Омская область, г. Омск

Областной заочный конкурс экологических проектов «Волонтёры могут всё»

Номинация «Мы за здоровый образ жизни»

Индивидуальная работа

**Проект инклюзивной добровольческой деятельности**

**«В гостях у страны здоровья»**

**Выполнила:** Дзюбенко Арина Сергеевна

**Паспорт проекта**

|  |  |
| --- | --- |
| **Полное название проекта** | Проект инклюзивной добровольческой деятельности«В гостях у страны здоровья»  Мероприятие по пропаганде здорового образа жизни у младших школьников с ОВЗ |
| **Организация-заявитель** | БПОУ «Омский педагогический колледж № 1»  644045, Российская Федерация, г.Омск,  ул.Блюхера, д.28  Телефон :8-(9812)-65-75-96  Сайт: opk.ru |
| **Автор проекта** | Ф.И.О: Дзюбенко Арина Сергеевна  Телефон : 8-(913)-608-12-48  Почта : [dzyubenko2002@inbox.ru](mailto:dzyubenko2002@inbox.ru)  Ссылка на вк: <https://vk.com/arina20131998> |
| **Цель проекта:** | Пропаганда здорового образа жизни и укрепление здоровья младших школьников с ОВЗ через физические упражнения и подвижные игры |
| **Задачи проекта:** | 1. Сформировать представление о здоровом образе жизни. 2. Развивать физические качества: быстрота и ловкость. 3. Воспитывать интерес к эстафетам, спортивным играм. 4. Воспитать дружеское отношение и стремление поддерживать друг друга. |
| **Целевая аудитория** | Дети с ОВЗ, 7 лет, 1 класс  Казённое общеобразовательное учреждение Омской области «Адаптивная школа – детский сад № 292» |
| **Сроки и период реализации проекта** | 1 декабря 2021 г. – 15 декабря 2021 г. |
| **География и охват проекта** | Город Омск.  Организатор 1 чел.  Участников 9 чел. |
| **Краткое описание и механизмов реализации проектов** | 1 этап. Проводился анализ учебно-методической литературы о понятии и составляющих здорового образа жизни, специфике проведения занятий с детьми с ОВЗ  2 этап. Разрабатывался сценарий занятия, направленный на формирование представления о компонентах здорового образа жизни и укрепление здоровья с помощью физической активности и подвижных игр.  3 этап. Покупка и распечатка необходимых материалов (ватман, клей, раздаточный материал, конверты для заданий). Организация взаимодействия с представителями образовательного учреждения.  4 этап. Проведение мероприятия в «Адаптивной школе – детском саде № 292».  5 этап. Создание видеоматериала по реализованному проекту и его размещение на открытых ресурсах: <https://vk.com/video189054269_456241271> |
| **Достигнуты результаты проекта** | Количественные:  количество вовлеченных добровольцев – 2  количество участников мероприятия – 9  Качественные:  − повышение уровня осведомленности в сфере пропаганды ЗОЖ и его компонентов;  − разработка сценария проведения спортивно-оздоровительных игр и квестов по теме;  − подготовка видео материалов мероприятия |
| **Приложение** | **Сценарий мероприятия**  **Педагог:**  Здравствуйте, ребята! Сегодня я пришла не просто так,  дело в том, что я получила письма из одной очень загадочной страны, в которой все люди здоровые, сильные и ловкие.  Как думаете, как называется эта страна?  **Дети:** (самый интересный вариант оставить). **Педагог:** Молодцы, правильно назвали. Ребята из … (этой страны) хотят поделиться с вами своими секретами здорового образа жизни. Но прямо говорить нам их не хотят, они хотят проверить вас. Вы готовы к испытаниям?  **Дети:** да!  **Педагог:** Предлагаю открыть первое письмо.  В этом письме стих. Наверно это первый секрет. *Всем известно, всем понятно, Что здоровым быть приятно. Только надо знать, Как здоровым стать! В мире нет рецепта лучше - Будь со спортом неразлучен, Проживешь сто лет - Вот и весь секрет! Приучай себя к порядку - Делай каждый день зарядку, Смейся веселей, Будешь здоровей. (Е. Курганова)* **Педагог:** Что же они хотели нам сказать данным стихом, как вы думаете? Какой первый секрет здорового образа жизни? **Дети:** спорт, зарядка, разминка, физкультура.  **Педагог:** Молодцы! Я тоже так подумала. Предлагаю сделать разминку, и если мы все сделаем правильно, то нам можно будет открыть второе письмо с секретом. Ребята, все готовы?  Ну, тогда подтянись, Не зевай, не ленись, На разминку становись!  **Разминка «Мы пойдём налево, мы пойдём направо»** **Педагог:** Молодцы ребята, очень дружно делали. Думаю, мы можем открыть второе письмо с секретом.  А в письме только одно слово: «ЧИСТОТА». Ребята, как вы думаете, что они имели в виду? **Дети отвечают…..**  **Педагог:** Правильно ребята,нужно быть чистыми, нужно мыться, умываться, соблюдать правила личной гигиены.  Гигиена – не мука, гигиена – не скука, а важная наука. И ее соблюдение — залог крепкого здоровья и отличного настроения. Письмо волшебное, в нем проявились и другие слова. Это задание! Надо отгадать загадки. Готовы?  **Дети :** Да!  **Педагог:**  По утрам и вечерам  Чистит — чистит зубы нам,  А днем отдыхает,   В стаканчике скучает.  (Зубная щетка)  Что за дождь без облаков  Целый день идти готов  Только кран я повернул   На меня ливень хлынул.  (Душ)  Мною можно умываться.   Я умею проливаться.  В кранах я живу всегда.  Ну, конечно, я — … (Вода)  Ускользает как живое,  Но не выпущу его я,  Белой пеной пенится  Руки мыть не ленится.  **(**Мыло)  Пушистое, цветастое  Веселое, махровое!  И лицо и уши  (Полотенце)  Всех лохматых расчесать  Кудри в косы заплетать,  Делать модную прическу  Помогает нам …. (Расческа)  Там, где губка не осилит,  Не домоет, не домылит,  На себя я труд беру:  Пятки, локти с мылом тру,  И коленки оттираю,  Ничего не забываю.  **(**Мочалка)  **Педагог:**  Молодцы, ребята! Вы так быстро угадали все загадки. Открываем следующее письмо с секретом. А в нем написано слово СПОРТ.   Что бы это значило?  **Ответы детей**: ……  **Педагог:**  Правильно, ребята.  Чтоб успешно развиваться  Надо спортом заниматься  Всем полезно без сомненья  Всё, что связано с движеньем!  И следующее задание: ЭСТАФЕТЫ  **Педагог**: Начинаем эстафету, вместо палочки – конфета! Ее вместе понесем, вокруг стойки обойдем, а затем назад бегом, ее команде мы вернем!  **1 эстафета «С конфетой».**  **2 эстафета «Передай мяч»**(Дети строятся в колонну друг за другом и передают мяч над головой или прокатывают по полу между ног)  **Педагог**:       Все команды хорошо играли,  Все сразу здоровые стали.  Ребята, давайте откроем следующее письмо.  **Педагог**: В нем написано  слово. «ПИТАНИЕ».  Что же они имели в виду? **Дети:** правильное питание, овощи и фрукты, не есть чипы и т.д.  **Педагог:**Правильно. Чтоб здоровым оставаться нужно не только по утрам делать зарядку, заниматься спортом, закаляться, мыть руки и тело, а еще надо правильно питаться.  В письме для вас задание.  **Игра-кричалка.**  **Педагог:** Слушайте меня внимательно и отвечайте *да*или*нет.*  Каша – вкусная еда,  Это нам полезно?...  В луже грязная вода,  Пить ее полезно?...  Щи – отличная еда,  Щи полезны детям?...  Фрукты - просто красота,  Это нам полезно?...  Грязных ягод иногда,  Съесть полезно, детки?...  Овощей растет гряда,  Овощи полезны?...  Кока-кола, бутерброды,  10 тортов – вот еда!!! Вы со мной согласны?...  Сок, компоты на обед,  Пить полезно детям ?...  Съесть большой мешок конфет-  Вредно детям или нет…  Лишь полезная еда  На столе у нас всегда!  Молодцы, справились с заданием!  **Игра «Мяч по кругу» (**Дети встают в круг и под музыку передают друг другу мяч, музыка останавливается и у кого в руке мяч называет полезные для здоровья фрукт или овощ**).**  **Педагог:** Молодцы ребята. Вы такие ловкие и смелые. И ребята со страны «…..» хотят узнать насколько же вы запомнили компоненты зож .А для этого я предлагаю вам ,сейчас я раздам вам картинки с компонентами, а вам нужно понять что это за компонент и приклеить его на клей к нашему ватману.  https://img-s3.onedio.com/id-5d4c46e11eeea1a5130e7158/rev-0/raw/s-96282598d7a8948f061f28c7acfe7e298b5fc45c.jpg  https://i.ytimg.com/vi/Ak4HbosbkdA/maxresdefault.jpg  https://i.redd.it/1rnv9bb7bfa11.png  https://i.pinimg.com/736x/ab/ae/9b/abae9b69004b9795b6e249dcd556c17c--garfield-comic-disney-family.jpg https://i.pinimg.com/736x/8e/8c/19/8e8c19174a0795c5e68ccfc8379ea258--garfield-comic-garfield-cat.jpg https://w7.pngwing.com/pngs/203/33/png-transparent-odie-garfield-snoopy-drawing-cartoon-cat.png  https://i.pinimg.com/originals/15/09/2a/15092a39ade2543be79e5d6b241a989f.jpg https://pbs.twimg.com/media/Dr1WvLXX0AEuo1p.jpg https://i.pinimg.com/originals/64/75/2f/64752fa512567eb98e8fb825d8849c40.jpg  https://vignette.wikia.nocookie.net/garfield/images/e/ef/Fact_or_Opinion_%282%29.png/revision/latest?cb=20130508200246 https://get.wallhere.com/photo/Garfield-cartoon-cats-1985271.jpg  https://i.pinimg.com/736x/76/76/25/7676255b48e4d8f0c5de5eae73c98100--garfield-cat-garfield-comics.jpg  **Педагог:** Молодцы ребята, на этом наше занятие подошло к концу .Нам нужно открыть последнее письмо со страны «…» А в нем написано: Ребята, вы молодцы, справились со всеми заданиями и раскрыли  все секреты здорового образа жизни.  Если вы будете придерживаться этих секретов, то вырастите ловкими, сильными, умными и самое главное – здоровыми. Ведь «Здоровье – бесценный дар природы, его надо беречь и укреплять». До свидания, до новых встреч!!!  https://sun9-84.userapi.com/impg/b-Ayfch_kmzm2CuUyQlD7QS5-lwZ2mO0DhHvOg/3Con8LdAVfw.jpg?size=2560x2560&quality=95&sign=02678ef7f07c3b49229249ea221cef84&type=album  https://sun9-86.userapi.com/impg/rGhg1G3ghqpna-AsxuIGgP9iT8W9jnn4GA3S2Q/riKYzGKaf-U.jpg?size=2048x1170&quality=95&sign=8bff99744ffe4b3de3f4e4062725c437&type=album  https://sun9-27.userapi.com/impg/wuuT0dftXS271O3-x8TwU_K7J_FfAR54JD7bOw/ZKX2LrEybF4.jpg?size=1510x1170&quality=95&sign=1893d8a63a46da1636693401f78f28ba&type=album  https://sun9-12.userapi.com/impg/0JT4NgjPa_QKWHWuWNrKPqgfoIlUEnC9D1gOog/jF2ZTBWCs80.jpg?size=1939x1170&quality=95&sign=0db122aed3fb3d534ba70d6a330d41c0&type=album  https://sun9-27.userapi.com/impg/UOufQWr5bI8Pin5xg1BctfhpHzeCNPTU6XVS6A/ldO9se-_yrA.jpg?size=2009x1170&quality=95&sign=a484fc2a9fa4d601ad66f6429d3cbaae&type=album  https://sun9-34.userapi.com/impg/jF8QDA6UMkmKlUaggoBXxQonHF4_S2OnWXlpuQ/-4EgcSJJh1Q.jpg?size=1170x638&quality=95&sign=ccf5ef4cbe346cf49010a334367f0d82&type=album |