

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКИЙ ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «РОВЕСНИК» ИМ. С.А. КРЫЛОВОЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАНДАЛКШСКИЙ РАЙОН

**«Гуляй для здоровья»**

многоэтапное учебно-игровое мероприятие

Автор: Мацеева Любовь Александровна,  
педагог дополнительного образования

г. Кандалакша  
2022 г.

## Пояснительная записка

Многоэтапное учебно-игровое мероприятие «Гуляй для здоровья» Мероприятие направлено на пропаганду сохранения и укрепления здоровья детей, на формирование у обучающихся ценностных отношений к здоровому образу жизни.

Программа была разработана с учётом возможности её реализации на базе МАУ ДО ДЮОЦ «Ровесник» им. С.А. Крыловой и прилегающей природной территории.

Основной технологией реализации данного мероприятия стало погружение.

Мероприятие погружение — это активный, предполагающий концентрированное внимание и активацию резервов каждого ребенка.

Этот прием предполагает объединение нескольких занятий одной темой.

Многоэтапное учебно-игровое мероприятие планируется к проведению с обучающимися детских объединений туристско-краеведческой направленности.

Проведение мероприятия осуществляет 2 педагога дополнительного образования.

Длительность реализации мероприятия - 5 академических часов.

**Цель:** формирование у обучающихся понимания бережного отношения к своему здоровью, важности и пользы прогулок на свежем воздухе.

### **Задачи:**

1. Показать важность прогулок на свежем воздухе как альтернативу общения с гаджетами.

2. Развить умения принимать осознанные решения в сложных ситуациях.

3. Показать важность использования творческих способностей обучающихся.

4. Сплотить группу обучающихся для выполнения общего задания.

Благоприятный период для проведения мероприятия май-октябрь.

Многоуровневое учебно-игровое мероприятие «Гуляй для здоровья» включает 3 этапа:

1. Подготовительный (1 академический час). Погружение в атмосферу темы путем просмотра видео роликов, презентации, прослушивания музыки, рассмотрения фото материалов, проведения викторины. На данном этапе необходимо показать обучающимся вред, который может привести чрезмерное использование гаджетов и польза прогулок на свежем воздухе.

2. Основной (2 академических часа) Квест-игра «Гуляй для здоровья». На данном этапе необходимо показать каким образом прогулку на свежем воздухе можно сделать не только полезной, но и интересной, увлекательной.

3. Заключительный (2 академический час) Обсуждение результатов, создание информационного коллажа для всех обучающихся.

### Первый этап

#### Технологии этапа:

1. Технология погружение;
2. Информационно – коммуникационная технология
3. Игровая технология.

#### Оборудование этапа:

1. Музыкальное сопровождение (звуки природы).
2. Тематические видео и фотоматериалы.
3. Ноутбук, проектор, доска для просмотра видео, презентации.
4. Ноутбук, колонки для прослушивания аудио (звуков природы).
5. Аромалампа, аромомасло.
6. Туристские коврики, палатка
7. Фигурки лесных животных, птиц, грибов.
8. Жетоны
9. Конверты для жетонов.

Количество педагогов – 1 человек.

Для реализации первого этапа мероприятия в кабинете звучит фоновая музыка (звуки природы), на стенах размещены фото (плакаты) объектов живой природы, установлена аромалампа с маслом хвойных деревьев (типичных для нашего климатического района). На полу фигурки животных, птиц, грибов. В кабинете нет стульев и столов, вместо них туристские коврики и палатка.

Педагог просит обучающихся обратить внимание на все объекты в кабинете, назвать их. Ребята догадываются, куда они отправятся сегодня на занятия.

Педагог предлагает просмотреть презентацию «Цифровой наркотик» (приложение 1), во время которой проводится тестирование (слайды 14-15 приложения 1).

Затем для сравнения ребятам предлагается просмотреть видео о Пользе прогулок  
<https://www.youtube.com/watch?v=PdFjz2k7dXA&feature=youtu.be>

Обсуждение.

Для закрепления полученных знаний ребятам предлагает поучаствовать в викторине (приложение 2). Все ребята до конца мероприятия делятся на 2 команды, выбирают себе капитана и название, отражающее понимание ЗОЖ.

За каждый правильный ответ на вопрос викторины выдается один жетон. По их количеству в конце мероприятия определяется команда-победитель.

Капитану выдается конверт для жетонов. Ребята подписывают конверт. Капитан решает у кого он будет храниться во время мероприятия.

## Второй этап

Проведение квест-игры «Гуляй для здоровья».

### Технологии этапа:

1. Игровая технология.
2. Квест-технология.

### Оборудован этапа:

1. Компас (2 штуки).
2. Планшеты с маршрутным листом (папки) (2 штуки) и простые карандаши.
3. Конверты с заданиями.
4. Капсулы от киндер сюрпризов для заданий.
5. Бланки с заданиями для квеста.
6. Веревка.
7. Рисунок бутылки с алкоголем.

Количество педагогов – 2 человека.

### Ход квеста-игры «Гуляй для здоровья»

Ребятам объясняются правила квеста. Каждый капитан получает маршрутный лист с 9-ю контрольными точками и конверт с описанием стартовой точки. Каждая команда начинает старт с разных точек. На стартах находятся по 1 педагогу, которые сопровождают обучающихся, следят за выполнением правил квеста, принимают ответы команд, фиксируют выполнение в маршрутном листе.

### Правила и ход квеста.

В течении всего квеста необходимо соблюдать правила техники безопасности, дорожного движения, уважительно относиться ко всем его участникам, аккуратно обращаться с инвентарём.

На каждой контрольной точке необходимо выполнить задание и получить подсказку от педагога о месте следующей контрольной точки. После выполнения каждого задания, необходимо передать маршрутный лист педагогу для отметки прохождения этапа. Задания могут быть переданы членам команды педагогом, который их сопровождает или располагаться в доступном, хорошо просматриваемом месте внутри капсулы киндер-сюрприза.

Всего на маршруте 9 контрольных точек.

Каждому капитану выдается по первому конверту с заданиями, планшет с маршрутным листом и чистой бумагой, компас и карандаш.

У команды № 1 конверт с цифрой 1, у команды № 2 – с цифрой 9.

Если команда не может выполнить задание, то она получает штраф в количестве одного жетона и допускается к следующему этапу, либо может выполнить дополнительное задание и пройти дальше без штрафа.

Все указанные в заданиях объекты находятся в единственном экземпляре в районе учебного учреждения.

### Подведение результатов квеста-игры.

Команда, которая придет первой финишу (стартовый кабинет) и заработает больше жетонов, та и будет считаться победителем. Время окончания прохождения квеста фиксируется по последнему участнику команды, который придёт в стартовый кабинет. Стартовый кабинет – кабинет, в котором осуществлялся просмотр видео материалов, прослушивание аудио.

### Задания квеста.

#### **Конверт № 1 (выдает педагог)**

Выйдите из здания и найдите второй каштан от асфальтированной дороги. Там вас будет ожидать первое задание в капсуле киндер-сюрприза. Выполните задание и получите следующую подсказку у преподавателя.

#### **Заданий № 1 капсула киндер-сюрприза.**

Назовите основные принципы здорового образа жизни.

#### **Конверт № 2 (выдает педагог)**

Встаньте спиной к зданию (адрес) и сделайте 20 шагов. Найдите второе задание.

#### **Заданий № 2 капсула киндер-сюрприза**

Ответьте на вопрос: что дороже всего на свете? (здоровье).

#### **Конверт № 3 (выдает педагог)**

Я зелёный, пузатенький, прожорливый и неподвижный. Стою под открытым небом, осадков не боюсь (мусорный контейнер).

#### **Заданий № 3 капсула киндер-сюрприза**

Сориентируйте маршрутный лист, укажите на нем стороны света.

#### **Конверт № 4 (выдает педагог)**

Встаньте лицом к зданию (адрес), теперь у вас за спиной Я, та что соединяет между собой 2 дома (арка). Здесь и ищите следующую капсулу.

#### **Заданий № 4 капсула киндер-сюрприза.**

Возьмите веревку у педагога. Каждый берет веревку двумя руками кроме одного человека. Человек, который не держит веревку, запутывает ребят. Затем он меняется местами с одним из ребят в цепи. Задача распутать веревку, образовать круг.

#### **Конверт № 5 (выдает педагог)**

Назови дерево: его листья используются в отварах и настоях, а сок вкусен настолько, что из него раньше выпаривали сахар. У него зеленые листья, зубчатая ладошка (клен). Найдешь меня, найдешь следующую капсулу.

### **Заданий № 5 капсула киндер-сюрприза**

Встаньте в круг, глядя спина в спину. А теперь присядьте так, чтобы все оказались на коленях сзади стоящего человека.

### **Конверт № 6 (выдает педагог)**

Найдите канализационный колодец, на котором нарисована божья коровка, вы уже сегодня через него проходили. Там найдёте следующую капсулу.

### **Заданий № 6 капсула киндер-сюрприза**

Какие вредные привычки вы знаете?

### **Конверт № 7 (выдает педагог)**

Посмотрите на автодорогу (наименование улицы) и найдите дерево с вредной привычкой (к дереву привязан рисунок бутылки с алкоголем).

### **Заданий № 7 капсула киндер-сюрприза.**

Как гаджеты влияют на здоровье?

### **Конверт № 8 (выдает педагог)**

Есть у родственницы елки. Неколючие иголки, Но, в отличие от елки, Оппадают те иголки. Найди меня (лиственница).

### **Заданий № 8 капсула киндер-сюрприза**

Сколько времени нужно гулять ежедневно?

### **Конверт № 9 (выдает педагог)**

Птица ютица на девяти ногах стоит,

На ветер глядит,

Крыльями машет,

А сама ни с места (ответ: мельница. Стоит во дворе здания образовательного учреждения).

### **Заданий № 9 капсула киндер-сюрприза**

Найди пару! Сейчас каждому из вас педагог скажет слово, которое связано со здоровым образом жизни, его пропагандой. Вам нужно будет найти свою пару. Нельзя спрашивать прямо: «какое у тебя слово?». Вопросы должны быть наводящими (слова лес-воздух, здоровье-сила, рак-сигарета, прогулка-ходьба, телефон-зависимость)

## **Третий этап**

### Технологии этапа:

1. Коллективно – творческое дело
2. Технология индивидуального рефлексивного самовоспитания

### Оборудование этапа:

1. Ватман, вырезки из журналов, открытки, фломастеры, карандаши, клей, скотч.
2. Опросный лист для оценки удовлетворенности мероприятием.

Предполагается проведение анкетирования участников мероприятия.  
(приложение 4)

Далее ребятам предлагается создать коллаж для размещения в коридоре учебного учреждения. Цель коллажа – пропаганда прогулок на свежем воздухе и снижение времяпрепровождения с гаджетами.

### **Ожидаемый результат**

Ожидается, что участники многоэтапного учебно-игрового мероприятия «Гуляй для здоровья»:

1. Актуализируют свои данные о принципах здорового образа жизни, важности прогулок на свежем воздухе.
2. Узнают о вреде, который могут нанести здоровью гаджеты.
3. Получат новые знания о возможности проведения прогулок на свежем воздухе и использованием простых игр.