

МБУ ДО «ЦДОД» Гусь-Хрустального района

**Дружно, смело, с оптимизмом –
За здоровый образ жизни!**

СПОРТ.РДШ.РФ

Методический совет
«Организация учебно-
воспитательной работы
Центра по формированию
здорового образа жизни
и укреплению здоровья
учащихся»

Автор-составитель: Русаков К.Д.,
педагог-организатор

2021-2022 учебный год

Личностное РАЗВИТИЕ

творчество | зож | профессии

Цель: через анализ педагогической деятельности по формированию здорового образа жизни и укреплению здоровья учащихся определить пути и способы совершенствования работы в данном направлении, взяв за ориентир формы работы РДШ по направлению «Личностное развитие. ЗОЖ»

*Все, коллеги, дружно встали
(выпрямиться)
И на месте зашагали.
(ходьба на месте)
На носочки потянулись,
(руки поднять вверх)
А теперь назад прогнулись.
(прогнуться назад, руки
положить за голову)
Как пружинки, мы присели
(присесть)
И тихонько разом сели.
(выпрямиться и сесть)*

Мозговой штурм.

1. Участники совета делятся на команды по видам спорта: шахматисты, велосипедисты, волейболисты (предпочтения определены по предварительным анкетам).
 - Уважаемые коллеги! За контрольное время каждой команде необходимо подготовить выступление (сообщение) о мероприятиях по формированию ЗОЖ, которые были проведены вами или в которых вы участвовали с учащимися в прошедшем учебном году.
2. Выступление команд.
3. Обсуждение (Отмечаются как положительные моменты, так и отрицательные. Ведущий фиксирует проблемные вопросы на маркерной доске)

Спортивные предпочтения педагогического коллектива Центра (12 педагогов)

❖ Занимаются следующим видом спорта:

Велосипед – 5

Шахматы -3

Волейбол – 4

❖ Регулярность занятий:

1 раз в неделю – 5

2 раза в неделю – 4

1 раз месяц – 3

❖ Следят за здоровым питанием:

Регулярно – 4

От случая к случаю - 8



Проблемы:

- Увеличение учебной нагрузки в период карантинных ограничений (дистанционное обучение);
- Уменьшение интереса к вопросам ЗОЖ, нехватка времени;
- Отсутствие программы «Здоровье» (как составляющей части Программы развития Центра)



ПРИСОЕДИНЯЙСЯ К «ЗДОРОВОМУ ДВИЖЕНИЮ»!

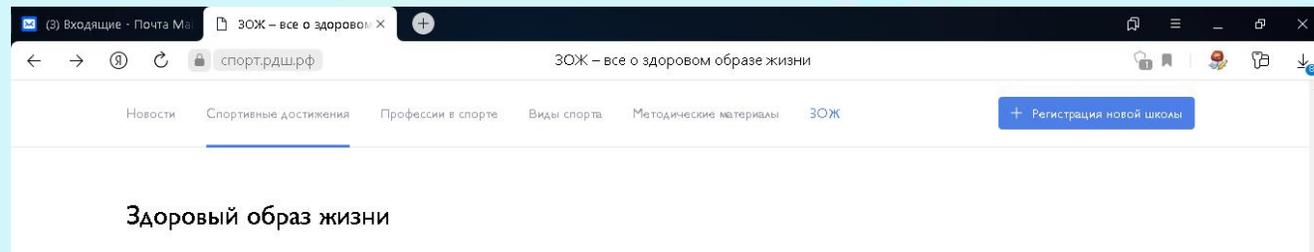
Зачем изобретать «велосипед»?





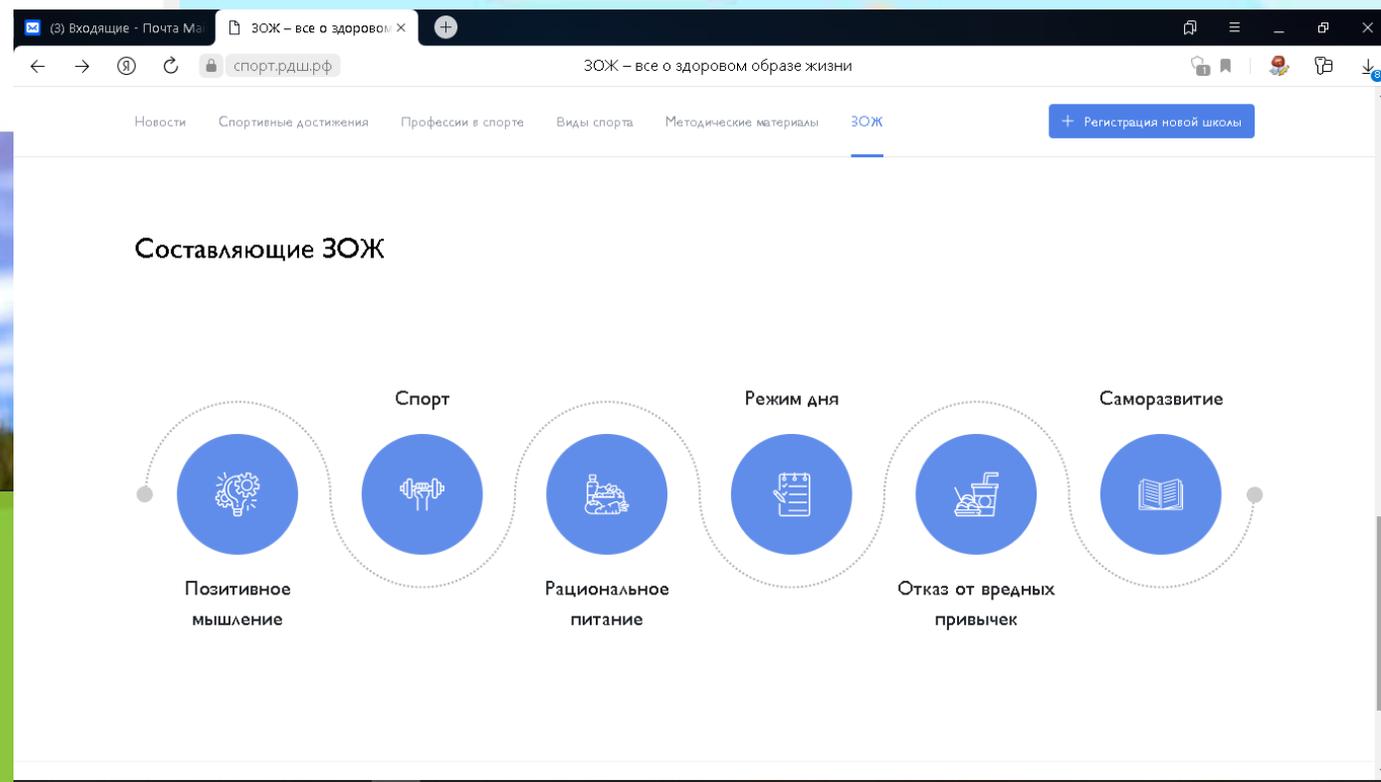
<https://спорт.рдш.рф/health>

ПРИСОЕДИНЯЙСЯ К «ЗДОРОВОМУ ДВИЖЕНИЮ»!



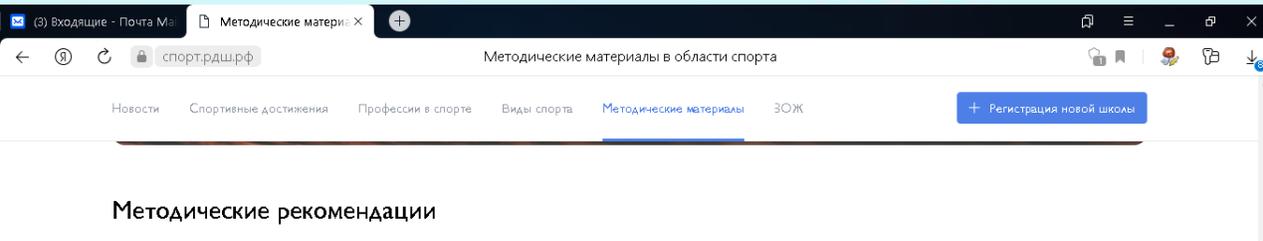
Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни, ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Здоровье человека на 60 % и более зависит от образа жизни (еда, режим питания, физическая активность, уровень стресса, вредные привычки и разрушительное поведение).





ПРИСОЕДИНЯЙСЯ К «ЗДОРОВОМУ ДВИЖЕНИЮ»!



Методические рекомендации

Поиск Вид спорта Категория

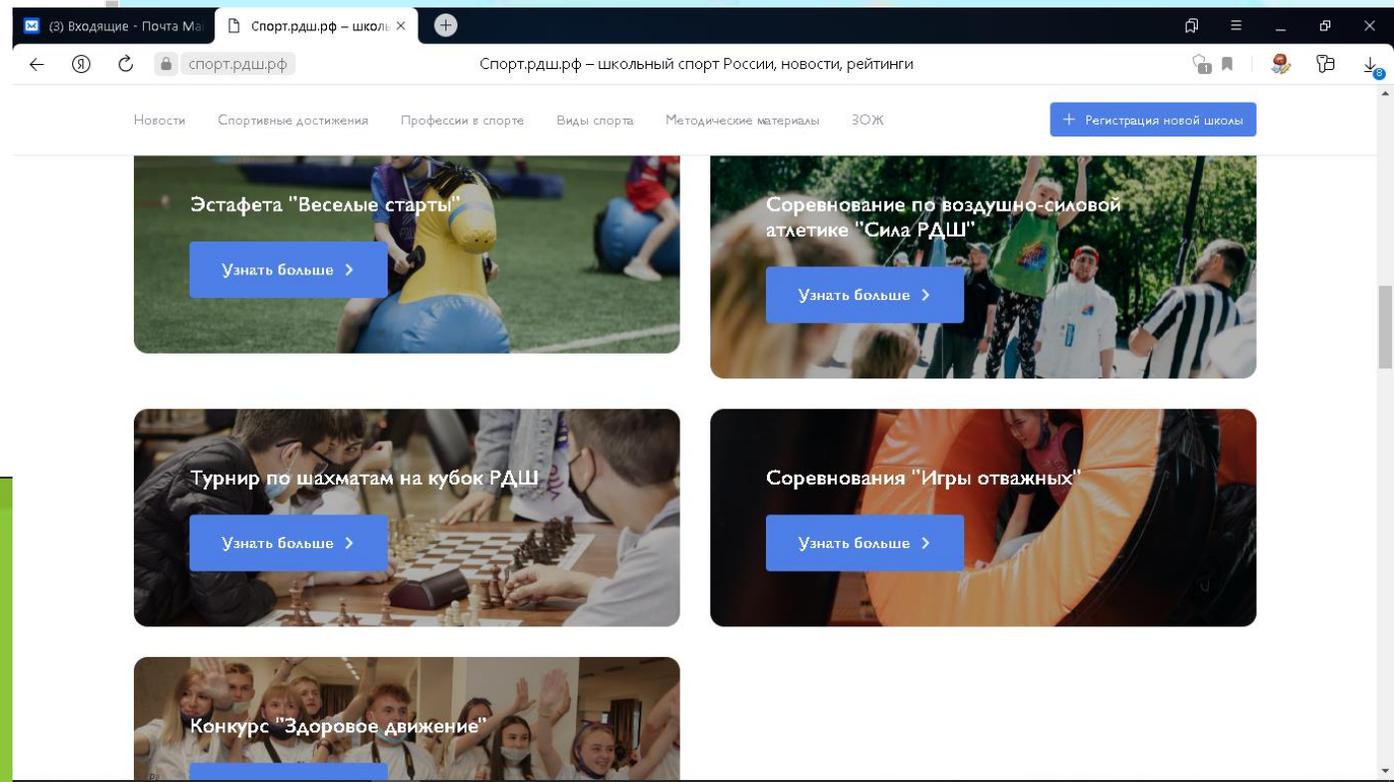
Сборник проектов Издательство "Национальный институт инноваций"

Сборник проектов, направленных на решение задач информирования, мотивации и стимулирования обучающихся к ведению ЗОЖ, участию в мероприятиях комплекса ГТО

Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы Министерство просвещения Российской Федерации

Реализация Концепции обеспечит модернизацию учебного предмета «Физическая культура» и будет способствовать разработке и апробации механизмов развития физкультурного образования в Российской Федерации.

Методические рекомендации по организации и проведению занятий физическими упражнениями в группе продленного дня (спортивный час) в режиме учебного дня общеобразовательных организаций ФГБУ «ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»



Эстафета "Веселые старты"

Узнать больше >

Соревнование по воздушно-силовой атлетике "Сила РДШ"

Узнать больше >

Турнир по шахматам на кубок РДШ

Узнать больше >

Соревнования "Игры отважных"

Узнать больше >

Конкурс "Здоровое движение"

Физкультминутка

*Сделайте 10
приседаний!!!*

*Чувствуете, что
можете больше,
добавьте еще 5
раз!!!*



**РОССИЙСКОЕ
ДВИЖЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ**

**ПРИСЕДАЙТЕ НА
ЗДОРОВЬЕ!**





ПРИСОЕДИНЯЙСЯ К «ЗДОРОВОМУ ДВИЖЕНИЮ»!

Мозговой штурм (продолжение)

4. Уважаемые коллеги! Каждая команда за контрольное время «штудирует» страницу

<https://спорт.рдш.рф/health>

и предлагают реальные формы работы по ЗОЖ в Центре в этом учебном году.

5. Выступление команд.

6. Обсуждение (ведущий фиксирует все предложения на маркерной доске)





ПРИСОЕДИНЯЙСЯ К «ЗДОРОВОМУ ДВИЖЕНИЮ»!

Составление плана работы
по формированию ЗОЖ
у учащихся Центра на учебный год
(с определением кураторов каждого мероприятия,
все фиксируется в документе)



Подведение итогов методического совета.

Рефлексия «Зарядка»

Участники встают в круг.

- Уважаемые коллеги! Прошу дать оценку нашей работе и выразить свое отношение к конечному продукту – плану работы по ЗОЖ. Вы можете выполнять следующие движения:

- *присесть на корточки* – очень низкая оценка, негативное отношение;

- *присесть, немного согнув ноги в коленях*, - невысокая оценка, безразличное отношение;

- *обычная поза стоя, руки по швам* – удовлетворительная оценка, спокойное отношение;

- *поднять руки в локтях* – хорошая оценка, позитивное отношение;

- *поднять руки вверх, хлопая в ладоши, подняться на цыпочки* – очень высокая оценка, восторженное отношение.

Итак, давайте подвигаемся!!!

(выполняют движения, педагог комментирует успехи и благодарит всех за участие).