюлькин:

- Здравствуйте, ребята! Меня зовут доктор Пилюлькин. Недавно в вашей школе был медосмотр, но я не успел приехать, так как Россия наша - огромная. Я объездил много школ и наконец-то попал к вам.

Сейчас осмотр проведу,
Чем смогу - тем помогу.
Ручки слабые, ножки тоже...
Ну-ка, рот открой – ка шире:
Раз и два, и три, четыре.
Зубы все пока на месте.
Измеряем температуру,
проверим носик, ушки, плечи.
(Шуточно «осматривает» детей: меряет температуру огромным картонным термометром, прослушивает игрушечным стетоскопом и т.д.)

- Да, что же с вами делать?

Физкультура:

- Надо дать им всем таблетки!

Спортик:

- В нос закапать из пипетки!

Физкультура:

-Надо выпить порошок!

Спорттик:

-Антибиотиков - мешок!

Пилюлькин:

-Дети, ешьте овощи и фрукты-

Это лучшие продукты.

Занимайтесь спортом и физкультурой.

Ну, а пока принимайте по утрам пилюли.

(Раздаёт детям коробочки с «таблетками» - конфеты, разноцветные драже)

- Ребята, я спешу в другую школу. Будьте здоровы, не болейте, строго выполняйте мои назначения. До встречи!

Учитель:

- Кроме здоровой пищи, богатой витаминами, человеку ещё необходимо поддерживать своё тело в хорошей физической форме. Как посоветовал нам доктор Пилюлькин, надо заниматься спортом и физкультурой.

- Сегодня у нас в классе будет проходить спортивный квест – это непростая, но очень интересная игра, она потребует от вас много сил, знаний и смекалки, а также веселого настроения.

- Квест – это приключенческая игра, участники которой передвигаются по маршруту и выполняют задания для достижения цели. А цель квеста - клад, и не с золотом и драгоценными камнями, а клад витаминов.

- Наш класс разделится на две команды. У каждой команды будет маршрутный лист с пятью привалами. На каждом привале вас ожидают интересные испытания. Выполнив задания, вы получите конверт с буквой кодового слова. Из этих букв на финише вы сложите витаминное слово - подсказку и найдёте клад. Каждая команда должна постараться быстрее выполнить задания на привалах и первой найти клад. А помогать вам будут мои помощники – «Физкультура» и «Спорттик».

- Разделимся на две команды (дети становятся в круг и по очереди достают из коробочки свисток или колокольчик).

- Кто из ребят вытянул свисток – становится в команду «Физкультура», а кто вытянул колокольчик – становится в команду «Спорттик». (Ребята объединяются в две команды и получают маршрутные листы)



Команда «Физкультура»

Старт 2 класс

1 Привал. Библиотека. (**Л**).

2 Привал. Кабинет психолога (**И**)

3 Привал. Медицинский кабинет (**М**)

4 Привал. Столовая(**О**)

5 Привал. Спортзал (**Н**)

Финиш 2 класс



Команда. «Спортик»

Старт 2 класс

1 Привал. Медицинский кабинет (**Б**)

2 Привал. Спортзал (**А**)

3 Привал. Столовая (**н**)

4 Привал. . Кабинет психолога(**а**)

5 Привал. Библиотека (**н**)

Финиш 2 класс

Учитель:

- Самые дорогие люди, как всегда, рядом с вами. Это ваши дорогие родители. Они будут вас ожидать на «привале» в спортзале. И, конечно же, помогут вам быстрее получить конверт с буквой кодового слова.

А чтобы члены команды не терялись в нашей огромной школе, передвигаться вы будете со звуковым сигналом. Команда «Физкультура» передвигается, свистя в свисток, а команда «Спортник» – звеня в колокольчик.

- Ну что, команды готовы? Тогда на старт!

(Команды по сигналу учителя отправляются на «привалы»)

Привал №1. Библиотека

Детей встречает Библиотекарь.

Библиотекарь:

- Приветствую Вас, друзья! Ну что, вы готовы заработать конверт с буквой кодового слова? Тогда приступаем к выполнению задания. Вам предстоит собрать из отдельных словосочетаний пословицы о здоровье. (Команда получает конверт со словосочетаниями пословиц – их необходимо правильно собрать)

Здоровье не купишь –

золота.

Здоровье дороже

всё здорово!

Здоровому -

его разум дарит.

Здоровье сбережёшь –

от беды уйдёшь.

За правильно выполненное задание команда получает конверт с буквой кодового слова.

Привал №2. Медицинский кабинет

Детей встречает школьная медсестра.

Медсестра:

- Здравствуйте, ребята! Ну что, вы готовы заработать конверт с буквой кодового слова?

- Чтобы получить конверт, вам надо собрать медицинскую сумку для врача. Перед вами много различных картинок, выберите предметы, которые пригодятся доктору для лечения пациентов, и наклейте их на медицинскую сумку. (На стене плакат с изображением медицинской сумочки, дети выбирают нужные картинки и наклеивают их на плакат)

Привал №3. Кабинет психолога

Детей встречает педагог - психолог.

Педагог - психолог:

- Приветствую Вас, друзья! Ну что, вы готовы заработать конверт с буквой кодового слова? Тогда приступаем к выполнению задания. Поиграем в игру «Слепой поезд».

- Каждому из вас я завяжу шарфиком глаза, а вы образуете «поезд», цепляясь за талию впереди стоящего «вагончика». Видит путь только ребёнок, изображающий последний «вагончик». Задача «паровозика» - под

руководством зрячего игрока, выполняя его команды, дойти до конверта с буквой.

Привал №4. Столовая

Детей встречает повар.

Повар:

- Здравствуйте, деточки. Чтобы получить конверт с буквой кодового слова, вы должны помочь тёте Тоне «сварить» вам на обед кашу. Я случайно ссыпала вместе рисовую и гречневую крупы. Разделите крупы по разным тарелкам и получите конверт! (Ребята перебирают крупу).

Привал №5. Спортзал

Детей встречает учитель физического воспитания и родители.

Учитель:

- Приветствую Вас, друзья! Ну что, вы готовы заработать ещё одну букву?

- Ребята, ваша буква находится в конце спортзала. Но добраться до неё непросто. Необходимо пройти полосу препятствий. Наш спортзал находится на «болоте» с небольшими островками. Вы будете стоять на островках, а ваши родители доставят вас к заветной букве. Готовы! Тогда занимайте места на островках! (Дети становятся в обручи, родители, скрестив руки парой – переносят детей по очереди до середины спортзала, а вторую половину спортзала - переносят детей в покрывале)

Финиш

Учитель встречает команды.

Учитель:

- Молодцы, ребята! Быстро справились и получили конверты с буквами кодового слова, которое вам необходимо составить и вывесить на доску (буквы на магнитной ленте). Прочитаем вместе эти слова: ЛИМОН и БАНАН! Что объединяет эти слова? (Ответы детей: 5 букв, это фрукты, богатые витаминами, жёлтого цвета и т.д.)

- Так посмотрите внимательно вокруг. Где же может находиться клад?! Верно, в жёлтом контейнере! (Дети находят «клад» - фрукты)

Учитель:

- Дорогие ребята, вы молодцы! Справились с заданиями, и нашли клад! Вот и закончился наш квест. Пройдя все «Привалы», выполнив все задания, пройдя физические творческие испытания, вы ещё раз убедились, что здоровье - это ЗДОРОВО. И нет особых сложностей, чтобы выполнять правила здорового образа жизни. Мы сами можем сохранять своё здоровье и оставаться всегда крепкими, сильными и счастливыми. Нет – вредным привычкам! Да – здоровому образу жизни! Берегите и укрепляйте своё здоровье. Спасибо вам за то, что вы бодры, веселы, энергичны, полны сил. Оставайтесь такими на долгие-долгие годы! Желаю всем крепкого здоровья!

Родители:

- Приглашаем всех ребят и гостей нашего мероприятия на «Витаминный пикничок»!

(Праздничный стол с фруктовым тортом, соком, разными фруктами)

Литература:

1. Я познаю мир. Детская энциклопедия. – Изд. АСТ-Лтд., 1998.
2. Детские стихотворения про витамины <https://www.hobobo.ru/stihi/stihi-pro-vitaminy-2/>
3. Мультфильм – зарядка
<https://www.youtube.com/watch?v=X16PaOsfFsY&t=7s>
4. Караоке «Песня о витаминах»
<https://www.youtube.com/watch?v=kBBIGP1ZtiM>