Министерство образования Белгородской области

Областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Белгородский педагогический колледж»

(ОГАПОУ «БПК»)

**МЕТОДИЧЕСКАЯ разработка Кураторского часа**

**Тема: «За здоровый образ жизни»**

**конкурс веселых и находчивых**

**(для 1 курса)**

**Толстошеина Светлана Владимировна**

**Масловская Екатерина Валентиновна**

преподаватели ОГАПОУ

«Белгородский педагогический колледж»

Белгород-2023

**Аннотация**

В практику образовательных учреждений в последнее время широко внедряются здоровье сберегающие технологии. Так как одной из задач куратора является контроль и оценка состояния здоровья обучающихся, то возникает острая необходимость проведения воспитательных мероприятий, направленных на формирование потребности вести здоровый образ жизни.

**Содержание**

1. Введение……………………………………………………………………………3-4

2. Основная часть……………………………………………………………………5-13

**1. Введение**

**Тема кураторского часа: «За здоровый образ жизни» конкурс веселых и находчивых.**

**Цель:** создание условий для формирования социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни и комфортного существования в окружающей социальной действительности.

**Задачи:**

**Познавательные:**

- формирование здорового жизненного стиля, высокофункциональных стратегий поведения и личностных ресурсов, препятствующих саморазрушающему поведению;

- создание условий для творческой атмосферы работы;

**Развивающие:**

- развивать коммуникативные навыки в ситуации сотрудничества, логическое мышление;

- формировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации;

**Воспитательные:**

**-** воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

- создавать условия по формированию навыка самооценки на основе критерия успешной деятельности.

**Планируемые результаты обучения**

*Регулятивные*

* соотносят результат своей деятельности, сравнивают и оценивают его
* ставят задачи конкретного воспитательного мероприятия;
* отбирают содержание, виды деятельности, методы и формы воспитания в их оптимальном сочетании

*Познавательные*

* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели;
* осознают и произвольно строят речевое высказывание в устной и игровой форме
* перерабатывают информацию для получения необходимого результата;
* сравнивают и классифицируют объекты по выделенным признакам;
* строят логическую цепь рассуждений;
* самостоятельно создают способы решения проблем поискового характера

*Коммуникативные*

* планируют учебное сотрудничество с учителем и сверстниками – определение целей, функций участников, способов взаимодействия;
* работают в коллективе с выполнением различных ролей;
* доносят свою позицию до других, владея приемами монологической и диалогической речи, игры;
* понимают другие позиции, представляют себя, ведут дискуссию;
* договариваются в группе, согласуют свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща.

***Личностные результаты****:*

информационные умения:

* умение работать с литературой и другими источниками информации, в том числе мультимедийными

рефлексивные умения:

* умение анализировать собственную деятельность с точки зрения ее эффективности

владение педагогической техникой:

* умение регулировать свое физическое состояние.

социальные компетенции:

* умение осуществлять работу по формированию здоровьесберегающего образования.

Внеклассное воспитательное мероприятие (далее кураторский час) организовано для обучающихся 1-х курсов и относится к серии занятий по физическому воспитанию. Тема кураторского часа «За здоровый образ жизни» была подобрана для формирования жизненных навыков, препятствующих к приобщению и употреблению алкоголя, сигарет, наркотиков и формированию у студентов представления об ответственности за себя и свои поступки.

Перед проведением кураторского часа с обучающимися проводится беседа о своём здоровье «Здоровый образ жизни» для анализа и выявления факторов риска, негативно влияющих на здоровье студентов.

**Формой проведения кураторского часа является**: конкурсная программа. Кураторский час проходит в виде конкурса веселых и находчивых (КВН), с использованием презентации.

Исходя из целей и задач кураторского часа, прогнозируемый результат – это осознание обучающимися необходимости сохранения и укрепления своего здоровья, соблюдение основных принципов здорового образа жизни.

**Выделяются основные этапы проведения кураторского часа:**

- организационно-мотивационный;

- создание проблемной ситуации, постановка темы и целей мероприятия;

- основной – конкурсная программа;

- подведение итогов;

- рефлексия.

На всех этапах проведения кураторского часа широко используется ИКТ для активизации внимания и повышения интереса к занятию.

В ходе подготовки и проведения кураторского часа привлекались учащиеся, которые в ходе проведения кураторского часа выступают в качестве ведущих.

**2. Основная часть**

**КАРТА – СХЕМА КУРАТОРСКОГО ЧАСА**

продолжительность - 45 минут

**Тема занятия: «За здоровый образ жизни» конкурс веселых и находчивых.**

***Специальность*:** для всех специальностей 1- го курса

**Задачи:**

**Дидактические:**

- формировать здоровый жизненный стиль, высокофункциональные стратегии поведения и личностных ресурсов, препятствующих саморазрушающему поведению;

- создание условий для творческой атмосферы работы;

**Развивающие:**

- развивать коммуникативные навыки в ситуации сотрудничества, логическое мышление;

- формировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации;

**Воспитательные:**

**-** воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

- создавать условия по формированию навыка самооценки на основе критерия успешной деятельности.

**Планируемые результаты обучения**

*Регулятивные*

* соотносят результат своей деятельности, сравнивают и оценивают его
* ставят задачи конкретного воспитательного мероприятия;
* отбирают содержание, виды деятельности, методы и формы воспитания в их оптимальном сочетании.

*Познавательные*

* самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цели;
* осознают и произвольно строят речевое высказывание в устной и игровой форме;
* перерабатывают информацию для получения необходимого результата;
* сравнивают и классифицируют объекты по выделенным признакам;
* строят логическую цепь рассуждений;
* самостоятельно создают способы решения проблем поискового характера

*Коммуникативные*

* планируют учебное сотрудничество с учителем и сверстниками – определение целей, функций участников, способов взаимодействия;
* работают в коллективе с выполнением различных ролей;
* доносят свою позицию до других, владея приемами монологической и диалогической речи, игры;
* понимают другие позиции, представляют себя, ведут дискуссию;
* договариваются в группе, согласуют свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща.

***Личностные результаты****:*

* информационные умения:

умение работать с литературой и другими источниками информации, в том числе мультимедийными

* рефлексивные умения:

умение анализировать собственную деятельность с точки зрения ее эффективности

* владение педагогической техникой:

умение регулировать свое физическое состояние.

* социальные компетенции:

умение осуществлять работу по формированию здоровьесберегающего образования.

**ТСО: компьютер, интерактивная доска, планшеты с доступом в Интернет.**

**Дидактическое обеспечение:** раздаточный материал (материалы для поиска информации, инструктивные карты)

**Оборудование:** плакаты, проектор, презентация «Мы – за здоровый образ жизни», агитационные листовки против алкоголизма, никотина, наркотиков, карточки.

**Ход кураторского часа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы занятия | Содержание | Методы, приемы обучения | Формы работы | Примечание |
| 1.**Организационно-мотивационный**  3 мин. | Здравствуйте, ребята.  Рады вас приветствовать, садитесь. Мы надеемся на вашу плодотворную работу на сегодняшнем кураторском часе.  (Группа делится на 4 команды. Кабинет оформлен рисунками, плакатами, о здоровом образе жизни. Выбираются члены жюри. Ведущий приглашает команды занять места, представляет жюри, объявляет, что сегодня речь пойдет о здоровом образе жизни) | словесный, наглядный, репродуктивный | Приёмы умственной деятельности: беседа, анализ, сравнение, обобщение | ЛУУД: формирование мотивации к познанию. |
| **2. Актуализация - создание проблемной ситуации, постановка темы и целей мероприятия**  5 мин. | Слова ведущего:  Крошка сын к отцу пришел.  И спросила кроха:  «Что такое хорошо и что такое плохо?»  «Если делаешь зарядку, если кушаешь салат, если любишь шоколадку –  то найдешь здоровья клад»  Если мыть не хочешь уши и в бассейн ты не ходишь  С сигаретою ты дружишь – так здоровье не найдешь  Нужно-нужно по утрам и вечерам  Умываться, закаляться, спортом нужно заниматься,  Быть здоровым постараться.  Это нужно только вам!  1. Конкурс «Разминка»  Ведущий предлагает капитанам выбрать задание, в этом задании представлен вид спорта. Капитан показывает пантомиму, команда угадывает что за вид спорта был показан.  За пантомиму команда получает баллы. | **Методы по уровню познавательной активности:** критического мышления, проблемный диалог, репродуктивный (воспроизведение ранее полученных знаний в процессе беседы), частично-поисковый | Проблемно – ценностное общение.  Критическое мышление |  |
| 3. **Основной – конкурсная программа**  35 мин. | 2. Конкурс «Домашнее задание»  Задание дается командам заранее. Темы распределяются по жребию. Нужно подготовить литературно-музыкальную композицию-шутку о необходимости здорового образа жизни. Длительность выступления 5-7 минут. Жюри оценивает соответствие теме, достоверность материалов, артистизм, оригинальность, музыкальное сопровождение.  Темы:  «Если хочешь быть здоров – закаляйся!»  «Пьянству – бой!»  «Курить – здоровью вредить»  «От улыбки станет всем светлей»  «Танцы на завтрак, танцы на обед, танцы на ужин – вот и весь секрет»  Ведущий:  Лечит мята невралгию,  Свёколка - гипертонию,  Земляника гонит соль,  А шалфей - зубную боль,  Арбуз кушай при нефрите,  А бруснику - при артрите,  Чтобы было больше сил,  Помни ты про девясил.  Клюква вылечит цистит,  Редька - кашель и бронхит,  Головную боль - калина,  А простуду - чай с малиной.  Печень подлечи рябиной,  Сердце - мятой и калиной,  Чтоб забыть о диабете -  Топинамбур ешь все лето.  Астму вылечи иссопом,  Мочевой пузырь - укропом.  Раны, язвы, геморрой - подорожником промой.  Коль отеки у тебя - хвощ попей и семя льна,  Мажь мозоли чистотелом,  А веснушки - тёртым хреном.  Зверобой не забывай,  Чай с ним чаще потребляй.  Пей шиповника настой - будешь бодрый, молодой.  3. Конкурс «Веселые старты»  Выступают все члены команды, каждому дается особое задание.  1) Бег с горящей свечей  2) Бег спиной  3) Бег в бумажной обуви  4) Бег гигантскими шагами  5) Бег с тарелкой воды  6) Бег боком  Жюри оценивает скорость и качество выполнения задания.  Ведущий:  Я люблю семь правил ЗОЖ  Ведь без них не проживешь!  Для здоровья и порядка начинайте день с зарядки.  Вы не ешьте мясо в тесте, будет талия на месте.  Долго, долго, долго спал - это недугов сигнал.  Закаляйтесь, упражняйтесь и хандре не поддавайтесь.  Спорт и фрукты я люблю, тем здоровье берегу.  Все режимы соблюдаю, и болезней я не знаю.  Много на ночь есть не буду, я фигуру берегу.  Не курю я и не пью, я здоровым быть хочу.  Я купаюсь, обливаюсь: ясно всем, что закаляюсь,  Я отбросил много бед - укрепил иммунитет.  Ешьте яблоки и груши, ваша кожа будет лучше.  Съешьте вы еще лимон, усвоить кальций поможет он.  Я активно отдыхаю и здоровье укрепляю,  Ни на что не сетую, что и я вам советую.  Я и в шахматы играю: интеллект свой развиваю.  Встану я и на «дорожку»: сброшу вес еще немножко  Вы питайтесь пять раз в сутки, не будет тяжести в желудке,  Пейте с медом молоко и заснете вы легко.  Отдыхать - не значит спать, едь на дачу покопать,  Когда вернешься ты домой, прими душ и песню спой:  От того я так хорош, что люблю семь правил ЗОЖ  4. Конкурс «Реклама»  Командам дается задание в течение 5-7 минут придумать и обыграть рекламу «нового спортивного инвентаря» (стул, утюг, пуговица, пояс, бутылка, яблоко).  Жюри оценивает юмор и оригинальность выступления.  5. Конкурс-викторина «Болельщики»  Проводится во время подготовки конкурса «Реклама». Очки, заработанные болельщиками, суммируются с очками команд.  Вопросы:  1. Назовите принципы закаливания – 3 П.  (Постоянно, последовательно, постепенно)  2. Назовите насекомых – индикаторов отсутствия у человека навыков гигиены.  (Блохи, вши)  3. Чем болеют полные люди?  (Ожирение, гипертония, болезни суставов, сахарный диабет и т.д.)  4. Какая поговорка учит нас правильному режиму питания?  (Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу)  5. Кто такие «совы» и «жаворонки»?  (Это люди с разными биологическими ритмами)  6. Почему детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой?  (До этого возраста идет активное формирование скелета)  7. С какого возраста можно курить и употреблять спиртные напитки?  (Желательно вообще не курить и не употреблять спиртные напитки, особый вред организму и быстрое привыкание к никотину и алкоголю бывает в детском и подростковом возрасте)  8. Сколько часов в сутки должен спать человек?  (Взрослый – 8 часов; Подросток – 9-10 часов; Ребенок – 10-12 часов)  9. Зачем для профилактики ангины и насморка делают холодные ножные ванны?  (Нервные окончания стопы и носоглотки связаны)  10. Какими видами спорта следует заниматься для формирования осанки?  (плавание, гимнастика, легкая атлетика)  6. Конкурс капитанов «Спортивный комментатор»  Капитанам дается задание заранее. Необходимо составить шуточные комментарии по темам (на выбор):  1) Соревнования по прыжкам в высоту среди блох  2) Соревнование в марафонском беге среди черепах  3) Вольная борьба среди раков  4) Футбольный матч между командами «Таксы» и «Болонки»  5) Фигурное катание «Корова на льду» | **Методы по источнику знаний:** словесный, наглядный. **Методы по уровню познавательной активности:** проблемный, репродуктивный (воспроизведение ранее полученных знаний в процессе беседы), частично-поисковый. | Приёмы умственной деятельности: беседа, анализ, сравнение, обобщение. | ЛУУД: учебно-познавательный интерес.  ПУУД: умение решать поставленную задачу;  КУУД: формулировать собственное мнение.  РУУД: умение планировать деятельность, работать по алгоритму |
| **4. Подведение итогов**  3 мин | После окончания конкурсов жюри подводит итоги, награждает победителей призами, а участников игры дипломами. | **Методы по источнику знаний:** словесный, практический, наглядный.  **Методы по уровню познавательной активности:** проблемный диалог, репродуктивный. | Подводят итоги, выполняют самооценку, получают информацию проделанной работе. |  |
| **5. Рефлексия**  1 мин | -И так, какая тема нашего сегодняшнего мероприятия?  -Какая цель, достигли ли мы цели?  -Все пункты планы смогли достигнуть?  - Молодцы!  - Оцените свою деятельность.  **Мы благодарим вас за работу.** |  |  | КУУД: формулировать собственное мнение.  ЛУУД: ориентация на понимание причин успеха/неуспеха в учебной деятельности;  способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности.  РУУД: осуществлять пошаговый контроль своих действий. |