Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Центр развития творчества детей и юношества

городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын»

Верхнебуреинского муниципального района

Хабаровского края

**Тема: «Красота и здоровье»**

Выполнили:

Ли - чин Полина

Бровкина Мария

Евлюхина Дарья

«Оздоровительная гимнастика»

Научный руководитель:

Зырянова М. В.,

педагог дополнительного

образования ЦРТДиЮ

п. Чегдомын

2023 г.

**Содержание**

Введение 3

Основная часть 4

Глава I. «Значение питания для сохранения здоровья и красивой фигуры»

Глава II. «Значение физической культуры для здоровья и развития человека»

Глава III. Проведение детского праздника «Будьте здоровы»

Заключение 14

Список литературы 15

Приложения 16

**Введение**

Здоровый образ жизни для человека любого возраста имеет серьезное значение. Со здоровьем неразрывно связаны все составляющие системы ЗОЖ: двигательная активность, правильное питание, режим дня и достаточный сон, соблюдение личной гигиены, отказ от вредных привычек, экологическая культура. В своей работе мы решили выбрать два направления ЗОЖ: двигательная активность и правильное питание, потому что считаем, что именно они в большей степени влияют на здоровье и внешний вид человека. Двигательная активность и правильное питание особенно требует от человека усилий, дисциплинированности и требовательности к самому себе.

Мы считаем, что знания детей и взрослых о пользе физических упражнений и питания недостаточные, большинство имеют об этом общие представления. Проблема правильного питания также стоит практически перед каждым человеком. В магазинах очень много вредных продуктов, которые пользуются популярностью среди детей и подростков: чипсы, кириешки, жевательные конфеты и сладкие газированные напитки. Несмотря на то, что в школе и дома нам постоянно говорят о вреде такой еды и напитков, все равно каждый день мы видим ребят, жующих что-нибудь из вышеперечисленных продуктов.

В своей работе мы хотим описать какую пользу дает здоровью человека полезное питание и физкультура, и описать как мы провели для детей объединения «Оздоровительная гимнастика» праздник «Будьте здоровы».

Цель:провести детский праздник «Будьте здоровы».

Задачи*:* - собрать материал о полезных продуктах и блюдах;

- составить комплекс упражнений под музыку;

- подготовить сценарий праздника;

- сделать доклад и презентацию о проведенном празднике.

**Основная часть**

**Глава I. «Значение питания для здоровья и развития человека»**

Питание детей и подростков также является очень важным для сохранения здоровья. Важным является не только набор продуктов и меню, но и режим питания.

Растущий организм ребенка испытывает повышенную потребность в энергии, которая затрачивается на рост и развитие тела, поэтому питание детей и подростков, особенно тех, кто занимается спортом, по своему составу имеет отличие от питания взрослых людей. Содержание белков, витаминов, микроэлементов в рационе питания ребенка должно быть выше, чем у взрослых.

Важным является и то, что белки должны быть не только животного, но и растительного происхождения. Белки животного происхождения находятся в следующих продуктах: яйцо, мясо, рыба и молочные продукты, к которым относится творог, кефир, ряженка, сметана, йогурты. Растительные белки находятся в следующих продукты: горох, фасоль, бобы, соя, овсянка, чечевица. Углеводы тоже нужны организму, их много в хлебо-булочных изделиях, рисе, гречке, картофеле, бананах, макаронных изделиях. Жиры содержатся в растительном масле, сливочном масле, сыре, мясе. Но количество углеводов и жиров обычно не имеет дефицита, особое значение следует уделять белкам.

Для сохранения здоровья человеку необходимы витамины и микроэлементы – это полезные вещества, находящиеся в продуктах, которые помогают правильно нашему организму. Большое значение имеет правильное сочетание продуктов и разнообразие рациона, чтобы организм получал все необходимые вещества. Если человек предпочитает какие-либо продукты, а другие не принимает, то в организме может произойти переизбыток одних веществ и недостаток других. А это приводит к появлению плохого самочувствия и различных заболеваний.

Немаловажным моментом является время приема пищи, то есть режим. Питаться следует пять раз в день. При этом существует три основных приема пищи: завтрак, обед и ужин. Второй завтрак и полдник это дополнительные приемы, или как их принято называть, «перекусы». На завтрак рекомендуется принимать следующие блюда: молочные каши из разных круп (овсянка, манка, пшено, пшеница, рис), омлет, блюда из творога: запеканки, оладьи, сырники. Из третьих блюд хорошо выпить какао или чай. На обед обязательно употреблять первые блюда: суп из вермишели или круп, уха, борщ, рассольник. На ужин рекомендуется принимать овощные блюда с мясом или рыбой.

Что можно принимать на второй завтрак или полдник: разные орехи, домашнюю выпечку, любые фрукты (бананы, яблоки, груши) и сухофрукты (финики, инжир, курага, чернослив, изюм). Следует помнить о том, что фрукты нужно тщательно мыть, а сухофрукты замочить горячей водой на 10 минут, потом тщательно вымыть и высушить при помощи бумажного или тканевого полотенца. Во время приема перекуса не забываем про жидкость: соки, компоты, морсы или просто воду.

Прием жидкости является важным моментом питания, потому что вода необходима нормальному функционированию организма. Для утоления жажды лучше всего принимать кипяченую или бутилированную воду. Кипяченую воду хранить можно не более одних суток, так как в ней быстро размножаются микробы. Вода принимается человеком по потребности, ощущение жажды – сигнал организма: «Нужна жидкость!».

Многие в наше время злоупотребляют вредными продуктами и напитками. На это тоже хочется обратить внимание в нашей работе. Любой человек склонен к восприятию рекламы, которая в настоящее время «заполонила» пространство телевидения и сети Интернет. С экранов телевизоров и мониторов каждый день видим рекламу гамбургеров, чипсов, колы, сухариков. Которые, кроме вреда, не приносят организму человека никакой пользы. В питании, как и везде, нужна дисциплина. Человек должен относиться к питанию серьезно, не поддаваться соблазну употреблять вредные блюда и напитки.

Людям, занимающимся спортом нужно помнить, что есть рекомендуется примерно за 1,5 часа до тренировки или соревнования. Непосредственно перед тренировкой или соревнованиями обильный приём пищи противопоказан, поскольку ухудшается кровообращение и обеспечение кислородом и питательными веществами работающих мышц. Кроме того, при больших нагрузках в желудке и кишечнике снижается выделение пищеварительных соков, вследствие чего пища хуже усваивается.

Следует знать, что нельзя тренироваться натощак, поскольку в этом случае резко снижается работоспособность организма. При чувстве голода перед тренировкой можно выпить стакан молока или кефира с печеньем. После окончания тренировки целесообразно поесть не ранее чем через 15-20 минут, потому что в результате физической нагрузки может снижаться аппетит на довольно длительное время.

Очень важно знать, что спортсменам следует избегать таких продуктов, как выпечка, особенно сдобная, конфеты, особенно карамель, пирожные, макароны, за исключением макарон из твердых сортов пшеницы.

**Глава II. «Значение физической культуры для здоровья и развития человека»**

Физическая культура и спорт играют важнейшую роль в формирова­нии здорового образа жизни, помогают сохранению и укреплению здоровья, повышают работоспо­собность.

История показывает, что общество испытывает постоянную по­требность в развитии двигатель­ных навыков в интересах труда, активного отдыха и дру­гих видах деятельности. Физическая культура способствует укреплению здоровья, развитию физи­ческих и психических свойств личности посредством физических упражнений. Действенное оздо­ровительное значение физическая культура, спорт приобретают тогда, когда они включают в себя различ­ные двигательные нагрузки, систематически выполняе­мых детьми и подростками в свободное от учебы время, а вовсе не только на занятиях физкультуры в школах.

Основная задача физической культуры – оздоровление и гармоничное развитие человека. В средствах массовой информации в настоящее время достаточно познавательных передач, а также спортивных телеканалов. Но статистика утверждает, что просмотр ток-шоу, сериалов, мультфильмов и юмористических передач в десятки раз превышает просмотры каналов, пропагандирующих ЗОЖ. Поэтому мы, как любители физкультуры и спорта, убеждены в необходимости разъяснительной работы среди взрослых и детей.

Мы уверены, что каждый человек должен быть активен, не ссылаясь ни на какие обстоятельства. В нашем объединении мы занимаемся оздоровительной гимнастикой, которая направлена на оздоровление и укрепление здоровья. Этот вид физической культуры предусматривает сознательное и активное выполнение физических упражнений, направленных на сохранение и улучшении осанки. В нашем объединении на занятиях мы выполняем упражнения, направленные профилактику нарушения осанки. Мы считаем, что любители двигательной активности должны делиться своим опытом и знаниями с другими детьми.

**Глава III. Проведение детского праздника «Будьте здоровы»**

На весенних каникулах мы решили провести для детей объединения «Оздоровительная гимнастика» праздник «Будьте здоровы». Мы создали творческую группу и составили план работы по подготовке праздника. (ПРИЛОЖЕНИЕ 1). В ходе работы обсуждались разные идеи, предложенные детьми по подготовке и проведению мероприятия. Мы прислушивались к мнению каждого человека и записывали интересные идеи. Затем мы сделали список необходимого инвентаря и материалов, которые понадобятся для реализации проекта. Затем составили смету. (ПРИЛОЖЕНИЕ 2).

Самое главное в подготовке праздника – написание сценария (ПРИЛОЖЕНИЕ 3). Решено было включить в праздник следующие составляющие здорового образа жизни: двигательная активность и правильное питание. Праздник состоял из двух частей: чаепитие и динамическая пауза. Мы нашли в литературе и Интернет – источниках много интересных рецептов и комплексов упражнений и подвижных игр, самые подходящие из них отобрали для детского праздника.

На чаепитии мы учили других детей делать полезные бутерброды из овощей и фруктов. Эта идея пришла к нам после того, как мы стали читать о полезном питании. В нашем объединении в основном занимаются дети с 1-4 класс, и мы подумали, что блюда которые они смогут сделать сами должны быть несложными в процессе приготовления.

На динамической паузе мы показывали детям упражнения под музыку и играли в подвижные игры.

На мероприятие мы пришли за один час до начала. В отдельном кабинете мы приступили к подготовке к чаепитию. Сначала мы вымыли овощи и фрукты, затем приступили к нарезке и красиво разложили их по тарелкам. Затем нарезали батон на ломтики и намазали их творожным сыром. Все эти заготовки были нужны для бутербродов, мы решили сделать их сами, потому что выполнить это задание аккуратно было довольно сложно даже нам.

После этого мы приступили к сервировке стола: застелили скатерть, расставили посуду, разложили салфетки.

После того, как дети пришли и сели за столом, мы рассказали о том, почему мы выбрали эти блюда, рассказали последовательность приготовления. С предложенными заданиями дети справились, кому-то понадобилась наша помощь, но в основном дети делали все сами. Овощные бутерброды делали на основе батона с творожным сыром, который дети украшали ломтиками огурцов и помидоров, листьями салата и пекинской капусты. Фруктовый бутерброд делали на основе песочного печенья, используя тонкие ломтики бананов, яблок, груш, киви, клубники.

После чаепития мы отправились в кабинет «Лечебной физкультуры», где детям предложили выполнить комплекс упражнений под музыку. Подбор упражнений мы начали задолго до праздника. Одни комплексы под музыку были сложными для детей и мы понимали, что дети их не смогут их сразу за нами повторить. Другие упражнения были очень простыми и не интересными. В результате мы составили для детей комплекс упражнений, которые хорошо сочетались с музыкой. При составление комплекса упражнений мы учитывали, что дети имеют разный уровень физической подготовленности, поэтому из всех упражнений выбирали те, которые сможет выполнить любой ребенок. Эти упражнения можно выполнять дома во время перерывов, когда делается домашнее задание, после работы за компьютером и просто для физической разминки в течение дня.

После этого мы поиграли с детьми в подвижные игры «Удочка», «Снежный ком», «Колечко», «Море волнуется», «Зоомагазин».

Детям очень понравилось, они благодарили за праздник, просили провести такой еще раз. Мы тоже остались довольны, так как все, что мы планировали у нас получилось. В дальнейшем мы думаем провести праздник здоровья, в котором рассказать детям о культуре общения, потому что заметили, что многие дети не умеют правильно общаться и вести себя за столом.

**Заключение**

Изучив литературные источники и Интернет-ресурсы, можно сделать следующие выводы:

- здоровье человека напрямую связано с двигательной активностью и полезным питанием, каждый человек должен стремиться к сохранению и укреплению своего здоровья;

- физическая активность – лучшее средство для развитии силы, выносливости, ловкости, гибкости, координации, которые помогают человеку в учебе, труде и активном отдыхе;

- мы провели для детей праздник «Будьте здоровы»;

Вот такую работу мы проделали. Надеемся, что она проведена не зря.

**Список литературы и Интернет-источников**

1. Аранская О. С., И. В. Бурая, Проектная деятельность школьников , М., Вентана-Граф, 2005. 120 с.

2. Бололнов Г. П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения. М. – 2003 г. 136 с.

3. Столбов В.В. История физической культуры: М. 2009 г. 245 с.

5. <http://zdd.1september.ru/> газета "Здоровье детей" Статья «Как сохранить и укрепить здоровье детей. М. И. Иванова)

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**План реализации проекта**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Мероприятие | Сроки | Ответственные |
| 1. | Создание рабочей группы из числа обучающихся | октябрь | Педагог |
| 2. | Изучение интернет источников и специальной литературы | Ноябрь-декабрь | участники проекта |
| 3. | Подборка упражнений, подвижных игр, полезных блюд. | Январь- март | Педагог и  участники проекта |
| 4. | Проведение праздника | 27 марта | Педагог и  участники проекта |
| 5 | Оформление проектной работы, создание презентации | Март-апрель | Педагог и участники проекта |

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды расходов | количество | стоимость | стоимость |
| 1. | Батон нарезной | 2 | 45 | 90 |
| 2. | Творожный сыр | 1 уп | 200 | 200 |
| 3. | Листья салата | 1 уп | 150 | 150 |
| 4. | Помидоры | 5 | 30 | 150 |
| 5. | Печенье песочное | 1уп (500 гр) | 200 | 200 |
| 6. | Киви | 2 шт | 30 руб | 60 |
| 7. | Клубника | 1 уп | 300 руб | 300 |
| 8. | Груша | 2 шт | 40 | 80 |
| 9. | Яблоко | 2 шт | 15 | 30 |
| 10. | Банан | 4 шт | 40 | 160 |
| 11. | Одноразовые тарелки | 15 шт | 4 | 60 |
| 12. | Одноразовые кружки | 15 шт | 5 | 75 |
| 13. | Одноразовые вилки | 15 шт | 2 | 30 |
| 14. | Одноразовые ложки | 15 шт | 2 | 30 |
| 15. | Салфетки бумажные | 1 уп | 50 | 50 |
|  | Итого |  |  | 1 655 р. |

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Сценарий

детского праздника

«Будьте здоровы!»

для детей 7-11 лет

п. Чегдомын 2023 г.

**Ведущий 1.** Здравствуйте, дорогие ребята! Мы приветствуем вас на празднике, который называется «Будьте здоровы!». Сегодня вам предстоит активно подвигаться, проиграть и принять участие в полезном чаепитии.

Проводится комплекс упражнений под музыку.

1. Ходьба на месте с одновременным вращением вперед и назад прямых рук. Выполнить по 6—8 кругов в обе стороны. Дыхание не задерживать.

2. Из **стойки** ноги врозь или в движении вращения голо­вы влево и вправо, повороты головы, наклоны головы вверх и вниз. Дыхание не задерживать. Выполнять 25-30 сек.

3. Ходьба на месте с одновременным вращением вперед и назад прямых рук. Выполнить по 6—8 кругов в обе стороны. Дыхание не задерживать.

4. Бег на месте в спокойном темпе -1 5-2 минут с последующим переходом на ходьбу до восстановления дыхания. Время на бег желательно увеличивать постепенно.

5. Из стойки ноги врозь, руки на пояс. Выполнить вращения таза вправо и влево. Повторить 5-6 упражнение раз влево и вправо2. Из стойки ноги врозь, руки расположить за головой. Выполнить три пружинящих наклона вперед, коснуться пола пальцами рук, выдох. Затем, выпрямиться в начальное положение, совершить вдох, слегка отвести назад локти. Повто­рить упражнение 10—16 раз.

6. Стоя на коленях, сгибания и разгибания рук. Дыхание не задерживать. Выполнить упражнение 10-14 раз.

7. Из основной стойки, руки в стороны присед, кос­нуться пола около носков пальцами рук, совершить выдох. С плавным ма­хом рук выпрямится в стороны назад, немного прогнуться, вдох. Повто­рить 10—17 раз.

8. Во время ходьбы или из стойки ноги врозь вращение головы вправо и влево, повороты и наклоны головы. Выполнять упражнение в медленном темпе 20—25 секунд.

9.Из **стойки** ноги врозь или в движении вращения голо­вы влево и вправо, повороты головы, наклоны головы вверх и вниз.

10 . Ходьба на месте с одновременным вращением вперед и назад прямых рук. Выполнить по 6—8 кругов в обе стороны. Дыхание не задерживать.

11. Бег на месте в спокойном темпе -1 5-2 минут с последующим переходом на ходьбу до восстановления дыхания. Время на бег желательно увеличивать постепенно.

12. Из стойки ноги врозь, руки на пояс. Выполнить вращения таза вправо и влево. Повторить 5-6 упражнение раз влево и вправо.

Проведение подвижных игр

Игра «Удочка».

Игроки становятся по кругу, они - “рыбки”, а ведущий в центре круга “рыбак”. Игра начинается: “Рыбак” спускает с руки удочку и начинает поворачиваться вокруг своей оси, а “рыбки” должны перепрыгивать через удочку, а “рыбы” поочерёдно начинают подскакивать, стараясь не попасться на крючок. А кто пойман – задет удочкой по ногам - выходит из круга. “Рыбак” крутит удочку в другую сторону. Так, один за другим, игроки выбывают из игры. Игра кончается, как только выбыл предпоследний игрок. А последний, самый ловкий, считается выигравшим, ему в награду вручается удочка, и он становится “рыбаком”. Дети играют в «Удочку».

***«Ручеек»***

русская народная [игра](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%B3%D1%80%D0%B0), известная с давних пор. О ручейках в народе сложено много песен, сказок, стихов. Ручейки – чистые источники, украшающие нашу землю. А весной они дарят нам весеннее настроение, радуя своим звенящим журчанием. Всем участникам нужно разбиться на пары, игроки каждой пары берутся за руки. Они встают в две колонны на некотором расстоянии друг от друга, поднимают сцепленные руки высоко над головами, образуя тоннель. Водящий  входит в коридор и выбирает себе пару, а освободившийся человек становится водящим. Чем быстрее течёт «ручеёк», тем веселее. Смысл игры для участников сводится к возможности постоять, взявшись за руки со своими друзьями. Дети играют в «Ручеек».

Подвижная игра «Море волнуется…»

Ведущий произносит простую считалку:

— Море волнуется раз,  
— Море волнуется два,  
— Море волнуется три,  
— Морская фигура на месте замри!

Дети изображают фигуры, ведущий отгадывает тот, кто отгадал, помогает водящему отгадывать.

Варианты игры:

1. Игрок изображает свою фигуру в движении, а водящий угадывает, что это такое. Игрок, чью фигуру не удалось угадать, сам становится ведущим.
2. После произнесения считалочки игроки должны замереть в той позе, в которой оказались. Водящий поворачивается, обходит всех играющих и осматривает получившиеся фигуры. Кто первый из них пошевелится, тот становится на место ведущего, либо выбывает из игры (в этом случае победителем становится наиболее дольше продержавшийся игрок).
3. Можно использовать другой вариант игры, когда ведущий осматривает все фигуры и выбирает наиболее ему понравившуюся. В этом случае победителем становится игрок, наиболее ярко проявивший свою фантазию.

Подвижная игра «Колечко»

Дети сидят на скамейке, сложив руки «лодочкой» и закрыв глаза. Водящий идет и незаметно кладет в руки кому-нибудь из сидящих игроков колечко.

Как только водящий прошел всех игроков, он выкрикивает: «Колечко, колечко, выйди на крылечко!». После этих слов тот, у кого «колечко», должен вскочить со скамейки (или выскочить из круга) и бежать, а остальные – должны его удержать. Если игрока никто не задержал и не задел рукой – он выиграл и водит следующим.

Дети приглашаются в кабинет, где подготовлены и накрыты столы

**Ведущий 2.** Вторая часть нашего праздника – полезное чаепитие. А сейчас рассаживайтесь за стол и приготовьтесь послушать о полезном питании. Сегодня на нашем столе будут только полезные продукты. Сегодня мы с вами будет делать полезные бутерброды двух видов: овощной, в состав которого входит: ломтик батона, творожный сыр, помидоры, огурцы и листья салата. Другой вид бутерброда – фруктовый выполняться он будет на основе песочного печенья, его украсим клубникой, киви, яблоками и грушами.

**Ведущий 1.**Предлагаем вам приступить к изготовлению бутербродов. Для того, чтобы выполнить это аккуратно, у каждого из вас есть вилочка, при полощи которой вы будете брать из общих тарелок ломтики овощей и фруктов, а все остальное есть у вас на тарелках.

Дети выполняют задание, старшие девочки помогают.

После приготовления, дети приступают к чаепитию.

**Ведущий 2.** Сейчас вам предстоит отгадать загадки.

\*\*\*

В овощах и фруктах есть.

Детям нужно много есть.

Есть ещё таблетки

Вкусом, как конфетки.

Принимают для здоровья

Их холодною порою.

Для Сашули и Полины

Что полезно? - ... *(Витамины)*

*\*\*\**

Для лучшего зрения и кожи

Какой витамин нам поможет?

Съешь капусту и морковь,

Силы наберешься вновь.

Выпей литр молока,

Витамин там будет*… (Витамин А!)*

\*\*\*

Бодрым быть и энергичным,

Вверх расти и быть отличником

Помогать должна тебе

Группа витаминов … *(Витамин В!)*

\*\*\*

В ягодах, лимонах, апельсинах

Очень много этих витаминов.

От вируса и гриппа помогает многим.

И заживляет раны и ожоги.

В аскорбинке лишь один

Этот вкусный витамин. *(Витамин С.)*

\*\*\*

Этот витамин всегда есть летом.

К нам попадает с солнечным светом.

Еще он в сардине, селедке под шубой.

И он укрепляет кости и зубы. *(Витамин D).*

\*\*\*

Будешь выносливым, быстрым и шустрым.

Ешь для этого зелень, брокколи капусту.

Не стареть помогает тебе

Витамин замечательный… *(Витамин Е!)*

\*\*\*

Он есть в орехах, маслах, авокадо.

Для защиты сердца есть его надо.

И еще он один

Победить готов холестерин. *(Витамин F)*

\*\*\*

Если ешь ты зелень с грядки –

С витамином все в порядке.

Ты поранился слегка –

Витамин поможет… *(Витамин К!)*

**Ведущий 2.**

Вот и закончился наш спортивно-познавательный праздник. Надеемся, что все участники получили заряд бодрости и хорошего настроения!. Желаем вам растите крепкими, здоровыми и ловкими!

**Ведущий 1.** Ребята, всегда помните крылатые фразы: “Спорт и движенье – жизнь”, “В здоровом теле – здоровый дух! “Чтоб здоровым, сильным быть, нужно спорт, друзья, любить”. Мы желаем всем: “Будьте здоровы!”. До новых встреч на спортивных площадках!