

Организационно-деятельностная игра «За здоровьем!»

Выработка стратегий эффективного взаимодействия учителей, учащихся и их родителей в деле сохранения здоровья

С. И. Олехнович,
директор гимназии № 1 г. Новогрудка

Макаренко подчеркивал: «Воспитание есть процесс социальный в самом широком смысле. Воспитывает всё: люди, вещи, явления, но прежде всего и больше всего – люди. Из них на первом месте – родители и педагоги».

Учреждение образования не может ни заменить, ни полностью компенсировать то, что получает формирующаяся личность от родителей. Мы, педагоги, можем и должны направить, обогатить, усилить положительные внешкольные влияния, включить их в систему своей воспитательной деятельности, а также в допустимых пределах нейтрализовать отрицательные влияния, используя профессиональные возможности.

Предлагаем вашему вниманию организационно-деятельностную игру «За здоровьем», которая ориентирована на выработку стратегий эффективного взаимодействия всех участников образовательного процесса в деле сохранения здоровья учащихся и учителей.

Задачи:

- побуждать педагогический коллектив к поиску новых путей решения актуальных проблем здоровьесбережения школьников;
- содействовать знакомству родителей с инновационными идеями по воспитанию ЗОЖ у учащихся;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- создавать благоприятный социально-психологический климат в коллективе.

Ход игры

Ведущий. Добрый день, уважаемые коллеги!

Мне очень приятно видеть вас сегодня, надеюсь на ваше сотрудничество и активную интеллектуальную деятельность.

Одной из целей сегодняшней работы является создание условий для продуктивного личностного и профессионального развития каждого присутствующего в зале на основе взаимодействия. Сотрудничество позволит выработать общие позиции, общий план действий, который будет в дальнейшем реализовываться в работе с детьми и их родителями.

В начале работы вам были предложены краткие фразы – это аффирмации разной тематики.

Что такое аффирмация?

Аффирмация – краткая фраза, содержащая вербальную формулу, которая при многократном повторении закрепляет требуемый образ или установку в подсознании человека, способствуя улучшению его психоэмоционального фона и стимулируя положительные перемены.

Предлагаю вам аффирмацию, чтобы настроиться на позитивную, активную

работу.

Во всем мире нет никого в точности такого же, как я. Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как я.

Поэтому все, что исходит от меня, – это подлинно мое, потому что только я выбрал это.

Все, что я вижу и ощущаю, все, что я говорю и что я делаю, что я думаю и чувствую в данный момент, – это мое, и это в точности позволяет мне узнать, где я и кто я в данный момент.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким с другими людьми, чтобы быть продуктивным, чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Для дальнейшей работы предлагаю вам разделиться на 4 команды.

Первое задание. Необходимо дать название своей команде исходя из темы «Формирование здорового образа жизни» и защитить это название. Время на выполнение работы – 10 минут.

Результаты работы

Команда 1 «Гармония». В человеке все должно быть в гармонично: тело, мысли и желания.

Команда 2 «Здравушка». Так как основными предложенными составляющими здорового образа жизни были названы ЗДОРОВЬЕ, ДРУЖБА, РАЦИОН, АКТИВНОСТЬ, ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ НЕТ, УСПЕХ, ШАНС В ЖИЗНЬ, КРАСОТА, АЭРОБИКА. Из первых букв каждого из составляющих слов было сложено название «ЗДРАВУШКА».

Команда 3 «Антистресс». Стресс негативно влияет на здоровье. Когда мы научимся отпускать обиды, негатив, превращать все это в позитивное состояние, то и психическое здоровье буде в норме, результат – стресса нет.

Команда 4 «Здоровячок».

И душе в здоровом теле

Доброй, чистой легче жить.

Значит нужно в самом деле

Со здоровьем всем дружить.

Ведущий. Вам предстоит выполнить **второе задание**. Существуют разные комплексы утренней гимнастики, попробуйте создать свой, в котором все упражнения были бы похожи на движения зайца (команда 1), муравья (команда 2), рыбки (команда 3), слона (команда 4).

Время на выполнение работы – 10 минут.

Результаты работы.

Команда 1 «Гармония»

Упражнение 1 «Испуганный заяц» (поворот головы из стороны в сторону). Повторять 6 раз.

Упражнение 2 «Услышать опасность» (руками притронуться к ушам и похлопать по ним). Повторять 4 раза.

Упражнение 3 «Попробуй догони» (прыжки на месте). Повторять 10 раз.

Упражнение 4 «Убежал. Жизнь прекрасна» (расправить плечи и глубоко вдохнуть воздух). Повторить 2 раза.

Упражнение 5 «Доброго всем дня!» (растянуть рот в широкой улыбке).

Команда 2 «Здравушка»

Упражнение 1 «Ходьба. Спортивное ориентирование». В течение 3 минут.

Упражнение 2 «Командное приседание». Повторить 10 раз.

Упражнение 3 «Поднятие тяжестей». Повторить в течение 3–5 минут.

Упражнение 4 «Черлидинг». В течение 3 минут.

Команда 3 «Антистресс»

Упражнение 1 «Буськи». Совершаем движения губами, как при поцелуе. Повторять 10–20 раз.

Упражнение 2 «Змейка». Вытянуть руки вперед, сомкнуть кисти и начать волнистые движения. Повторяем 8 раз.

Упражнение 3 «Танец живота». Встаем и начинаем танцевать «танец живота». Повторяем в течение 3–5 минут.

Упражнение 4 «Хвостик». Сидя на стуле поднимать пятки. Повторяем 10–15 раз.

Команда 4 «Здоровячок»

Упражнение 1 «Приветствие». Движение вверх-вниз головой. Наклоны головы влево-вправо. Повторять 3–4 раза.

Упражнение 2 «Ушки». Приставить руки к голове тыльной стороной. Выполняем махи «ушами» вперед-назад. Повторяем 8 раз.

Упражнение 3 «Хобот». Руки вперед, кисть правой руки положить на тыльную сторону левой кисти. Поднимаем «хобот». Повторяем 8 раз.

Упражнение 4 «Шагом марш». Передвижение на четвереньках.

Упражнение 5 «Устойчивый слон». Стойка на четвереньках. Поочередно поднимаем правую руку и левую ногу, затем левую руку и правую ногу.

Ведущий: Сегодня в ходе деловой игры мы попытаемся проанализировать нашу работу в гимназии с точки зрения заявленной темы и выработать общие действия по решению возникающих проблем.

Третье задание. Объясните важность предложенных вам фраз для формирования здорового образа жизни ребенка:

Команда 1 – Режим. Культурно-гигиенические навыки.

Команда 2 – Настроение. Правильное питание.

Команда 3 – Комфортные условия. Сон.

Команда 4 – Двигательная активность. Прогулка.

Результаты работы.

Команда 1 «Гармония»

Режим формирует дисциплинированность, последовательность в действиях, конкретность, пунктуальность.

Культурно-гигиенические навыки – это соблюдение гигиенических процедур в течение дня. Чистота – залог здоровья.

Команда 2 «Здравушка»

Правильное питание является основой формирования здорового образа

жизни. Так, при правильном питании улучшается самочувствие человека, его здоровье и внешний вид, ощущается прилив сил, соответственно увеличиваются и продолжительность жизни, и работоспособность. Человек начинает испытывать самоуважение и чувствовать уважение со стороны окружающих, ибо здоровый образ жизни и правильное питание сейчас в тренде, а это повышает настроение.

Команда 3 «Антистресс»

Комфортные условия – это благоприятные условия для эмоционально-благополучной жизни, которые приводят к продуктивным и положительным результатам, в том числе и к здоровому образу жизни в целом.

Сон: **Счастье.**

Отдых.

Надежда.

Для здоровья и восстановления сил необходим крепкий сон. Если вы плохо и мало спите, у вас могут развиваться такие серьезные болезни, как гипертония, ожирение и сахарный диабет. И ваша способность к обучению и удержанию новой информации тоже может быть нарушена. Без здорового и достаточного сна, ваш мозг становится туманным, мысли путаются, а суждения становятся не критичными.

Бесспорно, здоровый сон является биологической необходимостью. Он нам нужен, чтобы выжить. Эксперты рекомендуют взрослым спать не менее семи-восьми часов. А с возрастом длительность сна может даже увеличиваться. Важно, чтобы сон приносил вам полноценный отдых и восстанавливал силы как тела, так и мозга.

Команда 4 «Здоровячок»

Движение – это жизнь. Прогулка является составляющей частью двигательной активности. Движение укрепляет сердечную мышцу, заставляет кровь быстрее двигаться, что способствует укреплению организма. Для женщин в двигательную активность входит шопинг – прогулка и положительные эмоции.

Свежий воздух малышам

Нужен и полезен.

Очень весело гулять нам!

И никаких болезней.

Правило. Чем больше я езжу на велосипеде, тем лучше я себя чувствую, чем лучше я себя чувствую, тем больше я езжу на велосипеде! Это можно отнести и к прогулкам.

Прогулка – марафонский путь к здоровью!

Ведущий: Прежде чем мы продолжим работу, я предлагаю послушать притчу.

Жил-был монах. В течение жизни он пытался выяснить, чем отличается Ад от Рая. На эту тему он размышлял днями и ночами. И однажды ему приснилось, что он попал в Ад.

Осмотрелся он кругом и видит: сидят люди перед котлом с едой. Но

какие-то изможденные и голодные. Присмотрелся он получше – у каждого в руках ложка с длинню-ю-ю-ю-щей ручкой. Зачерпнуть из котла они могут, а в рот никак не попадут. Вдруг подбегает к монаху местный служащий (судя по всему, черт) и кричит:

– Быстрее, а то опоздаешь на поезд, идущий в Рай.

Приехал человек в Рай. И что же он видит?! Та же картина, что и в Аду. Котлы с едой, люди с ложками с длинню-ю-ю-ю-щими ручками. Но все веселые и сытые. Присмотрелся человек – а здесь люди этими же ложками кормят друг друга.

Поэтому, чтобы у нас не получилось как в старой притче, необходимо работать сообща: педагоги–классные руководители–родители.

Четвертое задание. Сформулируйте три принципа, которые лежат в основе взаимодействия семьи и гимназии.

Результаты работы

Команда 1 «Гармония»: три принципа, которые лежат в основе взаимодействия семьи и гимназии: сотрудничество, взаимопонимание, сотворчество.

Команда 2 «Здравушка»: в основе взаимодействия семьи и гимназии лежат три принципа: взаимодоверие, взаимодействие и взаимопонимание. Взаимодоверие предполагает доверительные отношения между семьей и гимназией, основанное на уверенности в надежности и добросовестности друг друга. Под взаимодействием понимается совместная работа в одном и том же направлении, фундаментом которой является взаимопонимание, единая цель, налаживание тесных контактов между семьей и гимназией.

Команда 3 «Антистресс»: три принципа, которые лежат в основе взаимодействия семьи и гимназии: доверие, взаимодействие, понимание.

Команда 4 «Здоровячок»: три принципа, которые лежат в основе взаимодействия семьи и гимназии: взаимоподдержка, принцип социального партнерства, принцип «не навреди».

Ведущий. Беречь здоровье нужно смолоду. Как же сберечь здоровье наших учащихся? И какова в этом роль людей, обучающих и воспитывающих детей. Взаимная договоренность – залог успешности педагогического альянса. Повышению активности родителей в воспитании ребенка способствуют прежде всего совместные дела родителей и детей.

Пятое задание

Команда 1. Определить причины, по которым необходимо привлекать родителей к организации образовательного процесса (ваше мнение).

Команда 2. Перечислить основные направления взаимодействия семьи и гимназии, которые используются в работе с родителями классными руководителями.

Команда 3. Перечислить возможные средства, используемые классным руководителем, для привлечения родителей к участию в жизни гимназии.

Команда 4. Составить рекомендации родителям учащихся по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни «Расту

здоровым, сильным, жизнерадостным».

Результаты работы

Команда 1 «Гармония»

Причины, по которым необходимо привлекать родителей к организации образовательного процесса, следующие:

- выработать единый подход к воспитанию;
- показать родителям их детей в другой социальной роли. Чем интересней и разнообразней деятельность детского коллектива, тем комфортней ребенку в гимназии, тем больше он получает для своего социального развития;
- помочь классному руководителю в развитии интересов и способностей учащихся.

Команда 2 «Здравушка»

Основные направления взаимодействия семьи и гимназии, которые используют классные руководители в работе с родителями: воспитание культуры поведения, здорового образа жизни и основ физической культуры, патриотизма, эстетическое, трудовое и экологическое воспитание, гендерное воспитание, а также профориентационная работа.

Команда 3 «Антистресс»

Возможные средства, используемые классным руководителем, что бы привлечь родителей к участию в жизни гимназии:

- устная просьба;
- пригласительная открытка от имени ребенка;
- запись в дневнике;
- электронное письмо;
- приглашение на блоге классного руководителя;
- анонс на сайте гимназии;
- реклама проведенных мероприятий с целью привлечения к планируемым;
- организация психолого-педагогического просвещения родителей, ориентированного на обсуждение актуальных и значимых для родителей проблем;
- привлечение родителей к определению перспектив развития ребенка, его будущего, к разработке программы действий, обеспечивающей достижение намеченных перспектив;
- участие родителей в анализе достижений ребенка, его трудностей и проблем;
- поощрение, поддержка, пропаганда успехов и достижений родителей в воспитании детей.

Команда 4 «Здоровячок»

Рекомендации родителям учащихся по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни «Расту здоровым, сильным, жизнерадостным».

1. Соблюдение режима дня.
2. Соблюдение режима питания.
3. Соблюдение правил личной гигиены.
4. Закаливание.
5. Двигательная активность.

6. Совместный активный отдых.
7. Культура умственного труда.
8. Чтение книг вместе с ребенком.
9. Личный пример родителей.

10. Выполнение заданий, рассчитанных на совместную работу ребенка и родителей.

11. Участие в выставках, соревнованиях, организуемых гимназией для учащихся и их родителей; проведение дней здоровья.

Ведущий: Уважаемые коллеги, предлагаю вам «Режим дня», которого следует придерживаться, чтобы сберечь психологическое и физическое здоровье.

7.00 – улыбайтесь и сидите в позе лотоса.

7.15 – принимайте контрастный душ.

7.30 – ешьте овсянку с медом и орехами.

12.00–18.00 – обнимайте невидимое дерево и «дышите» поясницей.

20.00 – прокачайте энергию по позвоночнику.

22.00 – смойте негативную информацию с волос, сочините себе сказку и запустите «кризис» в небо.

А теперь послушайте еще одну притчу: *«Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину.*

– В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков.

Один волк представляет зло – зависть, ревность, грубость, агрессию.

Другой волк представляет добро – мир, любовь, верность, отзывчивость.

Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:

– А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец улыбнулся и ответил:

– Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь».

Я хочу, чтобы после занятия, у вас не было сомнения в том, какого волка в себе нужно кормить!

Другими словами: никто не научит жить, никто не поможет быть счастливым, только я сам могу изменить себя и свою жизнь. Никакая техника не установит гармонию в душе. Душевные движения всегда идут впереди, техники только формируют их.

У вас на столах находится «Лист обратной связи». Заполните его.

Спасибо за встречу!

ЛИТЕРАТУРА

1. **Горохова, Н. А.** Организация здоровьесбережения в школе / Н. А. Горохова // ОБЖ. – 2010. – № 7. – С. 33–38.
2. **Синягина, Н. Ю.** Здоровье как образ жизни / Н. Ю. Синягина, И. В. Кузнецова // Здоровье всех от А до Я. – 2007. – № 2. – С.41–47.