

СИЛЫ ВНУТРИ НАС

Оздоровительный практикум



Перед вами подборка материалов, представляющих многолетний опыт оздоровительной работы педагогов в летних лагерях. Взяв эти наработки за основу, вы сможете создать собственную сбалансированную систему летней оздоровительной работы в отряде, клубе, во время спортивных часов или «часов здоровья».

Те, кто работает с детьми в летнем лагере, в первую очередь думает и беспокоится об их здоровье. Конечно, это — главная забота. Каждый из нас по мере сил, знаний и возможностей участвует в оздоровлении детей. Только представляет и выстраивает свою работу в лагере каждый по-своему.

Мы прекрасно понимаем, что в условиях не специализированного спортивного, а обычного детского лагеря трудно в должной мере упорядочить дела оздоровительной направленности, проводить их последовательно, по системе. Чаще всего, предлагая ребятам различные «средства оздоровления», мы не задумываемся над тем, соответствуют ли эти средства желаниям, потребностям и физическим возможностям ребёнка. Что же порой получается? Простое заполнение свободного времени делами и играми, которые могут вовсе не увлекать детей, хотя эти занятия и считаются «оздоровительной направленности».

Осмыслив свою работу, мы поняли малую эффективность такого подхода к делу. Попытались привести в систему разрозненные усилия разных педагогов, чётко определить функции каждого. Упорядочивание всех компонентов работы позволило намного качественнее решать задачи организации и содержания всей оздоровительной программы детского лагеря.

Возможно, выводы, к которым мы пришли, помогут коллегам ответить на их собственные вопросы «Что делать?» и «Как делать?».

Материалы студии «Силы внутри нас»

Вариант этот подготовлен для занятий с мальчиками и девочками от 10 до 13 лет. Это создавало некоторые сложности в подборе материала, но тем не менее большая часть его была интересна всем ребятам.

Темы занятий:

1. «Здравствуйте!» (введение; знакомство друг с другом; знакомство с программой студии).
2. «Моё здоровье — моё будущее!» (введение; что такое здоровье? здоровый человек — какой он?).
- 3 и 4. «Движение — жизнь!» (подвижные игры; элементы психоэмоционального тренинга).

**АНКЕТА № 1**

1. Чего ты больше всего ждёшь от занятий в студии? (выбрать не более двух ответов):

- найти новых друзей;
- приобрести новые знания и умения;
- укрепить своё здоровье, улучшить физическую подготовку;
- узнать свои возможности, лучше понять и узнать себя.

2. Отметь, пожалуйста, те качества, которые у тебя есть:

- любопытность; честность; предприимчивость; доброта; смелость; трудолюбие; требовательность к себе; дисциплинированность; инициативность; справедливость; честность; милосердие.

3. Как ты относишься к спорту?

- Постоянно тренируюсь, участвую в соревнованиях;
- тренируюсь на досуге, но постоянно;
- спортом интересуюсь как зритель, болельщик;
- мне не интересно;
- спорт меня увлекает.

4. Как ты оцениваешь своё здоровье?

- Чувствую себя совершенно здоровым;
- здоровье в целом хорошее, но хотелось бы, чтобы оно было крепче;
- здоровье иногда «хромает», но болезненным себя не ощущаю;
- к сожалению, здоровьем похвастаться не могу, болею довольно часто.

5. Как ты думаешь, стоит ли уделять особое внимание своему здоровью?

- Да, это необходимо, и этому я стараюсь уделять больше внимания;
- да, нужно, но специально я этим не занимаюсь;
- я над этим вопросом не задумывался;
- я не считаю это необходимым, так как считаю себя здоровым.

5. «Здоровье моей души» (роль общения в жизни человека; коммуникативные игры).

6. «Сила привычки» (питание и здоровье; что и как мы едим?).

7. «А как у них?» (знакомство с программой СПО-ФДО «От культуры и спорта к здоровому образу жизни»; подведение итогов; сурпризы).

Материалы приложений можно творчески перерабатывать. Находите другие приёмы подачи материала, соответствующие вашему опыту, вашим знаниям, целям, которые вы перед собой ставите, знаниям и психологическим особенностям детей.

**Занятие 1
«Здравствуйте!»**

Занятие вводное. Дети знакомятся друг с другом, со студией, решают, будут ли они заниматься в этой студии или перейдут в другую (такое право есть у каждого ребёнка).

Ход занятия:

- Вступительное слово ведущего студии.
- Игры «Снежный ком» и «Интервью».
- С детьми обсуждается название студии; нужно обсудить и ответить на вопрос: «Почему выбрали эту студию?»
- Заполнение анкеты № 1.
- Знакомство с Информлистом.

Игра «Снежный ком»

Играющие становятся в круг, по очереди называют свои имена и каждый делает какое-либо движение (жест). Во время игры каждый называет своё имя, затем имя предыдущего соседа, повторяя также его движение.

Игра «Интервью»

Участники разбиваются на пары; один в своей паре играет роль корреспондента и должен узнать о другом как можно больше интересного. Затем эти двое меняются ролями, теперь интервью берёт другой. Когда работа в парах завершена, корреспонденты по очереди должны как можно ярче и привлекательнее представить своего партнёра. Лучший корреспондент получает приз.

На первых двух занятиях у каждого участника есть реальная возможность включить в курс интересующие его вопросы, которые не вошли в первоначальную программу студии.

Для удобства сбора предложений каждому студийцу в конце первого занятия выдаётся на руки Информационный листок о целях и программе студии. Таким образом, на двух вводных занятиях каждый имеет возможность внести предложения в программу основных пяти занятий. Предложения опускаются в «Чёрный ящик», который вывешивается на два дня в определённом месте.



Занятие 2 «Моё здоровье — моё будущее!»

Второе занятие, как и первое, вводное. Выстраивается самостоятельная работа групп.

Ход занятия:

- Вступительное слово ведущего студии.
- Игры, позволяющие установить доброжелательную атмосферу («Комплимент»).
- Совместное выстраивание ассоциаций со словом «здоровье».
- Творческая работа детей: «выстраивается» образ здорового человека.
- Валеологический самоанализ.

Игра «Комплимент»

Все участники становятся в круг, у ведущего в руках небольшой предмет, например, резиновый шарик (мячик). Тот, у кого в руках шарик, должен бросить его любому игроку, но перед этим они должны посмотреть друг на друга. Тот, кто бросает шарик, обязательно произносит комплимент своему «избраннику».

Мальчики и девочки разделяются на две группы. Каждая из них за определённое время с минимальной помощью ведущего создаёт образ современного (здорового или идеального) человека: мужчины — группа мальчиков, а женщины — группа девочек. Ограничивать ребят представлением лишь физических качеств и внешнего вида «идеала» нежелательно, пусть они не забудут и о других качествах личности, необходимых, на их взгляд, для благополучия в личной жизни и успеха в профессиональной карьере. Задача ведущего — грамотно подвести итоги. После выступления групп ведущий напоминает ребятам о том, что добиться желаемых результатов может лишь здоровый человек: как известно, в здоровом теле — здоровый дух.

Следующее задание: заполнить анкету, отвечая на вопросы: как ты заботаешься о своём здоровье? Какое настроение чаще всего бывает у тебя в школе и почему? Как ты заботаешься о здоровье своих родных? И т.п.

Занятия 3 и 4 «Движение — жизнь!»

Дети играют в подвижные игры, а взрослые рассказывают о роли движения, физкультуры, спорта в жизни человека. Предлагаются игры, в которые ребята сейчас играют редко. Это национальные забавы, в них играли наши предки.

Альчики (Республика Калмыкия)

Альчики — игральные кости. Их можно заменить пустыми банками из-под «пепси». Участвовать в игре может весь отряд (класс, группа). Каждый из участников ставит условленное количество альчиков в один ряд так, чтобы образовалась линия длиной в 1 метр и более. Игроки отходят от этой линии на 10–15 метров и оттуда бросают биты с таким расчётом, чтобы выбить альчик. Расстояние можно устанавливать по своему усмотрению, например, в зависимости от возраста играющих.

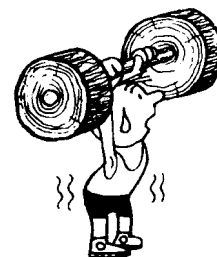
А далее можно пофантазировать:

1-й вариант: игроки кидают биты по очереди (играет каждый за себя).

А) — число альчиков для каждого игрока можно установить заранее, и тот, кто выбивает больше определённого количества за один раз, забирает все выбитые им альчики; играют до тех пор, пока не будут выбиты все поставленные альчики; у кого их окажется больше — тот победил.

Б) — все альчики можно выстроить в одну общую линию; за каждый сбитый альчик игрок получает определённое количество баллов; количество бросков можно ограничить; победит тот, кто сумеет набрать больше баллов, например, за три броска.

2-й вариант: соревнуются две команды (внутри отряда, класса, группы команды формируются смешанные — из мальчиков и девочек, можно устроить соревнование команд из разных отрядов). Игроки-соперники кидают биты по очереди. Не сбивший альчик пропускает ход. Команды могут соревноваться, набирая баллы; можно усложнить игру, добавив бег.



Правила игр можно изменять по желанию детей, по ситуации в группе. Игровой инвентарь легко заменяют простые «подручные средства».





Две национальные
игры в их
первоначальном
варианте.

Чиж (Республика Чечня — Ичкерия)

На ровной площадке чертится квадрат 50×50 см. В середине квадрата роют ямку глубиной 3 см, диаметром 10 см. На ямку накладывают брусок длиной 12 см, шириной 2,5 см. Нужна бита длиной 40 см. На противоположной стороне квадрата на расстоянии 10 шагов чертится линия.

Играют две команды. Одна стоит у одной из сторон квадрата, другая — с противоположной стороны в 10 шагах от квадрата. По договорённости та команда, которая стоит у квадрата, начинает игру, т.е. дважды выбрасывает палочку из ямки. Команда соперников на противоположной стороне ловит палочку. Если кто-то из игроков сумеет поймать её одной рукой, команда получает 5 очков, если поймали двумя руками — 1 очко. Затем палочку бросают обратно в квадрат. Если попадает, то засчитывается 1 очко.

Затем группы меняются местами и игра продолжается. Через определённое время подсчитываются очки.

Правила:

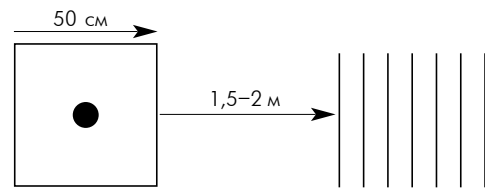
- ловить палочку надо, не мешая другому игроку;
- когдаловишь палочку, можно сходить с места;
- игрок, не выбивший палочку за пределы квадрата, пропускает ход.

Башня (Республика Чечня — Ичкерия)

На ровной утрамбованной площадке чертится квадрат размером 50×50 см. На расстоянии 1,5–2 м от квадрата проводится черта — это первый полукон; от полукона чертится ещё 6 линий полуконков с промежутками в один шаг.

В центре квадрата устанавливается круглая палочка длиной 15–18 см, диаметром 5 см. Выбирается водящий, остальные поочередно начинают игру с кона, т.е. с последней отметки. Задача игроков — выбить палочку из квадрата битой. Водящий стоит на противоположной стороне квадрата на таком расстоянии от него, чтобы его

не задела бита и палочка. Если играющий выбивает палочку, он бежит за своей битой, а водящий — за палочкой. Если водящий успевает раньше подбежать к квадрату и произнести слово «башня», он становится играющим. А играющий — водящим. Если же раньше к квадрату подбежал играющий и успел сказать «башня», он приближается к квадрату на один полукон, а водящий продолжает водить.



Игра продолжается до тех пор, пока один из играющих не выйдет на первый полукон, т.е. на первую черту от квадрата. Выигравшему даётся право начинать новую игру. Его можно наградить, закончив игру. Играющие могут иметь одну биту на всех или столько, сколько играющих.

Если летний отдых проходит на море, у реки, дети с удовольствием играют в разнообразные **игры на воде**.

«Волны на море»

Глубина воды — по пояс. Ребята стоят лицом в круг на расстоянии вытянутых рук; руки отведены вправо (влево), лежат на поверхности воды, ладони повернуты по направлению движения рук. Одновременно с поворотом туловища ребята проносят руки под самой поверхностью воды в противоположную сторону — образуют волны. Движения продолжаются то в одну, то в другую сторону.

«Хоровод»

Ребята, взявшись за руки, образуют круг и медленно продвигаются по кругу, хором считая до десяти. При счёте 10 все одновременно погружаются в воду, где мысленно считают до пяти и медленно поднимают голову над водой. Повторить 2–3 раза (в одну и другую сторону).



«Кто быстрее?»

По сигналу ведущего ребята бегут по дну до условной финишной черты.

«Буксир»

Ребята разбиваются попарно. Один принимает положение «стрелы», а другой, взяв его за кисти рук, «буксирует». Выигрывает пара, которая первая пришла к финишу. Затем напарники меняются.

«Рыбы и сеть»

Все играющие, кроме двух водящих, разбегаются. Водящие, держась за руки, стараются поймать кого-либо из игроков. Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, образуя с ними цепь. Игра заканчивается, когда все «рыбы» переловлены.

«Борьба за мяч»

Играющие разбиваются на две команды. Участники одной из команд надевают шапочки, чтобы легче было узнавать игроков своей команды. По сигналу ведущего игроки команды, которая по жребию начинает игру, перебрасывают один другому мяч, стремясь, чтобы он всё время находился у игроков своей команды. Задача игроков второй команды — завладеть мячом и, перебрасывая его друг другу, удержать возможно дольше в руках своей команды. Игра начинается по свистку и продолжается от 3 до 10 минут.

Во время игры не разрешается держать мяч в руках больше 5 секунд, топить игрока и выбрасывать мяч за границы площадки, отведённой для игры. При ошибке ведущий свистком останавливает игру и передаёт мяч другой команде.

Упражнения **психоэмоционального тренинга** «Общение с природой» требуют от руководителя и от самих ребят особого настроения. Упражнения, при грамотном проведении, улучшают настроение, помогают освободиться от эмоциональной усталости и даже избавиться от боли. Они не особенно сложны, но, прежде чем к ним присту-

пить, нужна подготовка. Во-первых, вы, как руководитель, заранее должны сами попробовать выполнить упражнения. Главное условие — работа собственного воображения. Именно на это вам надо настроить своих ребят, ведь мысленно выстраивая яркие образы, мы учим ребят и учимся сами управлять своим состоянием.

Во-вторых, нужно правильно настроить ребят на выполнение такого специфического задания: вряд ли им уже приходилось участвовать в подобных занятиях. Нужно внутренне, «про себя» поздороваться с той стихией, к которой он собирается обратиться, подружиться с ней, пожелать ей доброго утра, дня или вечера. А после упражнения поблагодарить. За один сеанс можно использовать одно-два, максимум — три упражнения. Особая рекомендация: упражнение № 5 используется отдельно.

Упражнение 1 — «Солнечные лучики»

Станьте так, чтобы солнце было впереди и над вами. Лучше стоять босыми ногами на песке или на земле. Почувствуйте себя спокойно, расслабьтесь. Разведите руки в стороны или вытяните вперёд ладонями вверх. Представьте, что кончики ваших пальцев лучиками или солнечными ниточками соединяются с солнцем.

По этим ниточкам в кончики пальцев бегут солнечное тепло и сила и разливаются по всему телу, наполняя его. Когда почувствуете, что тепла и силы достаточно, поблагодарите солнце и опустите руки. Если почувствуете избыток энергии, попросите солнце забрать её. Для этого пошлите мысленно энергию по тем же лучикам вверх к солнцу.

Упражнение 2 — «Будем здоровы»

Встаньте босыми ногами на землю, а зимой на снег хотя бы на одну-две минуты. Вдохните через рот несколько раз воздух и пожелайте мысленно себе и всем людям здоровья. Лучше, если это будет перед или после купания в море или реке.

Упражнение 3 — «Здравствуй, море!»

Подойдите к воде и про себя поздоровайтесь с морем или рекой. Можно коснуться

Каждый выполняет упражнения индивидуально, стараясь не отвлекаться от своих внутренних ощущений.



**ЗАНЯТОСТЬ**

детей в условиях каникул — это деятельность детей и подростков в свободное от учёбы время, связанная с удовлетворением индивидуальных интересов и потребностей в личностно-значимых сферах деятельности, направленная на развитие творческого потенциала. Основные задачи занятости — включение детей и подростков в различные виды деятельности; развитие личности и возможность непосредственного приобретения дополнительных практических знаний в различных отраслях науки, экономики, техники, искусства, спорта; проявление и реализация коллективного и индивидуального творчества.

воды ладонью. Главное — будьте доброжелательны и искренни.

Упражнение 4 — «Семь волн»

Вы хотите обратиться к морю (реке) с просьбой? Выберите место, где будете чувствовать себя комфортно. Вслушайтесь в шум воды. Почувствуйте ритм, представив, как на вас накатывает волна за волной. С набегающей волной обратите свою просьбу к морю. Представьте, что эта набегающая волна проходит сквозь ваше тело и голову и принимает вашу просьбу. С каждой новой волной повторяйте всё заново.

Упражнение 5 — «Моё дерево»

Спокойно походите между несколькими деревьями, прислушиваясь к своим ощущениям.

Почувствуйте, к какому из деревьев вас больше всего тянет, подойдите к нему. Дерево можно обнять или просто приложить ладони. Поздоровайтесь, познакомьтесь и попросите дерево поделиться с вами жизненной силой и энергией.

Упражнение 6 — «Полёт птицы»

Станьте так, чтобы чувствовать себя свободно и устойчиво, расслабьтесь. Можете закрыть глаза. Дышите равномерно, спокойно. Попробуйте «отпустить» руки — они начнут медленно подниматься вверх. Вам будет проще, если вы попытаетесь представить себя птицей, которая медленно и плавно машет крыльями. Можно подключить счёт: на «1, 2, 3» поднять руки до уровня плеч, на «4, 5, 6» опустить. Второй вариант: на «1–6» поднять руки вверх, сомкнуть ладони над головой, на следующие «1–6» опустить.

Упражнение 7 — «Вдох жизни»

Чистый воздух, вдох и выдох — это самое быстрое, мгновенное пробуждение нервной системы. Потяните воздух с высоты, сверху, через гортань, с мыслью, что он падает на вас. Затем как бы проглотите его, задержите дыхание. После этого «выбросьте» воздух через рот с мыслью, что «выбрасы-

ваете» болезнь из себя. «Вдох жизни» проделайте три раза. При «проглатывании» воздуха можно мысленно направить его в больное место и «окружить» им его, а можно «дышать» через место, где болит.

Занятие 5**«Здоровье моей души»**

Начиная валеологические занятия, вы, как руководитель, должны ясно представлять себе, из каких компонентов складывается здоровье человека. Полное здоровье, благополучие — это единство трёх составляющих: физиологического (выражается в высокой работоспособности и устойчивости к заболеваниям, в нормальной работе всех органов и систем организма); нравственного (выражается в стремлении и умении управлять собственным здоровьем и строить своё поведение без ущерба для других); психологического (выражается в уверенности в себе, основанной на умении управлять своими чувствами и мыслями). Именно с этих позиций преподносится материал данного занятия. Здоровье души — умение жить в мире с окружающими, в согласии с собой. На занятии разбираются некоторые приёмы общения, позволяющие устанавливать благоприятную атмосферу при общении детей со взрослыми и со сверстниками.

Ход занятия:

1. Вступительное слово ведущего по теме занятия, диалог с детьми.
2. Коммуникативные игры «Приветствие», «Первое впечатление», «Поводырь».
3. Основы обучения. Игра «Как познакомиться?».

Игра «Приветствие»

Игрокам даётся установка: для того чтобы добиться взаимопонимания, хорошо бы проанализировать то, как мы приветствуем друг друга. Далее всех желающих участвовать просят встать и разбиться на пары. Парам предлагается поприветствовать друг друга. Ведущий или участник, который остался без пары, предлагают ситуацию. Например: вы приходите домой; вы неожидан-



но встретили давнего друга; вы увидели знакомого в общественном транспорте; вы встречаетесь с человеком почтенного возраста; ваш собеседник — человек, от которого многое зависит, и так далее. По хлопку ведущего партнёры меняются. Один из партнёров в каждой паре переходит в следующую пару, по часовой стрелке, и приветствие продолжается с новыми партнёрами. Всем игрокам в течение игры необходимо запоминать тех, у кого они переняли хорошие манеры приветствия, а в конце игры самые удачливые игроки «собирают» рукопожатия других партнёров. Победителем становится тот, кто больше всех наберёт поощрительных рукопожатий. Ведущий внимательно следит за игрой и если видит интересные приёмы приветствия, то в конце игры можно попросить авторов их повторить.

Игра «Первое впечатление»

Игрокам даётся установка: первое впечатление о человеке очень стойкое и впоследствии нужно немало потрудиться, чтобы его изменить. Из чего складывается впечатление? Мелочей здесь нет, важно всё: внешний облик, выражение лица, осанка, одежда, поза... Если мы вступаем с человеком в разговор, информация добавляется. При оценке человека большое значение для нас имеет правильность его речи, её содержание и логичность. Очень богатую информацию даёт нам интонация. В ней выражается и эмоциональность человека, и настроение в данный момент, и отношение к собеседнику. Что же требуется от нас как от партнёров по общению? Внимательность и наблюдательность. В игре всем желающим предлагается в этом потренироваться.

Все участники делятся на две команды: в одной ребята выполняют роли актёров, в другой — роли зрителей. Задача каждого актёра: показать некий образ, некую личность. На демонстрацию образа даётся не больше минуты. Показывать желательно с помощью мимики, жестов, манер. Можно воспользоваться простейшим реквизитом. Задача команды зрителей — проявлять внимательность и наблюдательность и по перво-

му впечатлению описать возраст, образование, сферу деятельности, возможные увлечения, интересы и так далее. Если позволяют условия игры, команда актёров выходит из помещения, а команда зрителей остаётся на месте. Каждый актёр выходит на импровизированную сцену по очереди. Каждый зритель может задать каждому актёру один косвенный вопрос для выяснения личности, профессии, возраста, образования. После того как все роли сыграны, командам можно поменяться ролями: команда актёров станет командой зрителей и наоборот.

Игра «Поводырь»

Все участники разделяются на пары. Один завязывает глаза другому, и тот, у которого глаза не завязаны, водит «слепого» несколько минут. Ведущий игры внимательно следит за тем, чтобы «поводырь» не злоупотреблял своими полномочиями, так как главная цель игры — вызывать доверие. «Поводырь» предоставляет «слепому» партнёру как можно больше возможностей, даёт пощупать предметы пальцами, ведёт, направляя голосом, называя препятствия и помогая их преодолевать.

Имя, улыбка, комплимент

Основа отношения собеседника к нам складывается в первые 15 секунд общения с ним (и вербального, и невербального). Эти 15 секунд называются «минным полем». Для того чтобы его пройти, надо знать и использовать правила «трёх плюсов»: ваш собеседник должен получить минимум три положительных эмоциональных посыла. В качестве «плюсов» психологи рекомендуют использовать имя собеседника, улыбку, комплимент. Ценен комплимент только тогда, когда он сделан искренне. Неискренний комплимент — изощрённая издёвка.

Чтобы люди хотели с нами общаться, мы сами должны хотеть общаться с ними и собеседник должен это видеть. Улыбайтесь, но делайте это искренне.

Имя человека — это самый сладостный, самый важный для него звук на любом языке. Само звучание имени оказывает на человека большое воздействие. Важно это



ПРОФИЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

(смена профильного лагеря) — смена образовательно-оздоровительного лагеря (юных техников, туристов-краеведов, экологов, спортсменов, математиков, филологов, журналистов, спасателей, моряков, автомобилистов, волонтеров, актива детских и молодёжных общественных объединений и др.), а также зимних и летних профильных школ, творческих дач, творческих центров, малых академий по различным видам детского творчества, в период каникул с круглосуточным или дневным пребыванием обучающихся. Деятельность профильного лагеря регламентируется приказом Минобразования России № 2688 от 13.07.2001.





воздействие сделать положительным, т.е. произнести имя с доброй интонацией.

Игра «Как понравиться?»

Игрокам даётся первоначальная установка: представьте себе, что вам хочется завязать деловой контакт с человеком, от которого в значительной мере зависит ваше дело. У вас возникает желание понравиться своему собеседнику, расположить его. Выберите себе собеседника и, прежде чем подойти к нему, чтобы понравиться, настройтесь на это. Вспомните те правила, о которых шла речь на занятии. Перед тем как начать беседу, сядьте в кресло, закройте глаза и мысленно проиграйте вашу беседу с предполагаемым собеседником: как вы подойдёте, как вы будете выглядеть, как это будет смотреться со стороны, какие могут быть варианты реакции собеседника. Старайтесь всё делать спокойно, без лишней суеты, искренне. В начале разговора можно сообщить собеседнику какую-то свежую интересную новость. Итак, даётся минута на мысленное «проигрывание» предстоящего разговора. После того как ваш разговор состоится, можно выбрать другого партнёра, предварительно также мысленно подготовившись. Завершив все диалоги, мы будем обсуждать их эффект и сделаем это методом взаимной оценки.

После игры каждый участник пишет на листочке имя партнёра, которого считает наиболее удачным собеседником, справившимся с поставленной задачей. Задача ведущего — нарисовать социометрическую модель: от каждого кружочка, которыми будут обозначены игроки, ведущий проводит линию между теми, кто нашёл общий язык. Затем группе сообщается имя победителя.

Занятие 6 «Сила привычки»

Это занятие всегда вызывает неподдельное удивление у ребят любого возраста. Творчески выстроенное практическое занятие позволяет преподнести достаточно

скучную информацию о последствиях «путешествия» пищи внутри нашего организма доступно и интересно. Для поддержания этого интереса у мальчишек рекомендуется обратить внимание на то, как влияет пища на развитие физической силы, выносливости, мышечной массы. Девочки волнуют, в первую очередь, проблемы, связанные с весом, с ухоженным внешним видом: какая пища может помочь похудеть или поправиться, какие продукты способствуют появлению различных высыпаний на лице.

Но девочки с избыточным весом могут сделать и опасный для себя вывод: если на увеличение массы тела влияет избыток жиров и углеводов, то самый простой, казалось бы, способ похудеть — отказаться от их употребления. Нужно им объяснить, что главные их враги — малоподвижный образ жизни, несоблюдение элементарного режима дня и, конечно, привычка есть больше, чем необходимо организму, не задумываясь о совместимости и качестве пищи. Процессы обмена веществ нарушаются не от каш и масла, а чаще всего от конфет, тортов, булочек.

У вас в запасе должны быть интересные примеры, будьте готовы дать несложные практические советы. Желательно не углубляться в область медицинских знаний, тем более что многие дети сегодня больны хроническими заболеваниями и ваши советы могут пойти вразрез с назначениями лечащего врача.

Ход занятия:

- Вступительное слово ведущего по теме занятия.
- Познавательный блок: рассказ-информация, проиллюстрированный примерами (о необходимых организму веществах; работе желудочно-кишечного тракта; о нашей традиционной пище; о неполном переваривании продуктов как причине различных заболеваний).
- Валеологический самоанализ: «Правильно ли ты питаешься?» (не нужно заставлять ребёнка, если он не хочет, участвовать — на это у него могут быть причины).
- Составление меню (на один день).

Эта игра поможет участникам закрепить на практике полученные теоретические знания.



Несовместимые продукты: белки + углеводы; кислоты + крахмалы; белки + крахмалы; белки + белки; белки + кислоты; белки + жиры; углеводы + крахмалы.

Совместимые продукты: белки + зелёные некрахмалистые овощи; углеводы + жиры; углеводы + кислоты; углеводы + зелёные некрахмалистые овощи; жиры + кислоты; жиры + зелёные некрахмалистые овощи; жиры + крахмалы; кислоты + зелёные некрахмалистые овощи; зелёные некрахмалистые овощи + зелёные некрахмалистые овощи; крахмалы + зелёные некрахмалистые овощи.

На занятии ребята составляют различные варианты меню. Приводим наиболее удачные с точки зрения совместимости пищевых продуктов.

1. Капуста тушёная с мясом или грибами (с добавлением лука, укропа, петрушки и другой зелени); овощной салат без томатов, заправленный лимонным соком; чай.
2. Винегрет (варёные картофель, свёкла, морковь; солёные огурцы, лук, соль по вкусу); чай с мёдом.
3. Рисовая каша со сливочным маслом.
4. Мясные котлеты и салат из сырых овощей (без томатов);
5. Ягоды (по сезону) со сметаной.

Итоговое занятие 7 «А как у них?»

Ход занятия:

- Вступительное слово ведущего по теме занятия.
- Работа групп по блокам программы «От культуры и спорта — к здоровому образу жизни».
- Выступления представителей групп.
- Сюрпризы.

Для работы групп рекомендуется брать небольшие блоки (программы СПО-ФДО), чтобы дети могли подробно и глубоко разобрать материал, понять его смысл, чтобы каждый успел высказать свою точку зрения, что-то добавить, учитывая ситуацию в своей школе или клубе.

К заключительному занятию вы, как руководитель студии, будете хорошо знать тех ребят, которые смогут возглавить микрогруппы. Вы сами можете назначить этих ребят, например, начальниками походов, руководителями научных лабораторий и так далее (название лидеров должно соответствовать предполагаемой работе). Затем каждый руководитель набирает себе команду. Очень важно, чтобы последнее, заключительное занятие прошло нестандартно, интересно, с хорошим настроением. Тогда — и запомнится надолго, как и весь практический материал. **Н**

Распределение основных продуктов

Белки (главные из них): все хлебные злаки, яйца, молоко, творог, сыр, печень, орехи (большинство), подсолнечные семечки, все мясные продукты, рыба, морские продукты, раки, грибы, баклажаны, фасоль, сухой горох, соевые бобы. (Хлебные злаки содержат много белка и углеводов одновременно. Пусть это вас не смущает, на переваривание таких комбинированных от природы продуктов организм выделяет специфические ферменты. А вот при специальном смешивании белков и углеводов (например, картофель и мясо) нарушается процесс пищеварения.)

Углеводы: к ним относятся крахмалы, сахара, сиропы и сладкие фрукты.

Крахмалы: все хлебные злаки, сушёные бобы (кроме соевых), сушёный горох, картофель всех видов, каштаны, арахис, кабачки, тыква.

Сахара и сиропы: мёд, тростниковый сахар, молочный сахар, жёлтый и белый сахар, различные варенья, повидла, сиропы.

Сладкие фрукты: хурма, виноград, инжир, сушёные груши и яблоки сладких сортов, бананы, финики, изюм, курага, урюк, чернослив и другие.

Умеренно крахмалистые: морковь, свёкла, цветная капуста, брюква.

Жиры: все растительные масла, сливочное масло, большинство орехов, сметана, сливки, сало, жирное мясо.

Кислоты: большая часть кислот представлена кислыми фруктами.

Кислые фрукты (основные из них): лимоны, апельсины, грейпфруты, гранаты, кислый виноград, кислые сливы, кислые яблоки, лимонный и апельсиновый сок с сахаром; помидоры.

Полукислые фрукты: свежий инжир, сладкая вишня, сладкие яблоки, груши, персики, абрикосы, черника, смородина, клубника.

Некрахмалистые и зелёные овощи: все сезонные, независимо от цвета (зелёные, красные, жёлтые, белые и так далее), овощи: латук, цикорий, одуванчик, капуста, шпинат, кислый щавель, листья свёклы, баклажаны, кольраби, петрушка, ревень, спаржа, укроп, крапива, лук, чеснок, огурцы, сладкий перец, редис, листья репы, репа, салат, сельдерей.