

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Набережные Челны «Детская хореографическая школа №17»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
ВОСПИТАТЕЛЬНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

«Я выбираю быть здоровым!»

Автор-составитель:
Зубова Карина Геннадиевна,
педагог-организатор
1 квалификационной категории

Набережные Челны, 2026 г.

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Сценарий воспитательного мероприятия	5
Рекомендации по использованию методической разработки в практике педагогов	6
Приложение 1	8
Приложение 2	10

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность.

В современном обществе вопросы сохранения здоровья детей приобретают особую значимость в связи с изменением образа жизни подрастающего поколения. Расширение цифровой среды, снижение уровня двигательной активности, нарушение режима питания и отдыха оказывают негативное влияние на формирование здоровья обучающихся.

Формирование культуры здорового образа жизни является не только медицинской, но и педагогической задачей. Воспитание осознанного отношения к собственному здоровью рассматриваются как важнейший компонент личностного развития ребёнка.

Особую роль в решении данной задачи играет система дополнительного образования, которая обладает гибкостью содержания, вариативностью форм и возможностью реализации индивидуального подхода.

Методическая разработка построена в соответствии с положениями Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (второй этап реализации 2025-2030 гг.), ориентированной на создание условий для формирования у детей ценностей здоровья, безопасности и личного благополучия.

Использование интерактивных форм работы способствует активному включению обучающихся в образовательный процесс и формированию устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Возраст обучающихся

Мероприятие разработано для обучающихся 5-7 классов, 11-13 лет.

Данный возраст характеризуется интенсивным формированием ценностных ориентаций, эмоциональной восприимчивостью к воспитательному воздействию, потребностью в общении со сверстниками и повышенной значимостью оценки со стороны группы.

Использование интерактивных форм работы позволяет поддерживать внимание обучающихся и предотвращать формальное восприятие материала.

Цель: формирование устойчивой мотивации обучающихся к ведению здорового образа жизни через включение в активную познавательную и коммуникативную деятельность.

Задачи

Образовательные:

- систематизировать знания о здоровом образе жизни;
- раскрыть значение основных компонентов здоровья;
- познакомить с факторами, влияющими на состояние организма.

Развивающие:

- развивать навыки аргументированного высказывания;
- формировать критическое мышление;
- развивать рефлексивные способности обучающихся.

Воспитательные:

- формировать ценностное отношение к собственному здоровью;
- воспитывать ответственное поведение;
- стимулировать стремление к двигательной активности.

Новизна методической разработки заключается в применении интегрированной модели воспитательного воздействия, сочетающей интерактивное обучение, эмоционально-ценностную рефлексию и элементы педагогической диагностики.

Особенностью мероприятия является использование цветовой символики как инструмента мгновенной обратной связи, позволяющего оценить эмоционально-смысловое восприятие темы обучающимися.

Разработка ориентирована на создание ситуации личностного выбора, при которой обучающийся не только получает информацию о здоровом образе жизни, но и формирует собственную позицию относительно сохранения здоровья.

Инновационность проявляется в переходе от информационно-объяснительной модели воспитания к модели смыслообразующего диалога.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- формирование ценностного отношения к здоровью;
- развитие ответственности за собственное поведение;
- повышение мотивации к здоровому образу жизни.

Метапредметные результаты:

- развитие коммуникативных навыков;
- формирование умений анализа информации;
- развитие рефлексивного мышления.

Предметные результаты:

- знание компонентов здорового образа жизни;
- понимание влияния привычек на здоровье человека.

Сценарий воспитательного мероприятия «Я выбираю быть здоровым!»

Форма: интерактивное мероприятие-квест

Продолжительность: 40 минут

Возраст: 11-13 лет

Количество участников: 15-25 человек

Оборудование: презентация, карточки с заданиями, стикеры, маркеры, карточки с QR-кодами, карточки трёх цветов (красный, жёлтый и зеленый), конверты с заданиями и ватман.

Перед началом мероприятия обучающиеся проходят входное тестирование (*Приложение 1*).

I. Организационный этап (3 минуты)

Педагог: Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас необычное ме. Представьте, что вы – команда экспертов по здоровому образу жизни. Сегодня вам предстоит:

- ✓ разгадать несколько заданий;
- ✓ разобрать реальные жизненные ситуации;
- ✓ доказать, что вы умеете делать здоровый выбор.

Работа будет командная, игровая, но серьёзная – ведь речь о здоровье. Но сначала небольшой опрос. Поднимите руку, кто сегодня:

- позавтракал
- прошёл пешком хотя бы часть дороги до школы
- спал больше 7 часов

(*обучающиеся дают реакцию*)

Педагог: Вот видите – здоровье начинается с маленьких привычек.

II. Мотивационный этап. Игра «Правда или миф» (5 минут)

Педагог показывает утверждения. Если обучающиеся считают, что это правда – поднимают руку. Если миф – хлопают в ладоши.

Утверждения:

1. Подростку нужно спать 8-9 часов.
2. Энергетики помогают стать бодрее, и они очень полезные.
3. Движение улучшает настроение.
4. Можно сидеть за телефоном без перерывов.
5. Стресс влияет на здоровье.

Педагог: как видите, вокруг здоровья существует много мифов. Сегодня мы попробуем разобраться, что действительно важно для организма.

III. Основной этап

Квест «Формула здоровья»

Организация: три станции (Питание, движение, Цифровая гигиена и режим дня). Команды стартуют с разных станций по маршрутным листам; на каждой станции – задание и QR-код с ресурсом в качестве подсказки). На выполнение – 7 минут.

Станция А – «Питание: баланс на тарелке»

Материалы: набор карточек продуктов, таблички «полезно/иногда/вредно».

Задание: рассортировать продукты по категориям, составить сбалансированное меню на день для подростка. Обосновать свой выбор.

QR: краткое видео-пояснение о принципах здорового питания.

Критерий оценки: полнота меню, обоснование баланса белков/жиров/углеводов, ограничение фастфуда.

Станция Б – «Движение: 30 минут в день»

Материалы: карточки «виды активности», утренняя зарядка.

Задание: выбрать 5 ежедневных активностей, объяснить, как их включить в будний день, показать зарядку.

QR: инфографика «5-минутная зарядка дома».

Критерии: практичность предложений, демонстрация зарядки, участие всех членов команды.

Станция В – «Режим дня и цифровая гигиена»

Материалы: карточки ситуация, ватман с «линией выбора» для каждого кейса.

Задание: прочитать кейс, выбрать оптимальное решение и обосновать.

QR: короткий интерактивный тест и памятка «5 правил цифровой гигиены».

Критерии: аргументация, реалистичность решения.

IV. Рефлексия

Формат: все участники становятся у ватмана с линией: слева «я уже стараюсь вести здоровый образ жизни», справа «мне нужно изменить свои привычки». Каждый участник занимает позицию и кратко объясняет выбор.

Педагог: Что помогло вам занять это место? Какие три маленьких шага вы готовы делать уже сегодня?

V. Заключительное задание

Задание для каждого: на стикере написать одну конкретную привычку, приклеить на ватман «Я выбираю быть здоровым».

Фиксация намерения: предложить участникам взять на себя испытание на 7 дней, поделиться списком действий.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ МЕТОДИЧЕСКОЙ РАЗРАБОТКИ В ПРАКТИКЕ ПЕДАГОГОВ

Методическая разработка может быть использована педагогами дополнительного образования, классными руководителями и педагогами-организаторами при проведении воспитательных мероприятий.

Для успешной реализации мероприятия рекомендуется:

1. Подготовительный этап

Педагогу необходимо заранее подготовить:

- ✓ Карточки с заданиями;
- ✓ Презентацию;
- ✓ Материалы для командной работы;
- ✓ QR-коды с дополнительной информацией.

Также рекомендуется заранее продумать распределение обучающихся на команды.

2. Организация образовательной среды

Для повышения эффективности мероприятия важно создать благоприятную атмосферу сотрудничества и взаимного уважения.

Педагогу следует:

- Поощрять активность обучающихся;
- Поддерживать инициативу;
- Стимулировать дискуссию.

3. Использование интерактивных методов

Наибольший эффект достигается при использовании:

- ⇒ Игровых технологий;
- ⇒ Командной работы;
- ⇒ Ситуационного анализа;
- ⇒ Рефлексии.

Такие методы способствуют формированию устойчивого интереса обучающихся.

4. Использование цифровых ресурсов

- ✓ Интеграция QR-кодов позволяет:

- ✓ Расширить образовательное пространство;
- ✓ Повысить мотивацию обучающихся;

Предоставить дополнительные материалы для самостоятельного изучения.

5. Продолжение работы после мероприятия

Для закрепления результатов рекомендуется:

- Предложить обучающимся вызов «7 дней здоровых привычек»;
- Провести повторную диагностику через 1-2 недели;
- Организовать тематические акции или проекты.

Итог

Использование данной методической разработки позволяет организовать воспитательное мероприятие в интерактивной форме, способствующей формированию у обучающихся осознанного отношения к здоровью и развитию мотивации к здоровому образу жизни.

Приложение 1.

Диагностика эффективности воспитательного мероприятия

Оценка эффективности мероприятия является важной частью воспитательной работы, поскольку позволяет определить уровень усвоения обучающимися информации о здоровом образе жизни и степень формирования у них ценностного отношения к собственному здоровью.

Диагностика проводится в два этапа:

1. до проведения мероприятия (входная диагностика);
2. после проведения мероприятия (итоговая диагностика).

Такой подход позволяет выявить динамику изменений в представлениях обучающихся о здоровом образе жизни.

1. Входная диагностика

Перед началом мероприятия обучающимся предлагается краткая анкета.

Анкета «Мое отношение к здоровому образу жизни»

Ответьте на вопросы, выбрав подходящий вариант.

1. Сколько часов в сутки вы обычно спите?
 - а) Менее 6 часов
 - б) 6-7 часов
 - в) 8-9 часов
2. Как часто вы занимаетесь физической активностью?
 - а) Каждый день
 - б) Несколько раз в неделю
 - в) Редко
3. Завтракаете ли вы перед школой?
 - а) Всегда
 - б) Иногда
 - в) Никогда
4. Сколько времени в день вы проводите за телефоном и компьютером?
 - а) До 2х часов
 - б) 2-4 часа
 - в) Более 4х часов
5. Считаете ли вы здоровый образ жизни важным?
 - а) Да
 - б) Затрудняюсь ответить
 - в) Нет

Обработка результатов

Ответы анализируются по количеству положительных показателей.

- Высокий уровень – 4-5 положительных ответов;
- Средний уровень – 2-3 ответа;
- Низкий уровень – 0-1 ответ.

Полученные данные позволяют определить исходный уровень знаний и привычек обучающихся.

2. Итоговая диагностика

В конце мероприятия обучающимся предлагается выполнить небольшое рефлексивное задание.

Опрос:

1. Назовите три правила здорового образа жизни.
2. Какие привычки помогают сохранить здоровье?
3. Что нового вы узнали сегодня?
4. Какие полезные привычки вы готовы внедрить в свою жизнь?

Метод «Линия выбора»

Обучающимся предлагается выбрать позицию на условной линии: «Я уже стараюсь вести здоровый образ жизни» – «Мне нужно изменить свои привычки». Каждый участник может кратко объяснить свой выбор.

Данный метод позволяет выявить уровень осознания личной ответственности за здоровье.

3. Анализ результатов мероприятия

Эффективность мероприятия оценивается по следующим показателям:

1. Активность обучающихся в процессе выполнения заданий.
2. Уровень вовлеченности в обсуждение проблем здорового образа жизни.
3. Умение анализировать жизненные ситуации.
4. Готовность обучающихся внедрять полезные привычки.

Также анализируются ответы итоговой анкеты и рефлексивные высказывания обучающихся.

Критерии эффективности

Критерий	Показатель
Познавательный	Знание правил здорового образа жизни
Ценностный	Понимание значимости здоровья
Поведенческий	Готовность изменить привычки
Коммуникативный	Участие в командной работе

Вывод об эффективности

Положительным результатом мероприятия считается:

- Повышение интереса обучающихся к теме здорового образа жизни;
- Формирование понимания значимости здоровья;
- Появление готовности к внедрению полезных привычек.

Цифровые образовательные ресурсы

QR - код	Название	Назначение
	Сбалансированное питание	Информационный материал
	5-минутная зарядка	Практическое упражнение
	Режим сна	Познавательный материал
	Цифровая гигиена	Профилактика
	Тест	Диагностика знаний