



Совет директоров ПОО ТО
ГАПОУ ТО "Ишимский многопрофильный техникум"
Базовая профессиональная образовательная организация

СБОРНИК
МЕТОДИЧЕСКИХ РАЗРАБОТОК ВНЕКЛАССНЫХ
МЕРОПРИЯТИЙ, ОРИЕНТИРОВАННЫХ НА УКРЕПЛЕНИЕ И
СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В СИСТЕМЕ
ИНКЛЮЗИВНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВРЕМЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»

Ишим, 2023 г.

Содержание:

№ п/п	Название методической разработки, ФИО автора	Стр.
1.	МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА КОНКУРСА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА «ЛУЧШИЙ ПО ПРОФЕССИИ» СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ VIII ВИДА ПО КОМПЕТЕНЦИИ «ВЫЧИСЛИТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА», Баязитова Рузалия Маратовна, Коломоец Юлия Геннадьевна.....	4
2.	МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ВНЕКЛАССНОГО МЕРОПРИЯТИЯ НА ТЕМУ: «КОГДА МЫ ЗДОРОВЫ – МЫ НЕПОБЕДИМЫ», Вереникина Наталья Анатольевна.....	31
3.	КЛАССНЫЙ ЧАС ПО ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОМУ ВОСПИТАНИЮ «ДАВАЙТЕ ДЕЛАТЬ ДОБРО!», Водолазова Елена Сергеевна.....	44
4.	«ОСЕННИЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ», Данилова Оксана Анатольевна.....	53
5.	РАЗВИВАЮЩЕЕ ЗАНЯТИЕ «ТЫ НЕ ОДИН!» (ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИЗМЕНЕНИЯМИ В ОДА, НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ, СЛУХА, ЗРЕНИЯ), Елисеева Яна Александровна.....	60
6.	«ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ», Ключкова Ольга Андреевна.....	65
7.	«КОНФЛИКТЫ В НАШЕЙ ЖИЗНИ», Ключкова Ольга Андреевна.....	76
8.	«САМООБЛАДАНИЕ И ОПТИМИЗМ – СПУТНИКИ ВНУТРЕННЕЙ ГАРМОНИИ И ЗДОРОВЬЯ!», Кочнева Юлия Борисовна, Гамершмидт Ирина Владимировна.....	83
9.	«ЧАС ОБЩЕНИЯ», Кутырева Ирина Васильевна.....	87
10.	МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ВНЕКЛАССНОГО МЕРОПРИЯТИЯ «СПОРТ ВСЕГДА СО МНОЙ», Леденева Екатерина Владимировна.....	95
11.	«НАВСТРЕЧУ ДРУГ ДРУГУ», Лонская Ольга Викторовна.....	105
12.	«НАСТАЛО ВРЕМЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ», Повод Наталья Сергеевна.....	110
13.	МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ВНЕКЛАССНОГО МЕРОПРИЯТИЯ «ТИМБИЛДИНГ – КОМАНДНЫЕ ИГРЫ НА СПЛОЧЕНИЕ», Рассохина Наталья Николаевна.....	116

14. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ С ПРИМИНЕНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ, Самарцева Русана Ягфаровна.....	125
15. ВНЕКЛАСНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ «СЕРДЕЧНАЯ ДРУЖБА», Самойлова Анна Олеговна.....	146
16. ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ «ДОМ ЗДОРОВЬЯ», Ташбулатова Эльмира Эльверовна.....	150
17. МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ВНЕКЛАСНОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С ОВЗ «БЕЗОПАСНОСТЬ ПЕШЕХОДОВ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД ГОДА», Тимофеева Татьяна Аркадьевна.....	157
18. КВЕСТ-ИГРА «ПО ТРОПЕ ЗДОРОВЬЯ», Шастина Любовь Ивановна.....	162

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА КОНКУРСА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА
«ЛУЧШИЙ ПО ПРОФЕССИИ» СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ
VIII ВИДА ПО КОМПЕТЕНЦИИ «ВЫЧИСЛИТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА»**

Номинация «Психическое здоровье»

*Баязитова Рузалия Маратовна,
Колomoец Юлия Геннадьевна*

ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум»,
г. Тобольск

Аннотация

Общеизвестно, что отсутствие интереса к изучению того или иного предмета является одной из важнейших причин низких результатов обучения обучающихся. Как можно изменить ситуацию к лучшему? Как вызвать заинтересованность у детей в изучении отдельных тем и всего предмета? Особенно явно данная проблема встает в обучении детей с ОВЗ VIII вида по рабочей профессии. Одним из путей решения этой проблемы является организация и проведение внеклассных мероприятий.

Различные игры, конкурсы, викторины, турниры и т.п., являющиеся основой любого внеклассного мероприятия, открывают перед педагогом массу возможностей. Прежде всего, это накопление нового дидактического материала и опыта, в том числе принципиально отличающегося от уже имеющегося в профессиональном арсенале учителя. Кроме того, систематическое использование игры и игровых приемов расширяет набор методических приемов, которые могут быть

применены в другом контексте, развивает способности ребенка с интеллектуальными нарушениями, прививает интерес к информатике.

Данная методическая разработка внеклассного мероприятия – конкурса профессионального мастерства «Лучший по профессии» - была апробирована педагогом в 2017г. с обучающимися по профессии 16199 Оператор электронно-вычислительных и вычислительных машин (из числа выпускников специальных (коррекционных) школ VIII вида).

Конкурс направлен на актуализацию вопроса выбора профессии, сферы деятельности и самореализации подростка, имеющего особые образовательные потребности.

Конкурс проводился по компетенции «Вычислительная техника» (номинация: оператор ЭВМ).

Цели:

- психолого-педагогическая коррекция развития личности подростков с интеллектуальными нарушениями (умственной отсталостью) и подготовка их к самостоятельной жизни;

- привлечение внимания к социальной значимости профессионального обучения, воспитания и профессиональной ориентации обучающихся с интеллектуальными нарушениями (умственной отсталостью), их социальной адаптации и интеграции в обществе средствами трудового воспитания в школах.

Технология проведения конкурса:

К участию в конкурсе допускаются слушатели программ профессионального обучения и социальной адаптации для выпускников школ, обучающихся по специальным (коррекционным) программам VIII вида.

Конкурс включает выполнение теоретического и практического заданий и проводится в 2 этапа (1 этап – проверка теоретических знаний; 2 этап – выполнение практического задания).

Перед началом конкурса проводится жеребьевка участников, по результатам которой определяется очередность выполнения практического

и теоретического задания и номер рабочего места. Каждому участнику по итогам жеребьевки присваивается личный номер (код).

При проверке теоретических знаний:

- участникам конкурса предлагается ответить письменно на тестовые задания, включающие в себя вопросы спецтехнологии; продолжительность выполнения письменной работы 60 минут;

- к выполнению работы участники приступают одновременно и выполняют её самостоятельно.

Для выполнения практического задания:

- каждому участнику конкурса предоставляются равные условия (рабочее место, техническая документация);

- перед началом работы проводится вводный инструктаж. Содержание вводного инструктажа включает организационные вопросы, правила техники безопасности, название конкурсной работы, нормы времени выполнения и критерии оценивания;

- к выполнению работы участники приступают одновременно и выполняют её самостоятельно;

- приостановить работу участников разрешается только в случае нарушения техники безопасности или при неправильном обращении с оборудованием, что может привести к его порче;

- качество практической работы проверяется с учётом критериев оценки результатов.

Общая оценка практического задания определяется как сумма составляющих его элементов: организации рабочего места; соблюдение правил техники безопасности; технических и технологических требований; нормы времени.

На выполнение практического задания отводится не более 2 часов.

Участники конкурса должны иметь свою спецодежду (халаты, береты и т.д.) и обувь (при необходимости).

Ключевые слова:

- вычислительная техника
- оператор ЭВМ
- компьютер
- интеллектуальные нарушения
- мультимедийные технологии

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ КОНКУРСА
«ЛУЧШИЙ ПО ПРОФЕССИИ»**

Вопросы тестового задания

для проведения теоретического тура
конкурса «**Лучший по профессии**»

среди обучающихся с интеллектуальными нарушениями
образовательных организаций

Компетенция Вычислительная техника

Таблица 1. Тестовое задание

№ п/п	Вопрос	Варианты ответа
1.	В каком году началось массовое производство персональных компьютеров?	1) в 70-е годы 2) в 60-е годы <i>3) в 80-е годы</i> 4) в 50-е годы
2.	Какая наименьшая единица измерения информации?	1) 1 Мбайт <i>2) 1 бит</i> 3) 1 байт

		4) 1 Кбайт
3.	От чего зависит производительность компьютера (быстрота выполнения операций)?	1) разрешения экрана <i>2) частоты процессора</i> 3) напряжения электроэнергии 4) скорость, нажатия на клавиши
4.	Какое устройство может оказывать вредное воздействие на здоровье человека?	1) принтер <i>2) монитор</i> 3) колонки 4) сканер
5.	Файл — это...	1) единица измерения информации 2) процесс в оперативной памяти 3) отсканированный документ <i>4) программа или данные на диске</i>
6.	Что такое алгоритм?	<i>1) последовательность команд, которую может выполнить исполнитель</i> 2) системный код 3) математическая и прикладная модель

		4) математическая матрица
7.	Минимальным объектом, используемым в текстовом редакторе, является...	1) слово 2) точка экрана (пиксель) 3) абзац 4) <i>символ (знакоместо)</i>
8.	Инструментами в графическом редакторе являются...	1) линия, круг, прямоугольник 2) выделение, копирование, вставка 3) <i>карандаш, кисть, ластик</i> 4) наборы цветов (палитра)
9.	В состав мультимедиа-компьютера обязательно входит...	1) мультимедийный проектор 2) <i>CD-ROM-дисковод и звуковая плата</i> 3) ламинатор 4) плоттер
10.	В электронных таблицах выделена группа ячеек A1:B3. Сколько ячеек входит в эту группу?	1) <i>6</i> 2) 7 3) 2 4) 4
11.	Какую строку будет занимать запись Болгария после проведения сортировки по	1) 1 2) 4

	возрастанию в поле Площадь, тыс. км ² ?	3) 3 4) 2																				
	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Название</th> <th>Площадь, тыс. км²</th> <th>Население, тыс. чел</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Болгария</td> <td>110,9</td> <td>8470</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Венгрия</td> <td>93</td> <td>10300</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Испания</td> <td>504</td> <td>39100</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>Люксембург</td> <td>2,6</td> <td>392</td> </tr> </tbody> </table>		Название	Площадь, тыс. км ²	Население, тыс. чел	1	Болгария	110,9	8470	2	Венгрия	93	10300	3	Испания	504	39100	4	Люксембург	2,6	392	
	Название	Площадь, тыс. км ²	Население, тыс. чел																			
1	Болгария	110,9	8470																			
2	Венгрия	93	10300																			
3	Испания	504	39100																			
4	Люксембург	2,6	392																			
12.	Какой из способов подключения к Интернету обеспечивает наибольшие возможности для доступа к информационным ресурсам...	1) удаленный доступ по коммутируемому телефонному каналу 2) <i>постоянное соединение по оптоволоконному каналу</i> 3) постоянное соединение по выделенному телефонному каналу 4) терминальное соединение по коммутируемому телефонному каналу																				
13.	При выключении компьютера вся информация стирается...	1) на дискете 2) на CD-ROM 3) на жестком диске 4) <i>в оперативной памяти</i>																				
14.	При редактировании текста изменяется...	1) цвет шрифта																				

		<p>2) параметры абзаца</p> <p><i>3)</i></p> <p><i>последовательность</i></p> <p><i>символов, слов,</i></p> <p><i>абзацев</i></p> <p>4) колонтитулы</p>
15.	Что передается по электронной почте (e-mail)?	<p>1) только сообщения</p> <p>2) только файлы</p> <p><i>3) сообщения и</i></p> <p><i>приложенные файлы</i></p> <p>4) видеоизображение</p>
16.	В каком году были созданы первые ЭВМ?	<p><i>1) в 40-е годы</i></p> <p>2) в 50-е годы</p> <p>3) в 60-е годы</p> <p>4) в 90-е годы</p>
17.	Задан полный путь к файлу C:\DOC\WORD.TXT . Каково полное имя файла?	<p>1)</p> <p>C:\DOC\WORD.TXT.</p> <p><i>2) WORD.TXT</i></p> <p>3) DOC\WORD.TXT.</p> <p>4) TXT</p>
18.	Основным элементом электронных таблиц является...	<p><i>1) ячейка</i></p> <p>2) строка</p> <p>3) колонка</p> <p>4) таблица</p>
19.	Заражение компьютерными вирусами может произойти в процессе...	<p>1) сканирования документов</p> <p><i>2) работы с файлами</i></p> <p>3) форматирования</p>

		жесткого диска 4) выключения компьютера
20.	Какой тип алгоритма изображен на блок-схеме?  <pre> graph TD A([начало]) --> B[действие] B --> C[действие] C --> D([конец]) </pre>	1) Циклический 2) Разветвляющийся 3) Вспомогательный 4) <i>Линейный</i>

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ КОНКУРСА
«ЛУЧШИЙ ПО ПРОФЕССИИ»**

Задание практического тура

конкурса «Лучший по профессии»

среди обучающихся с интеллектуальными нарушениями

Компетенция Вычислительная техника

Таблица 2. Задание практического тура

Раздел	Содержание
Наименование	Работа в ОС Windows и приложениях MS Office: Word, Excel, Paint, PowerPoint.
Норма времени	6 ч.

<p>Описание изделия</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Файловая структура ✓ Растровый рисунок ✓ Текстовый документ ✓ Электронная таблица ✓ Электронная презентация ✓ Архивный документ ✓ Печатный документ 	
<p>Алгоритм выполнения</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Windows 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Создать рабочую папку с файлами
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Paint 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Нарисовать растровый рисунок по образцу
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ MS Word 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Набрать текст по образцу 2. С помощью панели рисования построить схему 3. Набрать таблицу с простыми формулами
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ MS Excel 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Создать таблицу 2. Выполнить расчеты, используя формулы 3. Построить диаграмму
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ MS PowerPoint 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Создать слайд-шоу по образцу

		2. Использовать анимацию для оформления презентации
Критерии оценивания	<p>86-100% правильных ответов на вопросы, если:</p> <ul style="list-style-type: none"> - конкурсант самостоятельно выполнил все этапы решения задач на ЭВМ; - работа выполнена полностью и получен верный ответ или иное требуемое представление результата работы; <p>71-85% правильных ответов на вопросы, если:</p> <ul style="list-style-type: none"> - работа выполнена полностью, но при выполнении обнаружилось недостаточное владение навыками работы с ЭВМ в рамках поставленной задачи; - правильно выполнена большая часть работы (свыше 85 %), допущено не более трех ошибок; - работа выполнена полностью, но использованы наименее оптимальные подходы к решению поставленной задачи. <p>51-70% правильных ответов на вопросы, если:</p> <ul style="list-style-type: none"> - работа выполнена не полностью, 	

	<p>допущено более трех ошибок, но конкурсант владеет основными навыками работы на ЭВМ, требуемыми для решения поставленной задачи.</p> <p>0-50% правильных ответов на вопросы, если:</p> <p>- допущены существенные ошибки, показавшие, что конкурсант не владеет обязательными знаниями, умениями и навыками работы на ЭВМ или значительная часть работы выполнена не самостоятельно.</p>
<p>Дополнительные материалы</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ инструкционно-технологическая карта ✓ шаблоны ✓ бумага офисная ✓ принтер ✓ съемные носители информации

Инфраструктурный лист

конкурса «**Лучший по профессии**»

среди обучающихся с интеллектуальными нарушениями
(оборудование, инструменты рабочего поста, индивидуальные
инструменты, расходные материалы)

Компетенция Вычислительная техника

Таблица 3. Инфраструктурный лист

Наименование	Характеристика	Кол-во
Оборудование рабочего поста (1 пост)		
Персональный компьютер	Программное обеспечение MS Office 13, архиватор WinRAR, браузер Яндекс, Paint	10
Инструмент рабочего поста		
Персональный компьютер		1
Индивидуальный инструмент		
Инструкционно-технологическая карта		10
Расходные материалы		
Съемный носитель информации	USB 4.0 /1 Гб	10
Бумага	офисная, белая, А4	1 п.
Спецодежда эксперта и участника		
Футболка эксперта	белая	2
Футболка участника	синяя	10
Бейдж		12
Общая инфраструктура площадки		
Площадка	индивидуальный пост	10
	пост экспертов	1
	кулер с водой	1
	стенд по ТБ	1



**ИНСТРУКЦИОННАЯ КАРТА
ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ
конкурса профессионального мастерства
«ЛУЧШИЙ ПО ПРОФЕССИИ»**

среди обучающихся

по профессии 16199 Оператор электронно-вычислительных и
вычислительных машин (из числа выпускников специальных
(коррекционных) школ VIII вида)

Компетенция «Вычислительная техника»

Уважаемый участник!

*Мы рады приветствовать Вас сегодня
на конкурсе профессионального мастерства по профессии*

«Оператор ЭВМ»!

*В условиях экономического кризиса очень трудно устроиться на работу.
Поэтому Вы должны правильно себя преподнести и произвести хорошее
впечатление на работодателя. Вы должны быть лидером среди
многочисленных претендентов.*

*Сегодня мы проверим ваши лидерские качества, знания, умения и навыки в
работе по профессии «Оператор ЭВМ» и, конечно же, поверить в свои
возможности, почувствовать уверенность в своём будущем.*

*А нам остаётся только пожелать удачи
и «Пусть победит сильнейший!».*

ГРАФИК
выполнения заданий
в рамках конкурса «Лучший по профессии»
среди обучающихся по виду профессиональной и трудовой
деятельности «Вычислительная техника»
(НОМИНАЦИЯ: ОПЕРАТОР ЭВМ)

Таблица 4. График выполнения заданий

№ п/п	Время	Этап
1.	10.00-10.10	<ul style="list-style-type: none"> • Организационный момент • Инструктаж по технике безопасности
2.	10.10-10.40	Практическое задание №1.
3.	10.40-10.45	ПЕРЕРЫВ
4.	10.45-11.15	Практическое задание №2.
5.	11.15-11.20	ПЕРЕРЫВ
6.	11.20-11.50	Практическое задание №3.
7.	11.50-11.55	ПЕРЕРЫВ
8.	11.55-12.25	Практическое задание №4.
9.	12.25-12.30	ПЕРЕРЫВ
10.	12.30-13.00	Практическое задание №5.
11.	13.00-14.00	ОБЕД
12.	14.00-15.00	Практическое задание №6.
13.	15.00-15.05	ПЕРЕРЫВ
14.	15.05-15.35	Практическое задание №7.
15.	15.35-15.40	ПЕРЕРЫВ
16.	15.40-16.00	Практическое задание №8.

Требования безопасности во время работы



1. Делать гимнастику для глаз через каждые 15 минут работы с дисплеем.
2. Не трогать разъёмы соединительных кабелей.
3. Не прикасаться к питающим проводам и устройствам заземления.
4. Не прикасаться к экрану и тыльной стороне монитора.
5. Не класть на монитор и клавиатуру книги, диски, тетради.
6. Не работать во влажной одежде и влажными руками.
7. Не выполняйте работы, не предусмотренные заданием учителя.

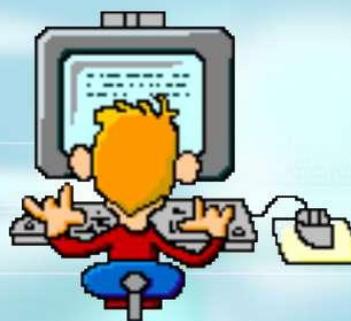


Рис.1. Правила техники безопасности

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В КОМПЬЮТЕРНОМ КЛАССЕ

-  Соблюдайте правила пожарной безопасности.
-  Будьте внимательны, дисциплинированы и осторожны.
-  Соблюдайте правила сидения за компьютером.
-  Мойте руки перед уроком. Если пальцы грязные, то такими же станут клавиатура и компьютерная мышь.
-  Не размещайте на рабочем месте посторонние предметы.
-  Не включайте и не выключайте компьютер без разрешения учителя.
-  Нельзя приносить в класс продукты питания, напитки и жевательную резинку. Они могут попасть на компьютер и испортить его.
-  Не трогайте провода, подключенные к компьютеру. Это опасно для жизни и может привести к серьёзной поломке компьютера.
-  Не прикасайтесь к экрану монитора (за исключением сенсорных экранов) даже чистыми руками - на нём всё равно останутся следы (отпечатки пальцев).
-  Работая на компьютере, не ударяйте по клавиатуре, это может быстро вывести её из строя.
-  Не пытайтесь самостоятельно устранять неполадки в работе компьютера, сообщайте о них учителю.
-  Не покидайте рабочее место без разрешения учителя.

При работе за компьютером через каждый час необходимо делать перерыв 5 - 10 минут



Рис.2. Правила поведения

на площадке компетенции «Вычислительная техника»

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ №1

№ п/п	Задание
1.	Включить ПК
2.	Войти в систему под именем пользователя «Участник конкурса» с использованием пароля «students»
3.	В папке «Инструменты» выбрать рисунок с логотипом конкурса и сделать его фоновым изображением
4.	На Рабочем столе создать папку «Ф.И.» (фамилия, имя участника)
5.	В папке «Ф.И.» создать документы: <ul style="list-style-type: none">• документ MS Word «Схема Word»• лист MS Excel «Возможности Excel»• презентация MS PowerPoint «Состав ПК»
6.	В папке «Ф.И.» создать папку «MS Word»
7.	Перенести документ MS Word «Схема Word» в папку «MS Word» любым известным Вам способом
8.	Копировать документ MS Word «Схема Word»
9.	Вставить 2 копии документа MS Word «Схема Word»
10.	Переименовать документ MS Word «Схема Word – копия» в «Панель рисования+формулы»
11.	Переименовать документ MS Word «Схема Word – копия (2)» в «Таблицы с расчетами»

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ №2

1. Запустить графический редактор Paint (Пуск→Все программы→Стандартные →Paint).
2. Выполнить рисунок по образцу.



Рис.3. Персональный компьютер

3. Сохранить рисунок в папке «Ф.И.» под именем «Компьютер».
4. Максимальное время выполнения задания – **30 мин.**

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ №31.

Создать документ, используя пакет программ «MS Office». Используя текстовый процессор MS Word, создайте схему в соответствии с образцом.

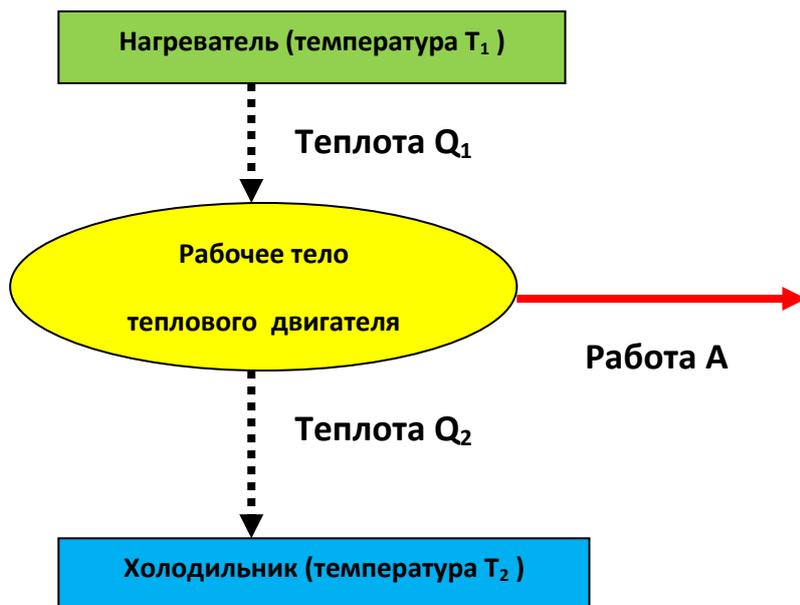


Схема 1.

Инструкция:

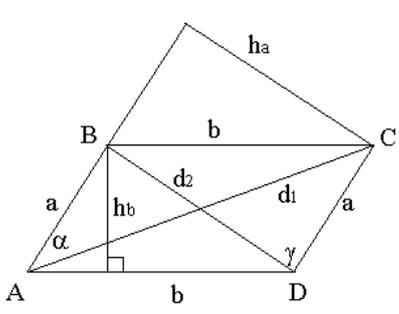
1. Внимательно прочитайте задание.
2. Определите инструменты, которые нужны для построения схемы.
3. Сгруппируйте объекты схемы.
4. Максимальное время выполнения задания – **30 мин.**

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ №4

Четырёхугольники

Параллелограмм ▽

a, b – стороны параллелограмма.
 h_a, h_b – высоты параллелограмма, опущенные из вершин параллелограмма на прямые, содержащие стороны a, b параллелограмма.
 d_1, d_2 – диагонали параллелограмма.
 α, γ – углы параллелограмма,
 $\alpha + \gamma = 180^\circ$.



Площадь параллелограмма
 $S = ah_a, S = bh_b, S = ab \sin \alpha$.

Связь между сторонами и диагоналями параллелограмма
 $d_1^2 + d_2^2 = 2(a^2 + b^2)$.

Рис.3. Четырёхугольники

Инструкция:

1. Весь текст оформлен шрифтом «Times New Roman»; размер основного текста - 12 пт, размер и стиль написания заголовков подберите сами так, чтобы получился текст, похожий на данный.
2. Заголовок “Четырёхугольники” - это объект WordArt.
3. После заголовка «Параллелограмм» поставьте обычную сноску на текст: «Гусев В.А., Мордкович А.Г. Математика: Справ. материалы. - М.: Просвещение, 1988. - с. 399».
4. Максимальное время выполнения задания – **30 мин.**

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ №5

Таблица 5. Расчет часов

№	Расчет часов кафедры Информатики				
	Семестр I	Количес тво студенто в	Вид учебного занятия		
	Наименование дисциплины		Лекции	Лаборатор ные работы	Семинар
1.	Информатика	190	52	34	12
2.	Языки программировани я	30	34	57	10
3.	Базы данных	35	52	34	9
4.	Методы оптимизации	30	17	17	13
5.	Практикум на ЭВМ	90	0	34	0
6.	Нейроинформатик а	35	17	17	14
Всего:					

Инструкция:

1. Составьте таблицу по следующему образцу.
2. Суммировать числовые данные всех столбцов в нижнюю строку.
3. Произвести сортировку данных таблицы (строки 1-6) в алфавитном порядке.
4. Максимальное время выполнения задания – **30 мин.**

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ №6

Таблица 6. Расчет заработной платы сотрудников

РАСЧЕТ ЗАРАБОТНОЙ ПЛАТЫ СОТРУДНИКОВ

№	Ф.И.О. сотрудни ка	должност ь	оклад	районный коэффицие нт 15%	премия 25%	всего начислено	подоход ный налог 13%	к выдаче
1.	Иванов И.И.	директор	75000	оклад*0,15	(оклад+р/к)*0,25	оклад+р/к+п	в/н*0,13	в/н-п/н
2.	Петров П.П.	бухгалтер	55000					
3.	Сидоров С.С.	инженер	50000					
4.	Богданов Т.А.	оператор	30000					
5.	Киселев Е.О.	оператор	30000					
ВСЕГО:								
СРЕДНЯЯ ЗАРАБОТНАЯ ПЛАТА:								

Инструкция:

1. Создать таблицу на Лист1 по образцу (учитывать оформление заголовка и границ таблицы).
2. Произвести расчеты согласно формул.

Примечание:

р/к – районный коэффициент

п – премия

в/н – всего начислено

п/н – подоходный налог

3. Суммировать итоговые значения по всем столбцам в строку **ВСЕГО**.
4. Вычислить **СРЕДНЮЮ ЗАРАБОТНУЮ ПЛАТУ** (по столбцу К выдаче).

5. Создать Лист2.
6. Создать таблицу на Лист2 по образцу:

Таблица 7. Зарплата сотрудников

№	Ф.И.О. сотрудника	Январь	Февраль	Март
1.	Иванов И.И.	43771,88	52369,20	41770,89
2.	Петров П.П.	37518,75	35518,75	35518,75
3.	Сидоров С.С.	31265,63	28265,63	30589,04
4.	Богданов Т.А.	25012,50	15000,00	25012,50
5.	Киселев Е.О.	25012,50	28012,50	18000,00

7. Построить столбчатую гистограмму по таблице.

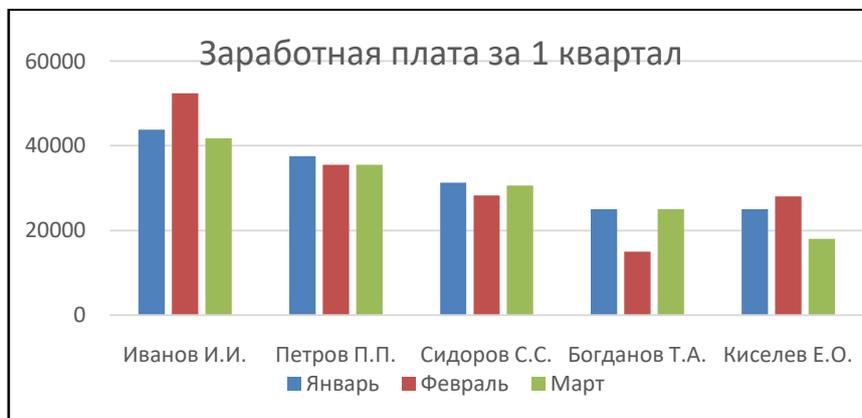


Диаграмма 1. Зарботная плата за 1 квартал

8. Максимальное время выполнения задания – **60 мин.**

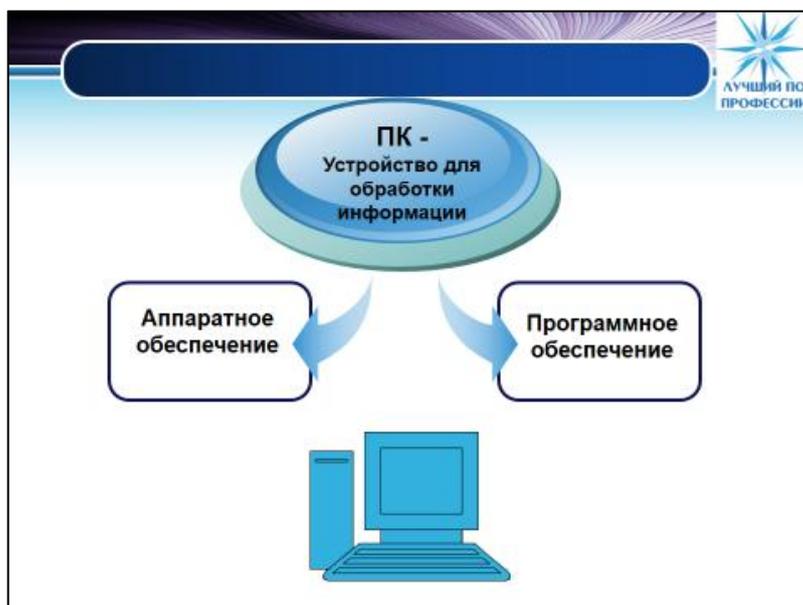
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ №7

1. В папке «Инструменты» открыть документ Презентация MS PowerPoint «Шаблон для презентации».
2. Оформить презентацию в соответствии с образцом. Изображения выбрать из папки «Рисунки».
3. На каждый слайд вставить логотип конкурса.
4. На слайде №5 расположить изображения устройств в соответствии с их назначением.
5. На слайде №3 на рисунки наложить анимацию:

Слайд 3



Слайд 4



Слайд 5



Слайд 6



ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ №8

1. Создать архив папки MS Word с помощью любого доступного архиватора.
2. Вставить съемный носитель информации в специальный разъем.
3. Скопировать папку «Ф.И.» на съемный носитель.
4. Распечатать документ «...» на принтере.
5. Сдать печатный документ экспертам.
6. Максимальное время выполнения задания – **20 мин.**

Заключение

Работая с детьми во внеурочное время, преподаватель может подсказать новые источники информации, а может направить мысль обучающегося в нужную сторону для самостоятельного поиска. Но в результате студенты должны научиться самостоятельно и совместными усилиями решать проблемы, применяя необходимые знания подчас из разных областей, получая реальный и осязаемый результат.

Обучающиеся совершенствуют свои знания и умения, связанные с использованием различных информационных и мультимедийных технологий при поиске информации, оформлении ответов. Все это создает мотивацию для активного процесса познания с использованием различных методов, формирует навыки работы в группе, воспитывает ответственное отношение к порученному делу.

Таким образом, благодаря функционированию внеурочных форм работы в профессиональных образовательных организациях, имеющих слушателей программ профессионального обучения и социальной адаптации для выпускников школ, обучающихся по специальным (коррекционным) программам VIII вида, обучающиеся могут удовлетворять свои разнообразные познавательные запросы, развивать свой творческий потенциал, активно включаться во всевозможные олимпиады, конкурсы,

технические выставки, что дает техникуму большой импульс для выявления и развития способных и одаренных детей.

Список литературы:

1. **Василевская, И.Е.** Турнир по информатике [Текст] / И.Е.Василевская // Информатика и образование. – 2002. - №10.
2. **Журова, С.В.** Внеурочные занятия по информатике [Текст] / С.В.Журова // Информатика и образование. – 2006. - №7.
3. **Златопольский, Д.М.** Сборник заданий для внеклассной работы по информатике [Текст]/ Д.М.Златопольский. – М.: Чистые пруды, 2006. – 32 с.
4. **Полат, Е.С., Бухаркина, М.Ю.** Новые педагогические и информационные технологии в системе образования: Учеб. пособие для студ. пед. вузов и системы повыш. квалиф. пед. кадров / Е.С. Полат, М.Ю. Бухаркина, М.В. Моисеева, А.Е. Петров. — М.: Академия, 2002. — 272 с. ISBN: 5-7695-0811-6.
5. **Симонович, С.В.** Занимательный компьютер: книга для детей, учителей и родителей / С. В. Симонович, Г. А. Евсеев. - Изд. 3-е, доп. и перераб. - Москва: АСТ-Пресс КНИГА, 2004 (Твер. полигр. комб. дет. лит.). - 367 с.: ил.; 22 см. - (Серия "Занимательные уроки").; ISBN 5-462-00263-7 (в пер.).

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ВНЕКЛАССНОГО
МЕРОПРИЯТИЯ НА ТЕМУ
«КОГДА МЫ ЗДОРОВЫ – МЫ НЕПОБЕДИМЫ»**

Номинация «Физическое здоровье»

Вереникина Наталья Анатольевна

ГАПОУ ТО «Ишимский многопрофильный техникум»,
г. Ишим

Классный час «Когда мы здоровы – мы непобедимы»

Цель: Формирование у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью.

Задачи:

- актуализировать тему здоровья, здорового образа жизни, активной жизненной позиции;
- развивать умение студентов работать в совещательных группах;
- воспитывать осознанное соблюдение правил ЗОЖ;
- повышать самосознание и самооценку подростков.

Формируемые ОК:

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды, результат выполнения заданий.

ОК 8. Определять задачи личностного развития.

Сфера: «Я - сфера».

Социальная роль: Физическое совершенствование.

Форма проведения: Классный час.

Метод проведения: беседа, метод игровых ситуаций, презентация выставки «Наши достижения».

Оборудование: компьютер; мультимедийный проектор; экран.

Продолжительность мероприятия: 45 минут.

План мероприятия:

1. Организационный момент. Актуализация выбранной темы. Самоопределение к деятельности.
2. Основная часть: соревновательный момент «Спортивный эрудит», выступление студентов с рассказом о своих достижениях, выставка «Наши достижения».
3. Подведение итогов: осмысление, рефлексия.

Ход мероприятия

Организационный момент. Актуализация выбранной темы.

Самоопределение к деятельности.

- Здравствуйте! При встрече люди говорят это слово. Вот и я обращаюсь к вам присутствующим – здравствуйте, студенты, коллеги и гости. (Слайд 1). Вы когда-нибудь задумывались, произнося это простое слово, что оно означает для того человека, кому предназначено.

- "Здравствуйте!" - значит "Будьте здоровы!". Здоровы во всех смыслах: здоровы как телом, так и душой. Правильно сказанное слово "здравствуйте" вызывает в организме сильнейшую позитивную реакцию всех внутренних органов, заставляя их работать слаженно. Слово "здороваться" означает желать здоровья не только встречному, но и самому себе! «Будьте здоровы и ВЫ! И еще раз здравствуйте!».

- Что значит быть здоровым? От кого зависит здоровье человека? Почему человек болеет? На эти вопросы нам предстоит ответить на данном мероприятии. Для этого вам нужноделиться на 2 совещательные команды и команду зрителей (команда поддержки в течение всего классного часа может помочь любой команде, дав

правильный). На ваших столах пазлы, с помощью которых вы должны сложить тему классного часа. А пока разрешите представить наше жюри: Боровских Елена Викторовна – спец. консультант по физическим упражнениям техникума; Десятова Марина Александровна – спец. корреспондент средств массовой информации техникума и т.д. (Отгадывают тему, раздаем витаминки). (Слайд 2).

Эпиграфом нашего классного часа являются слова: Генриха Гейне

Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье.

Основная часть: соревновательный момент.

Итак, тема нашего классного часа: «Когда мы здоровы – мы непобедимы» и сегодняшний девиз. (Слайд 3).

1 совещательная команда подобралась из студентов группы, отслуживших в армии, 2 совещательная команда – студенты группы, не служившие в армии, посмотрим, кто же выиграет. Чтобы сплотить наши команды и настроить на успех: встаньте, положите руки на плечо рядом стоящего и произнесите девиз нашего классного часа.

Первое задание: За 1 минуту вам нужно дать название команды и защитить его капитанам. (2-х бальная система). (Слайд 4).

Ведущий: Для выполнения следующего задания ответьте мне на один вопрос “Вы знаете, что дороже всего на свете?”. Конечно, это *здоровье*. И вот вам второе задание.

Второе задание: (Слайд 5). *Творческая разминка для совещательных команд:* на экране записано слово *здоровье* по буквам вертикально, его надо истолковать с помощью слов или словосочетаний, например:

З – здорово!

Д – добро,

О - ответственность

Р – радость,

О – обучение,

В – выдержка,

любовь - **Б** ,

Е – ежедневная зарядка, единомышленники.

(не использовать данные слова). (Приложение 1)

Командам раздается лист бумаги, на котором написано слово “здоровье” по вертикали и маркеры, время работы в группах 2 минуты, выступление одна минута. Конкурс оценивается жюри по 2-х бальной системе.

Ведущий: (Слайд 6). Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека зависит на 10% - от факторов, связанных с наследственностью, на 10 % - от условий медицинского обслуживания, на 20 % - от климатических условий и на 60% здоровье человека зависит от его образа жизни, поэтому так важно самим заботиться о своем здоровье. А что бы это делать правильно и грамотно вы должны уметь организовывать свой досуг, заниматься физической культурой и спортом, иметь знания по правильному питанию, здоровому образу жизни, быть подкованными в вопросах “Олимпийского движения”, знать виды спорта.

Физкультура и спорт. (Слайд 7). Нет необходимости убеждать кого-то в пользе спорта. Спорт любят все, только одни у телевизора, а другие - в спортзале. Без физкультуры и спорта не будет ни гармоничного развития, ни здоровья, ни изящной осанки.

Питание.

Правильно налаженное питание помогает сохранить здоровье и жизнерадостность.

Главное правило: нужно соблюдать разнообразие в питании. В пище должно быть достаточное количество **белков** (мясо, рыба, творог, яйца, грибы, фасоль, горох), **жиров** (сливочное и растительное масло, сало и т.д.), **углеводов** (мука, сахар, крупы, крахмал), **витаминов**. Каждый

должен знать, какие витамины содержатся в том или ином продукте питания:

- витамин "С" - в апельсинах, белокочанной и цветной капусте, сладком перце, хрене, укропе, петрушке, зелёном салате, шиповнике, грецких орехах, чёрной смородине, лимоне, яблоках;
- витамин "А" - в рыбьем жире, печёнке, сливочном масле, яичных желтках, молоке, рыбе, моркови, помидорах, тыкве, шпинате, салате, петрушке, вишне, малине, сливе;
- витамин "В" - в дрожжах, муке крупного помола, молодом горохе, фасоли и т.д.

Ведущий: Здоровье для человека - самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем. Народная мудрость гласит: "Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – всё потерял".

Третье задание для команд: (Слайд 8). На листе бумаги нужно перечислить в 1 колонке – факторы, положительно влияющие на здоровье человека, во 2 колонке – факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека. (2-х бальная система). (Приложение 2)

Таблица 1. Факторы, влияющие на здоровье человека
Правильные ответы (Слайд 9)

Факторы, положительно влияющие на здоровье человека	Факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека
Закалка, осанка, режим дня, здоровое питание, витамины, любовь, красота, радость, ситуация успеха, хороший сон, свежий воздух, зарядка, спорт, закаливание, гигиена, отсутствие вредных привычек, физические нагрузки, психологическое здоровье, достижения, учение, отдых, разум, солнце, воздух и вода, образ жизни,	Вредные привычки: курение, алкогольная зависимость, наркотики, лень. Образ жизни, наследственность, климат.

Четвертое задание: (Слайд 10). *Вопрос – ответ.* Вредные привычки притупляют быстроту реакции и внимательность человека. Сейчас мы узнаем быстроту вашей реакции. Ответьте на вопросы, за каждый правильный ответ заработаете 1 балл.

1. При курении человек вдыхает тот же ядовитый газ, что содержится в выхлопных газах автомобиля. Как называется этот газ?
2. Какой орган вместе с легкими больше всего страдает от курения?
3. Что означает понятие «пассивное курение»?
4. Назовите вредные составляющие табачного дыма?
5. По мнению А.П.Чехова: «Водка хоть и белая, но она красит...» Назовите что и в какой цвет?
6. Как называется болезнь, которой во Франции страдают около четверти всей молодежи, а в России каждый год умирает больше людей, чем от белокровия, туберкулеза и полиомиелита вместе взятых?
7. Что по одной народной китайской мудрости приносит 100 горестей и только 1 радость?
8. Врачи считают, что это самое доступное из всех веществ, к которым у человека вырабатывается наркотическая привязанность?
9. _____ не помогает найти ответ, он помогает забыть вопрос.

Правильные ответы – (Приложение 3).

Ведущий: (Слайд 11). Вы немного притомились, давайте отвлечемся и поболеем за наших капитанов. *Конкурс капитанов:* Выходят капитаны совещательных команд и участвуют в конкурсе. Кто больше отожмется от стула. /Кто больше - за 1 минуту/.

Ведущий: (Слайд 12). Следующий конкурс называется *Домашнее задание.* Студенты должны были оформить выставку «Наши достижения» (грамоты, медали, подтверждающие фотографии). Рассказ о себе в нескольких предложениях (по 1 баллу участнику).

Ведущий: Спортивный эрудит. (Слайд 13). Правила игры: Каждый вопрос имеет свою цену – 1 балл. Отвечающая команда отвечает на вопросы по блокам. Жюри проверяет ответы после каждого блока. Правила игры понятны? Ну а теперь мы начинаем нашу викторину Спортивный эрудит.

БЛОК “Питание”

1. В каких продуктах больше всего содержится белков? А- мясо, горох; Б- сыр, фасоль; В- рыба, творог.
2. Основными источниками энергии для организма являются: А- белки и минеральные вещества; Б -углеводы и жиры; В- жиры и витамины; Г- углеводы и белки.
3. Суточная потребность человека в витаминах, как правило, составляет: А- несколько микрограммов; Б- несколько миллиграммов; В- несколько граммов; Г- 100 граммов.
4. Какое соотношение белков, жиров и углеводов рекомендуется в пищевом суточном рационе: А- 1:4:1; Б- 4:1:1; В -1:1:4.
5. Принимать пищу сразу после занятий физическими упражнениями не рекомендуется. Почему? А- нарушены нормальные условия для секреции соков; Б- появляется дополнительная нагрузка на организм, связанная с перевариванием пищи; В- снижается эффективность воздействия физических упражнений на организм; Г- отсутствует аппетит.

БЛОК “Здоровый Образ Жизни” (Слайд 14).

1. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека: А -образ жизни; Б- наследственность; В- климат.
2. Завершите предложение “Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков, принято называть”.”.
3. Назовите элементы здорового образа жизни: А- двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена; Б- рациональное питание,

гигиена труда и отдыха, гармония психоэмоциональных взаимоотношений; В- все перечисленное. 4. Всемирный день здоровья считается: А- 23 июня; Б- 21 ноября; В- 7 апреля; Г- 1 августа.

БЛОК “Олимпийские игры” (Слайд 15).

1. Какая страна является родиной Олимпийских игр? А- Рим, Б- Китай, В- Греция, Г- Египет.

2. Продолжительность Олимпийских игр не должна превышать: А- 16 дней; Б- 30 дней; В- 7 дней. 3. Какую награду получал победитель олимпийских соревнований в Древней Греции? А- оливки; Б- греческий салат; В -венок из ветвей оливкового дерева

4. Когда состоялись первые Олимпийские игры современности? А- 1980 г; Б- 1896 г; В- 776 г. до нашей эры; Г- 1900 г.

5. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке: А- вверху-зеленое, черное, красное, внизу-синее и желтое; Б- вверху-красное, синее, черное, внизу-желтое и зеленое; В- вверху-синее, черное, красное, внизу-желтое и зеленое; Г- вверху-синее, черное, красное, внизу-зеленое и желтое.

БЛОК “Спорт” (Слайд 16).

1. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольшей эффект, нацеленный на оздоровление? А- Регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе с дозированной нагрузкой; Б- аэробика, альпинизм; В- велосипедный спорт.

2. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии гибкости: А- акробатика, Б- тяжелая атлетика, В- гребля, Г- современное пятиборье.

3. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии силы? А- Самбо; Б- баскетбол; В- бокс; Г- тяжелая атлетика.

4. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии скоростных способностей? А- виды борьбы; Б- бег на короткие дистанции; В- бадминтон; Г- бег на средние дистанции.
5. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии координационных способностей. А- плавание, Б- гимнастика, В- стрельба, Г- лыжный спорт.
6. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии выносливости? А- Бег на средние дистанции; Б- бег на длинные дистанции; В- десятиборье; Г- спортивные игры.

Попросим наше компетентное жюри подвести и огласить итоги наших конкурсных заданий. (Приложение 6)

Слово жюри: 1 совещательная команда _____, 2 совещательная команда _____.

Подведение итогов: Рефлексия, Осмысление. (Слайд 17). Итак, мы можем подвести итог нашего классного часа. Сделаем выводы: (Приложение 5) продолжите выражения:

- Хорошее здоровье - это образ жизни. Это стиль жизни, который человек выбирает для себя, если хочет достичь наивысшего благополучия. Считается, что все, что ни делает человек, так или иначе, отражается на состоянии его здоровья. Это не фиксированное состояние, а непрерывно протекающий процесс.
- Я должен сам думать о своем здоровье. Мой выбор - (быть, стать, продолжать, искоренить плохие привычки, выбрать).
- Желаю Вам (быть здоровым, правильно питаться, соблюдать режим дня, не болеть, быть здоровым). (Слайд 18).

Повторим народные истины: В здоровом теле... /здоровый дух/.

Голову держи в холоде, живот в голоде, а ... /а ноги в тепле/.

А я желаю вам быть и оставаться всегда такими веселыми, здоровыми, бодрыми, выносливыми, внимательными, энергичными, быстрыми, умелыми, сильными и смелыми.

БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ, ПРЕУМНОЖАЙТЕ ЕГО.

Спасибо за внимание.

Список литературы:

1. <https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2013/01/24/klassnyy-chas-na-temu-zdravstvuyte-na-zdorove-budte> - Классный час на тему «Здравствуйте, на здоровье, будьте здоровы!»
2. <https://infourok.ru/klassniy-chas-kogda-mi-edini-mi-nepobedimi-741320.html> - Классный час «Когда мы едины – мы непобедимы»
3. <https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2020/12/01/klassnyy-chas-kogda-my-ediny-my-nepobedimy> - Классный час «Когда мы едины – мы непобедимы»

Приложение 1

...	З Д О Р О В Ь Е	...
-----	--	-----

Приложение 2

Факторы, положительно влияющие на здоровье человека	Факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека
...	...

Приложение 3

Четвертое задание: Вопрос – ответ. Правильные ответы на вопросы

1. /угарный газ/
2. /сердце/
3. /когда сидишь рядом с курящим/
4. /никотин, табачная смола, угарный газ/
5. /нос в красный цвет/
6. /алкоголизм/
7. /алкогольные напитки/
8. /никотин/
9. /алкоголь/

Спортивный эрудит. Правильные ответы

БЛОК “Питание”

1. Ответ: А (в мясе, горохе)
2. Ответ: Б (углеводы и жиры)
3. Ответ: А (несколько микрограммов)
4. Ответ: В (1:1:4)
5. Ответ: А (нарушены нормальные условия для секреции соков)

БЛОК “Здоровый Образ Жизни”

1. Ответ: А (образ жизни)
2. Ответ: здоровьем
3. Ответ: В (все перечисленное)
4. Ответ: В (7 апреля)

БЛОК “Олимпийские игры”

1. Ответ: В - Греция
2. Ответ: А (16 дней)
3. Ответ: В (венок из ветвей оливкового дерева)
4. Ответ: Б (1896 г.)
5. Ответ: В (сверху - синее, черное, красное, внизу - желтое, зеленое)

БЛОК “Спорт”

1. А- Регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе с дозированной нагрузкой
2. А- акробатика
3. Г- тяжелая атлетика.
4. Б- бег на короткие дистанции
5. Б- гимнастика
6. Б- бег на длинные дистанции

Хорошее здоровье - это

Я должен сам думать о своем здоровье. Мой выбор -

Быть

Стать

Продолжать

искоренить плохие привычки

выбрать

Желаю Вам

Приложение 6

ОЦЕНОЧНЫЙ ЛИСТ

	1 команда	2 команда
1 задание – Название команды		
2 задание – <i>Творческая разминка</i>		
Третье задание: Факторы		
Четвертое задание: <i>Вопрос – ответ</i>		
Конкурс капитанов		
<i>Домашнее задание</i> (выставка «Наши достижения»)		
Спортивный эрудит: БЛОК “Питание” БЛОК “Здоровый Образ Жизни” БЛОК “Олимпийские игры” БЛОК “Спорт”		
Продолжите выражения		
ИТОГО:		

КЛАССНЫЙ ЧАС ПО ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОМУ ВОСПИТАНИЮ

«ДАВАЙТЕ ДЕЛАТЬ ДОБРО!»

Номинация: Нравственное здоровье

Водолазова Елена Сергеевна

ГАПОУ ТО «Ишимский многопрофильный техникум»,

Отделение с. Абатское

Аннотация

Потребность быть здоровым - основная потребность человека. Она закреплена в нашем обществе конституционным правом на жизнь. А значит, общество обязано создать определенный минимум условий, призванных охранять здоровье своего гражданина. Общее здоровье человека складывается из здоровья физического, психического и социального. Все эти «виды» здоровья тесно связаны. Так, на фундаменте физического базируется здоровье психическое, на психическом - нравственное, социальное. Мероприятие «Давайте делать добро!» разработано с целью формирования гармонично развитой личности, сочетающей в себе духовное богатство и моральную чистоту; формирования у подростков понятий «доброта» и «нравственность»; рассказать о существовании и познакомить с историей праздника Международный день нравственности.

Целевая аудитория – группа студентов с ОВЗ. В связи с этим мероприятие предусматривает разные виды заданий по сложности выполнения, сочетает использование аудио- и видеоматериалов.

Мероприятие приурочено к Международному дню нравственности, который отмечается 5 апреля (учрежден ООН в 2019г.). Цель праздника – отметить значимость нравственности и морали в устойчивом мире, для

которого главное – быть далеким от войн, насилия и неравенства. В связи с этим тема классного часа является актуальной.

«Давайте делать добро!»

Классный час по духовно-нравственному воспитанию

Цель: *формирование гармонично развитой личности, сочетающей в себе духовное богатство и моральную чистоту; формирование у подростков понятий «доброта» и «нравственность»; рассказать о существовании и познакомить с историей праздника Международный день нравственности.*

Задачи: - *расширить знания подростков о доброте и о её роли в жизни каждого человека;*

-закрепить такие понятия как добросердечность, отзывчивость, заповеди, милосердие;

- развивать познавательную активность, коммуникативные навыки, навыки культуры общения, творческие способности;

-раскрыть смысл значения слов «добро» и «нравственность».

Время: 45 мин.

Оборудование:

- «букет Доброты» - плакаты, шаблоны цветов;
- карточки с заданиями;
- компьютер, проектор;
- видео «Социальный ролик «Делай добро, и оно к тебе вернётся»;
- музыкальная композиция «Дорогою добра».

Ход мероприятия

1. Эмоциональная зарядка:

(Негромко звучит музыка) Уважаемые студенты. Мы начинаем наше мероприятие. И начать его я предлагаю с небольшого задания.

Давайте помашем рукой!

Давайте помашем другой!
Обеими вместе, дружной
Вот так мы встречаем гостей и друзей!
Давайте обнимем соседа —
Давайте обнимем другого —
Давайте обнимемся вместе, дружной
Вот так мы встречаем гостей и друзей!

А ещё, улыбнитесь друг другу. Посмотрите вокруг, стало светлее от наших улыбок, значит, здесь собрались добрые люди.

2. Целеполагание.

- Сегодня мы поговорим на тему «Давайте делать добро!». 5 апреля люди нашей планеты отмечают Международный день нравственности – праздник, который настолько молод, что многие по сей день не знают о его существовании. Памятная дата, призывающая иметь большое и открытое сердце, была учреждена Генеральной Ассамблеей ООН в июле 2019 года. Цель международного праздника – отметить значимость нравственности и морали в устойчивом мире, для которого главное – быть далеким от войн, насилия и неравенства.

- Какие ещё праздники, призывающие нас делать добро, уважать и ценить друг друга мы можем назвать? (*День толерантности – 16 ноября, День ненасилия – 2 октября, День мирного сосуществования – 16 мая.*)

- Так что же такое нравственность и как она связана с нашим мероприятием? Издавна – существуют единые для человечества принципы, в значимости которых нет сомнений. Главный из них – равенство прав всех людей. Каждый равен в правах и перед законом. Второй принцип гласит о том, что человеку дозволено все, что не ущемляет интересов и прав других. Чтобы не сбиться с нравственного пути, достаточно руководствоваться старым добрым правилом,

призывающим поступать с другими так, как хотелось бы, чтобы они поступали с тобой. А это значит делать добро и жить по доброму!

В ходе нашего классного часа мы попытаемся ответить на вопросы: что такое «Добро» и «Нравственность» и как они влияют на окружающий нас мир и общество.

Чтобы продолжить наше мероприятие, я предлагаю разделиться на две группы. Но не состязаться кто умнее, добрее и быстрее, а дружно и целеустремлённо работать, выполняя задания.

3.Актуализация знаний.

На протяжении всей своей истории человечество пытается ответить на вопрос: «Что такое доброта и нравственность?» Люди спорят, нужны они или нет, полезны или вредны, достойны почтения или смешны. Споры идут, а люди страдают от того, что доброты в жизни не хватает. Оглянитесь вокруг, присмотритесь, какими недружелюбными и равнодушными бывают порой люди по отношению друг к другу.

(один из студентов читает стихотворение. Задание дано заранее.)

В жизни по-разному можно жить:

В горе можно и радости,

Вовремя есть и вовремя пить,

Вовремя делать гадости.

А можно так:

На рассвете встать

И, помышляя о чуде,

Рукой обожженное солнце достать

И подарить его людям. (С. Островой «В жизни по-разному можно жить»)

-Так что же такое доброта и нравственность, попробуем узнать в словаре Сергея Ивановича Ожегова. *(командам выданы словари, нужно найти определения.)*

(*Ответы команд:* «Нравственность» - это внутренние, духовные качества, которыми руководствуется человек, этические нормы, правила поведения, определяемые этими качествами)

«Доброта» - отзывчивость, душевное расположение к людям, стремление делать добро другим.

- Как мы видим из этих определений, их можно тесно связать друг с другом. Нравственность невозможна без доброты. А доброта присуща лишь по-настоящему нравственным людям.

4. Основная часть.

- Сегодня мы с вами попробуем собрать букет доброты. Но для этого потребуются ваши знания и, конечно же, доброта, любовь, доверие.

(В ходе мероприятия цветы из заданий оформляются на доске, в итоге получается большой букет)

- Первый цветок наш будет называться «**Где спряталось добро?**».

Задание – вспомните слова и словосочетания, в которых «спряталось слово «Добро» (*ответы: добродушный, доброта, добросердечный, доброжелательный, добрососедство, добропорядочный, добросовестный, добронравный, и т.д.* На доске крепится плакат с изображением ромашки, в сердцевине написано слово «Добро», на лепестках команды по очереди дописывают продолжения).

- Посмотрите, сколько слов мы вспомнили, в которых спряталось слово «Добро», если мы будем ими пользоваться часто, то наверно будет каждому очень приятно.

- Много пословиц создал народ о добре и нравственности. И второй цветок в нашем букете называется «**Народна мудрость**». У вас на столах лежат карточки с пословицами, но пословицы потеряли свои половинки. Их нужно собрать, чтобы прочитать пословицы.

Карточки для 1 команды

Не хвались серебром, ... (а хвались добром).

Добрые слова ... (лучше мягкого пирога).
Никакое худо ... (до добра не доводит).
Жизнь дана... (на добрые дела).
Без худа ... (добра не бывает).
Добра не смыслишь... (так худа не делай)

Карточки для 2 команды.

Доброе братство ... (лучше богатства).
Кто правдой живет, ... (добро наживет).
Худо тому, ... (кто добра не делает никому).
За добро ... (плати добром).
Доброму слову ... (добрая слава).
Доброму слову... (добрый ответ).

(Участники оформляют собранные пословицы в виде больших ромашек и плакаты вывешиваются на доске.)

- Третьим нашим цветком будет **«Цветок добрых сказок»**

- Представьте, что вы стоите на перекрестке дорог, как в сказке. Одна дорога приведет вас к богатству, другая – к славе, третья – к здоровью, четвертая – к уважению людей. Дорог много. Какую же выбрать, чтобы идти по ней всю жизнь? Какую дорогу выберете вы? Почему? А можно все эти дороги объединить в одну? (*Ответы*)

- К сожалению, жизнь, не сказка. И в жизни нет волшебников, которые взмахом волшебной палочки сделают вашу жизнь доброй. Но издавна фантазией людей были созданы представители доброй силы. И живут они в былинах и сказках, которые мы знаем с детства. Назовите их. (*Ответы: Василиса Премудрая, Елена Прекрасная, Марья-искусница, Варвара – краса, Илья Муромец, Иван-Царевич и др.*)

-Вспомните, что приходилось делать им в сказках? Им приходилось бороться со Злом. А Зло в сказках представлено другими героями. Кто они? (Ответы: *Баба-Яга, Кощей Бессмертный, Змей Горыныч, Соловей-Разбойник и т.д.*)

- Какие предметы помогли победить Зло? (Ответы: *волшебная палочка, ковер-самолет, шапка – невидимка и т.д.*) Если бы эти предметы попали в руки представителей Зла, то произошло бы немало бед. А теперь представьте себе, что вы стали обладателем волшебных предметов. (Командам вручаются конверты, в которых лежат изображения волшебных предметов и шаблоны цветов). Придумайте добрые дела, которые можно совершить с помощью данных предметов и запишите их на лепестках.

1 команда (*ковёр-самолёт, шапка-невидимка, волшебная палочка*)

2 команда (*волшебный клубок, перо жар-птицы, цветик-семицветик*)

- Издавна сложилось так, что люди всегда понимали и старались делать добрые дела и жить следуя нормам морали и нравственности. У многих народов и во многих религиях есть священные книги. В них собраны жизненные законы, которые учат доброте, милосердию. Каждый человек должен верить в хорошее, доброе, только тогда жить станет легче. Как вы думаете о каких книгах идет речь? (Евангелие, Коран)

Послушайте, что сказано в Евангелии: «...во всем как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними».

В Коране «защищайся от зла добром; тот, кто имеет к тебе враждебные чувства, вдруг превратиться в твоего друга»

(*Высказывания дублируются на экране проектора*).

- Пусть эти золотые слова определяют все ваши жизненные поступки. Каждый день жизнь предоставляет нам шанс быть достойным, добрым человеком: идете ли вы по улицы, садитесь ли вы в автобус, делаете ли какие-либо домашние дел. Я предлагаю вашему вниманию социальный

видеоролик, который наглядно показывает, как просто делать добро каждый день.

Социальный видеоролик <https://youtu.be/8COjDmnbwsA> «Делай добро, и оно к тебе вернётся».

- Четвертый наш цветок носит название «**Я делаю добро**», вспомните и напишите на лепестках, какие добрые дела вы сделали близким людям на этой неделе. *(оформляют цветы)*

- 5й и последний цветок называется «**Добрые слова**». Посмотрите, на лепестки цветов, что у вас на столах. На них «плохие» слова: («грубый», «злой», «жадный», «грустный», «горе», «вражда», «обман», «жестокый»). Ваше задание – подобрать к словам антонимы, заменив «плохие» слова на «хорошие», добрые. *(Нежный, Добрый, Щедрый, Веселый, Радость, Правда, Милосердный)*.

- От тепла, доброты и внимания человек распускается, словно цветы под лучами тёплого солнца. Есть солнце большое – оно на небе. Это – символ света и тепла. А есть маленькое солнышко – оно светит в каждом из нас. Это наша доброта. С древних времен люди заклинали солнышко. После долгой и суровой зимы пекли блины, напоминающие по форме солнце и отмечали весенний праздник - Масленицу. Празднуем её и мы с вами. А самый яркий момент Масленицы наступал в воскресенье, которое называют «Прощённым», в этот день люди просят прощение друг у друга, чтобы прогнать злобу из своих сердец.

А ещё с давних времён первые буквы в старой азбуке назывались словами. *(На экране буквы славянской азбуки: А- Аз, Б-Буки, В-Веди, Г- Глаголь, Д- Добро, Ж-Живёте, З-Земля, Л-Люди, М- Мыслете, П- Покой)*. Так создатели письменности, как бы призывали: «Люди Земли, мыслите, думайте и творите добро». Пусть эти слова будут вашим девизом на всю жизнь и итогом нашего мероприятия.

5. Рефлексия.

- Подводя итог нашей работы. Хочу спросить вас, так что же такое «Доброта» и «Нравственность»? Сможете ли вы сейчас ответить на эти вопросы? (примерные ответы: *Добрый человек- тот, кто любит людей и помогает им. Нравственность – это законы, по которым живут люди. Доброта – это стремление человека сделать хорошее для других людей.*)

- А теперь возьмите в руки вот эти маленькие цветочки и напишите на них пожелания людям всего мира и пусть на нашей земле царят Доброта и Нравственность и будет как можно меньше горя и зла. И давайте делать добрые дела! Ведь это так легко и просто!

Список литературы:

- 1) Дорогою добра - Песня из к/ф "Маленький Мук" Слова: Ю. Энтин, Музыка: М. Минков <https://chudesenka.ru/1320-dorogoyu-dobra.html>
- 2) История праздника «День нравственности»: <https://kakoj-segodnja-prazdnik.com/prazdniki-oon/den-nravstvennosti> © <https://kakoj-segodnja-prazdnik.com>
- 3) Мероприятие. <https://infourok.ru/vneklassnoe-meropriyatie-po-duhovno-nravstvennomu-vospitaniyu-na-temu-dorogoyu-dobra-4198563.html>
- 4) Словарь: <https://slovarozhegova.ru/word.php?wordid=6758>
- 5) Социальный видеоролик «Делай добро, и оно к тебе вернётся» <https://youtu.be/8COjDmnbwsA>

«ОСЕННИЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ»

Номинация «Физическое здоровье»

Данилова Оксана Анатольевна

ГАПОУ ТО "Ишимский многопрофильный техникум",
г. Ишим

Введение

Здоровье рассматривается в качестве одного из необходимых и важнейших условий активной, творческой и полноценной жизни человека. Природная способность организма к самообновлению и совершенствованию открывает путь к сохранению здоровья на долгие годы при рациональной его эксплуатации, но для этого каждому человеку необходимо постоянно прилагать определенные усилия по организации здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни - это знание правил санитарии, гигиены и экологии, строгое соблюдение гигиены тела, приобщение к физкультуре и спорту, гигиена физического и умственного труда, гигиена личной жизни. Это четкие знания о вредных факторах и привычках и сознательное негативное отношение к ним. Наряду с задачами воспитания и обучения подростков группы ОВЗ, физическое укрепление здоровья играет важнейшую роль в здоровом образе жизни обучающихся.

Моя роль воспитателя состоит в организации процесса физического воспитания, берегающего здоровье обучающихся группы ОВЗ и воспитывающего ценностное отношение к здоровью.

1. Общее положение:

Настоящее положение определяет порядок проведения мероприятия.

2.Цель и задачи мероприятия:

2.1.Цель:

пропаганда здорового образа жизни.

2.2.Задачи:

- формировать положительное отношение к спорту;
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи, самодисциплины;
- укрепление здоровья, дружеских отношений между обучающимися.

3.Реализуемые личностные результаты обучающихся:

3.1.2.1ЛР 2 ЛР 9.

4. Организация и условия мероприятия:

4.1 В мероприятии принимают участие две команды. По пять человек в каждой команде.

4.2. Команда должна иметь свое название, отличительные знаки.

4.3. Эстафеты:

- «Разминка»;
- «Верёвочка под ногами»;
- «Переправа»;
- «Дружба»;
- «Конкурс болельщиков»;
- «Перекасти поле»;
- «Веселая скакалка»;
- «Пронеси не урони»;
- «Конкурс капитанов».

С целью определения победителей в мероприятии создается жюри.

Критерии оценки работы команды на этапе:

- сплоченность;
- взаимовыручка;
- включенность в работу.
- максимальная оценка за конкурс 5 баллов.

В конце мероприятия проводится награждение победителей.

Ход мероприятия.

Сценарий Осеннего дня здоровья.

Звучит гимн Российской Федерации. Вносится флаг.

Ведущий 1: Внимание! Внимание!

Зрители, берегите нервы!

У нас сегодня в зале-

"Олимпийские резервы"!

Прячьтесь слабые и лежебоки.

Перед вами противники поющих в караоке!

Перед вами поклонники мешков и плавательных масок!

Представят себя без излишних красок!

Ведущий 2: Итак, дорогие гости, рассаживайтесь поудобней, так как скоро появятся наши участники соревнований – наши главные действующие лица, которые просто рвутся в бой. Даже боюсь их выпускать.

Слабонервных просьба удалиться! Что же не разбегаетесь, думаете шучу?

Ну да ладно, оставайтесь, раз вы такие смелые! Встречайте: (под спортивный марш в зал заходят команды)

Команда капитан

Команда капитан

Ведущий 1: У нас сегодня – праздник спорта, и для праздника у нас есть всё - хорошее настроение и уважаемое жюри, в составе:

Каждое задание оценивается по пяти бальной шкале.

Ведущий 2: Мы надеемся, что в наших соревнованиях принимают участие те, кто дружит со спортом, с физкультурой, с юмором и умеет смеяться.

На любых соревнованиях существуют правила, на наших тоже есть такие. Строгое жюри их с вами сейчас познакомит.

Судья: зачитывает правила соревнований.

Ведущий 1: 1. Играем не ради корысти, а ради удовольствия – своего и других.

2. Играем честно. Обидно, когда проигрываешь, но все равно не мухлюй и не злись.

3. Будь стойким: не унывай при неудаче и не злорадствуй.

4. Если выиграл – радуйся, но не зазнавайся!

5. Не упрекай партнера за промахи, старайся поправить беду своими успехами.

6. Сохраняй спокойствие независимо от исхода игры.

Ведущий2: Итак, объявляю соревнования открытым! И в честь открытия соревнований первый конкурс «**Разминка**».

Команды по очереди отвечают на вопросы. Каждый из участников команды по очереди называет по одному виду зимних видов спорта, участник, допустивший ошибку, выбывает из этого конкурса. Выигрывает та команда, которая больше назовет зимних видов спорта и останется больше участников в команде.

Ведущий1: Отлично справляются наши участники с заданием. А теперь переходим к основным заданиям. И следующий наш конкурс-эстафета называется «**Верёвочка под ногами**».

Направляющий, держа в руках скакалку, оббегает стойку, возвращается назад, со вторым участником, держа скакалку за ручки, пронесит её под ногами у всей команды, остальные перепрыгивают скакалку, затем направляющий становится в конец колонны, а второй участник выполняет то же задание, что и направляющий. Эстафета заканчивается, когда все участники выполнят это задание.

И с этим заданием справились наши участники.

Ведущий2: Молодцы наши участники, хорошо и дружененько справляются с заданием. А теперь посмотрим, насколько они дружные в своей команде, так как следующий конкурс называется «**Переправа**».

Эстафета проводится встречно, половина команды становится перед своей командой на расстоянии 6-8 метров, первый участник кладёт обруч перед собой на пол, становится в него, дальше кладёт второй обруч и переходит в него и таким образом переправляется на другую сторону, второй участник таким же образом возвращается, эстафета заканчивается, когда все участники поменяются местами, побеждает команда, выполнившая задание первой с наименьшим количеством ошибок.

Ведущий1:

Это сложный вид, не скрою,

Качеств много надо тут.

Ловкость, гибкость с быстротой

Лишь к успеху приведут.

Итак, наша следующая эстафета называется «**Дружба**».

Удерживая лбами воздушный шарик и взявшись за руки, два участника команды бегут до ограничительного знака и обратно. У линии старта передают эстафету следующей паре.

Ведущий2: Давайте дадим командам отдохнуть. И не секрет что каждый из вас болеет за свою команду. И сейчас проведем конкурс для болельщиков.

Ведущий1: Приглашаются по одному человеку болеющую за свою команду.

Вам нужно выполнить как можно больше прыжков на скакалке за 1 минуту.

Ведущий2: Ну что команды? Отдохнули? И мы продолжаем.

И следующий конкурс «**Перекати поле**».

Правила конкурса таковы: Нужно каждому участнику команды бежать вперед и с помощью обруча катить мяч до ограничительного знака и обратно. Побеждает команда, которая пришла первой и сделала все без ошибок.

Ведущий1: А следующий конкурс называется «**Пронеси - не урони**».

Этот конкурс на координацию движения. Участникам команды предлагается шахматная доска, на которой стоит бутылка с водой. Задача каждого игрока: донести бутылку на шахматной доске до стойки и обратно так, чтоб она не упала. Упавшая бутылка - штрафной балл.

Ведущий2: «**Кузнечики**»

Вся команда выполняет прыжок по очереди, при чем каждый участник начинает свой прыжок с места приземления предыдущего участника. Кто дальше.

Ведущий1: Конкурс «**Капитанов**» заключается в следующем: пока остальные члены команд отдыхают от утомительных эстафет, капитаны готовятся к конкурсу.

Капитаны команд должны за 1 минуту. написать, как можно больше слов, связанных со здоровьем, физкультурой и спортом.

Ведущий2:

Судьи были к вам справедливы и строги,

Но в конце концов, поверьте,

Скажут нам, что вы – молодцы!

Прошу жюри подвести итоги!

Жюри объявляет итоги. (Проводится награждение.)

Ведущий1: Вот и закончился наш спортивный праздник. И пусть мир движений подарит вам бодрость, здоровья, счастье повседневного общения с физической культурой и спортом.

Ведущий2: Сегодня проигравших нет,

Есть просто лучшие из лучших.

Пусть в каждом сердце дружбы свет

Зажжет поступков добрых лучик

Ведущий1: Всем спасибо за вниманье,

За здоровый звонкий смех,

За азарт соревнования,

Обеспечивший успех.

Ведущий2: Вот настал момент прощанья,

Будет краткой наша речь.

Говорим мы: «До свиданья,

До веселых, новых встреч»!

Подведение итогов.

После проведения всех соревнований ведущий объявляет, чтобы команды приготовились к построению через несколько минут.

Судейская коллегия подводит итоги, подписывает грамоты.

Построение команд. Награждение.

Список литературы:

1. Денискина, С. В. Физическая культура и спорт как основа формирования здорового образа жизни / С. В. Денискина, Ю. В. Кормилицын. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2022. — № 25 (420). URL: <https://moluch.ru/archive/420/93480/> (дата обращения: 09.03.2023);

2. Физическая культура студента: Учебное пособие / Под ред. А. Б. Муллера. Авторы: Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. — Красноярск: СФУ, 2008. 161 с.

РАЗВИВАЮЩЕЕ ЗАНЯТИЕ «ТЫ НЕ ОДИН!»
(ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИЗМЕНЕНИЯМИ В ОДА,
НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ, СЛУХА, ЗРЕНИЯ)

Номинация «Психическое здоровье»

Елисеева Яна Александровна

ГАПОУ ТО «Колледж цифровых и педагогических технологий»,
г. Тюмень

Развивающее занятие «Ты не один!»
(для обучающихся с изменениями в ОДА, нарушениями речи, слуха,
зрения)

Цель: поиск ресурсов для создания положительного эмоционального и психологического настроя в трудных, стрессовых ситуациях.

Задачи:

1. Формирование мотивации, направленной на исследование своих ресурсных возможностей.
2. Раскрытие участниками у себя личностных ресурсов, необходимых для адаптации в социуме.
3. Создание благоприятной и доверительной атмосферы, снижение ситуативной и межличностной тревожности.

Форма проведения: внеаудиторное занятие, с элементами тренинга.

Методы обучения: методы активного обучения – имитационные упражнения с применением элементов игровых педагогических технологий и технологии критического мышления.

Раздаточный материал:

1. Рабочий бланк по количеству участников (Приложение 1,2).

2. Банковские резинки по количеству участников.

Общее время проведения занятия: 1 академический час.

План занятия:

1. Организационный этап:

-приветствие обучающихся;

-сообщение темы занятия, цели, задач, актуальности и его значение в практической жизни.

2. Практический этап:

- проведение анкетирования «Дерево трудностей»;

- индивидуальная работа «Мои ресурсы»;

- Энергизатор «Рука помощи»;

- выполнение упражнения «Мои достоинства».

3. Заключительный этап:

- Подведение итогов. Рефлексия.

Ход занятия

Организационный этап

Рекомендации по ведению этапа: поприветствуйте обучающихся.

Сообщите тему, цель занятия и его практическую значимость.

Практическая часть

Упражнение «Дерево трудностей»

Цель – осознание того, что происходит в нашей жизни.

Инструкция:

1. Раздайте обучающимся рабочий лист «Дерево трудностей» (Приложение 1) и предложите в течении 5 минут подумать и записать на

листочках те трудности, с которыми они сталкиваются в повседневной жизни.

2. Попросите участников озвучить полученные результаты.

3. Подведите обучающихся к мысли, что каждый человек встречается с трудностями и наша задача не погрузиться в проблемы, а научиться находить ресурсы в себе, в окружении, которые помогают человеку справиться с любой неприятностью.

Упражнение «Мои ресурсы»

Цель: помочь обучающимся найти свои внешние ресурсы.

Инструкция:

1. Раздайте обучающимся распечатанные бланки (Приложение 2).

2. Объясните участникам ход выполнения задания: «Перед вами начерчен круг, разделенный на 4 сектора. Сектор «Семья» - это ваши родители, родные сестра и братья, бабушки и дедушки. Сектор «Друзья/Знакомые» - это ваше неформальное окружение. Сектор «Учеба» - это ваши педагоги, одногруппники, администрация учебного заведения. Сектор «Родственники» - это ваши родные люди, тети, дяди, двоюродные братья, сестра и т.д.). В центре круга находите Вы. Выберите самую актуальную на данный момент проблему, которую вы указали в предыдущем упражнении и подумайте, кто из вашего окружения дает вам чувство внутренней уверенности при решении данной ситуации? К кому вы можете обратиться за помощью, в случае, если это будет необходимо? Обозначьте этих людей в ваших секторах, подпишите их.

3. Проведите рефлекссию, пусть участники выскажутся на что, по их мнению, было направлено задание, над чем заставило задуматься. Подведите участников к мысли, что вокруг каждого из нас всегда есть люди, к которым можно обратиться за помощью, которые могут нам дать силы, чтобы справиться с любыми сложностями.

4. Обратите особое внимание на тех участников, кто испытывает сложности в выполнении задания, кому тяжело найти ресурсы в своем окружении. Данная категория обучающихся требует индивидуальной психолого-педагогической работы с привлечением специалистов (психолога, социального педагога) и родителей.

Энергизатор «Рука помощи»

Цель – снятие эмоционального напряжения. Осознание того, что каждый человек нуждается в том, чтобы помогать и принимать помощь.

Инструкция по выполнению задания:

1. Дайте каждому обучающемуся банковскую резинку.
2. Предложите надеть резинку на мизинец и большой палец левой руки так, чтобы резинка была с внешней стороны ладони.
3. Попросите обучающихся без помощи правой руки снять резинку. Пусть попробуют все способы, которые приходят им в голову.
4. По окончании выполнения задания задайте вопросы:
 - Удалось ли снять резинку? Как?
 - В чем смысл задания?

Примечание: одно из решений - это попросить помощи у других, которые могут снять резинку, не нарушая условия.

Подведите группу к выводу, что нередко лучшее решение проблемы – это просьба о помощи.

Упражнение «Мои достоинства»

Цель - осознание своих положительных качеств, поиск внутренних ресурсов.

Инструкция:

1. Попросите участников продолжить предложения:
 - *Я горжусь собой, когда...*
 - *Не хочу хвастаться, но я...*
2. Проведите рефлекссию:

-Какие чувства, ощущения вызвало это упражнение?

- Легко ли у вас получилось справиться с заданием?

- Почему некоторым было сложно найти в себе положительные личные качества?

Заключительный этап. Рефлексия.

1. Подведите итог занятия, пусть каждый участник выскажется по кругу:

- Я научился(ась) сегодня...

- Самым важным для меня было

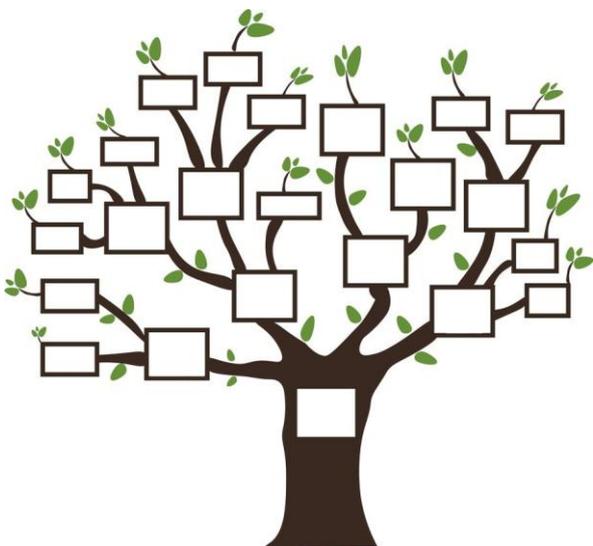
- Я уношу с собой...

2. Поблагодарите за участие.

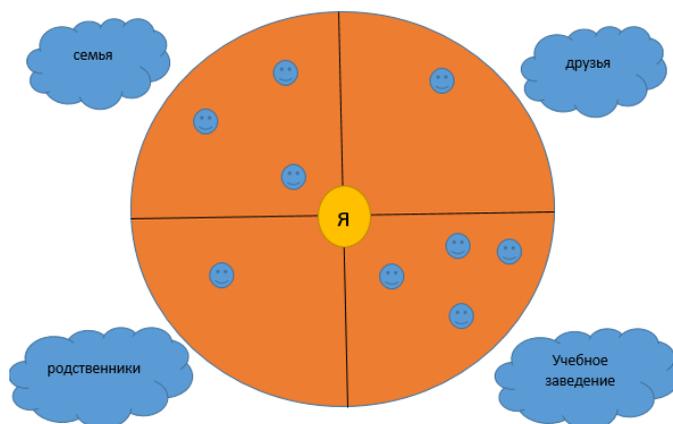
Список литературы:

1. Полезная практика: реальные альтернативы: рабочая тетрадь для учащихся : [учебное пособие по профилактике ВИЧ/СПИДа для учреждений начального и среднего профессионального образования] / [Романова О. Л., Колесова Л. С.]. - [3-е изд.]. - [Б. м.]: Полимед, 2007. - 32 с.: табл.; 26 см.
2. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста: учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07294-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/470461> (дата обращения: 27.04.2021).
3. Соловьева С.Л. Ресурсы личности. [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2010. N 2. URL: [http:// medpsy.ru](http://medpsy.ru) (дата обращения: 12.02.2018).

Приложение 1



Приложение 2 (Пример выполнения)



«ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ»

Номинация «Физическое здоровье»

Клочкова Ольга Андреевна

ГАПОУ ТО «Ишимский многопрофильный техникум»,

Г. Ишим

Аннотация. Методическая разработка внеклассного мероприятия «Правильное питание – залог здоровья» представляет собой подробный сценарий воспитательного мероприятия для студентов, обучающихся в системе инклюзивного профессионального образования.

Дискуссия с элементами игры разработана с целью формирования умений работать в группе (команде); развития познавательного интереса. Форма мероприятия выбрана с учетом особенностей обучающихся, позволяет включить каждого в значимую для него деятельность.

В практической части занятия команды выполняют задания творческого характера, на основе полученных знаний о полезных и вредных продуктах питания.

Данный сценарий может использоваться классными руководителями для проведения внеклассных мероприятий в рамках тематических декад, направленных на формирование здорового образа жизни. Тип мероприятия: информационно-творческий. Рекомендуемое количество участников 10-12 человек. Продолжительность мероприятия: 45 минут.

Ключевые слова: здоровье, образ жизни, полезное питание

Цель мероприятия: Формирование у обучающихся понятия о здоровом образе жизни, правильном питании, полезных и вредных продуктах, снеках, напитках.

Задачи мероприятия:

Воспитательные: воспитание культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья, негативного отношения к вредным продуктам питания, готовности к коммуникации.

Развивающие: развитие умений работы в группе (команде); умение анализировать, делать выводы и определять свое отношение к проблеме; развитие познавательного интереса и творчества учащихся; формирование информационно-коммуникативной культуры.

Оборудование: Компьютер, мультимедийный проектор.

Подготовительная работа:

- анкетирование обучающихся «Едим ли мы то, что следует есть?» (Приложение 1);
- разработка презентации «Правильное питание – залог здоровья» <https://disk.yandex.ru/i/MttTTknFCAI77A> ;
- формирование конвертов с иллюстрациями продуктов питания для выполнения практического задания

План и конспект мероприятия

*«Мы не для того живём, чтобы есть,
а едим для того, чтобы жить»
Сократ, древнегреческий философ*

1. Организационный момент. (5 минут)

Ведущий 1 – классный руководитель. Добрый день, уважаемые студенты, гости мероприятия! Предлагаем вам сегодня поговорить о питании, одном из главных аспектов здорового образа жизни.

Ваше здоровье – самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь человеку даётся только один организм. Если вы небрежно обращаетесь с какими-то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм вы не сможете. Многие болезни – всего лишь результат неправильного

питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания. А качество жизни можно улучшить благодаря здоровому питанию.

Согласны ли вы с эпиграфом нашего мероприятия «Мы не для того живём, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить»?

Да, пища оказывает значительное влияние на человека. Она дает энергию, силу, развитие, здоровье. Здоровье человека на 70% зависит от питания. Пища зачастую является основным источником большинства заболеваний, однако и с ее помощью можно избавиться от многих недугов.

Давайте все вместе сформулируем тему нашей встречи!

Ответ: Тема «Правильное питание – залог здоровья».

Актуализация выбранной темы (20 мин)

Ведущий 1. В связи с этим у меня возникло много вопросов:

Все ли продукты питания полезны нашему организму? Какие самые полезные продукты? Из чего состоит наша пища? *(обсуждение)*

Ведущий 2 – обучающийся старшего курса. Накануне мероприятия было проведено анкетирование «Едим ли мы то, что следует есть?». В анкетировании участвовало 30 человек. Из них ____ человек сознательно относится к собственному здоровью, у ____ человек питание не является полноценным, а ____ студентам стоит задуматься о своём питании, режиме и рационе. Поэтому можно считать, что тема мероприятия является актуальной.

Ведущий 1. В качестве разминки, давайте перечислим продукты, которые рекомендуется есть каждый день, какие продукты нужно употреблять в умеренном количестве, а какие вообще есть не рекомендуется: *(обсуждение)*

Ведущий 2. Рассказывает о продуктах, которые оказывают вредное влияние на организм *(слова сопровождаются слайдами в презентации)*

Ведущий 1. Итак представим, что кто-то из вас будет каждый день употреблять в пищу все вышеперечисленные продукты (чипсы, кириешки,

газированные напитки, шоколадные напитки), как это негативно может отразиться на нашем здоровье.

Ведущий 2. Читает «Дневник желудка» (*слова сопровождаются слайдами в презентации*) (Приложение 2)

Ведущий 1. Рассказывает о полезных продуктах, которые содержат большое количество пищевых веществ, минеральных солей, витаминов (*слова сопровождаются слайдами в презентации*)

Практическая часть (10 минут)

Ведущий 1. Мы сегодня очень много говорили о пользе и вреде различных продуктов. В начале мероприятия всем было предложено занять места, комфортные для вас. Таким образом образовалось две команды. Прошу обе команды встать и пожать друг другу руки, как это принято в спортивных состязаниях. (*проводится скрытая разминка*)

Ведущий 2. Предлагаю нашим командам выбрать конверт и выполнить указанное практическое задание: из перечисленных продуктов собрать полезные блюда или закуски, с учетом полученных знаний (Приложение 3). (*ведущие делятся и помогают своей команде выполнить практическое задание*)

Ведущий 1. Спасибо нашим «шеф-поварам», предоставляю слова для защиты практических заданий. (*на флипчартах размещают выбранные иллюстрации с продуктами и блюдами*)

Рефлексия (5 мин)

Ведущий 1 и 2. В заключении предлагаю всем участникам мероприятия встать в круг. Начнем с меня. Я хочу открыть «шкатулку эмоций», достать фразу и продолжить ее: «Сегодня мне было комфортно провести время в кругу таких замечательных собеседников» (*передает шкатулку другому участнику, который вытягивает и продолжает фразу*) (Приложение 3).

Подведение итогов.

Ведущий 1. Благодарю всех за активное участие. Полноценное и правильно организованное питание — необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний. Всем участникам приготовлены памятки – советы по правильному питанию, следование им будет способствовать оздоровлению организма. (Приложение 4)

Спасибо за внимание!

Приложение 1

Анкета «Едим ли мы то, что следует есть?»

Выберите один ответ, который характерен для Вас.

1. Сколько раз в день Вы едите?
а) 3-5 раз, б) 1-2 раза, в) 7-8 раз, сколько захочу.
2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в техникум?
а) да, каждый день, б) иногда не успеваю, в) не завтракаю.
3. Что Вы выберете из ассортимента в столовой в обед на перемене?
а) булочку с компотом, б) горячее первое или второе блюдо,
в) кириешки или чипсы.
4. Едите ли Вы на ночь, если да, то что?
а) стакан кефира или молока, б) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом), в) мясо (колбасу) с гарниром.
5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?
а) всегда, постоянно, б) редко, во вкусных салатах, в) не употребляю.
6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?
а) каждый день, б) 2 – 3 раза в неделю, в) редко.
7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?
а) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,
б) ем иногда, когда заставляют, в) лук и чеснок не ем никогда.
8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?

- а) ежедневно, б) 1- 2 раза в неделю, в) не употребляю.
9. Какой хлеб предпочитаете?
а) хлеб ржаной или с отрубями, б) серый хлеб, в) белый хлеб
10. Рыбные блюда в рацион входят:
а) 2 и более раз в неделю, б) 1-2 раза в месяц, в) не употребляю.
11. Какие напитки вы предпочитаете?
а) сок, компот, кисель, б) чай, кофе, в) газированные.
12. В вашем рационе гарниры бывают:
а) из разных круп, б) в основном картофельное пюре,
в) макаронные изделия.
13. Любите ли сладости?
а) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно, б) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто, в) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.
14. Отдаёте чаще предпочтение:
а) постной, варёной или паровой пище, б) жареной и жирной пище,
в) маринованной, копчёной.
15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?
а) да, б) нет.

Проанализировать своё питание Вы можете следующим образом: сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями: за 1-й вопрос- 1балл, 2-й вопрос – 2 балла и 3-й вопрос -3 балла.

Если Вы набрали от 15 до 21 баллов, Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!

Если Вы набрали от 22 до 28 баллов, полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к

рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

29 – 44 балла. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с излишним весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет

Приложение 2

«Дневник желудка»

07.40 Да, предстоит еще один горячий денек. Интересно, как со мной обойдутся сегодня. Если все будет также, как вчера, я объявлю забастовку. С утра она уже проглотила завтрак почти не пережевывая, по пути на маршрутку. Я так утомился, что пришлось трудиться в два раза дольше.

10.05 Только, что прибыли два стакана кофе. Теперь они помешают усвоению того небольшого количества железа, которое поступило с завтраком. А она еще жалуется на усталость!

11.05 Проглоченный на ходу завтрак, видимо, совсем не удовлетворил ее, поэтому она достала еще «кириешек».

11.50 Кириешки поступали с завидным постоянством. Мне кажется, она только что покончила с ними. Обед, таким образом можно считать пропущенным. Еще и колу из холодильника.

14.25 Насчет кириешек я ошибся; она отыскала где-то на дне сумки еще чипсы; сейчас придется заняться и с ними. Ледяная вода... как это больно и неприятно.

16.10 Кто-то угостил ее сникерсом. Пришлось и его принять все. Только, что слышал, как она сказала: «Что-то мне нехорошо. Наверное, это испорченный бутерброд на завтрак».

16.30 Кто-то предложил ей выпить кока-колы. Она выпила, а потом побежала на автобус.

17.30 Жареный картофель, зеленый горошек и кукуруза, курочка гриль и торт. Что вы думаете о таком сочетании?

18.00 Сейчас она собирается поехать в город и полакомиться мороженым.

19.30 По приезду домой увидела, что на столе стоит кувшин с разведенным лимонадом и залпом выпила два стакана. И это поверх мороженого. Все, с меня хватит, я объявляю забастовку!

19.40 Мороженое и лимонад я отослал обратно.

19.50 Теперь настал черед торта.

20.00 И жирной курицы.

20.10 Она вызвала скорую; думает, что это все из-за испорченного мороженого. А ее мать говорит, что она унаследовала слабый желудок от отца, наивная.

21.00 Доктор сказал, что у меня небольшое расстройство из-за жаркой погоды.

22.00 Надеюсь, что завтра будет все по-другому Спокойной ночи.

Приложение 3

Практическое задание:

Задание в первом конверте: Выберите иллюстрации продуктов для приготовления полезного блюда или закуски для ужина

1. Сосиски
2. Чипсы
3. Сыр
4. Сметана
5. Творог
6. Банан
7. Мед
8. Сахар
9. Печень тушеная
10. Каша молочная
11. Запеканка творожная

Задание во втором конверте: Выберите иллюстрации продуктов для приготовления полезного блюда или закуски для завтрака

1. Печенье (пирожное)
2. Сметана
3. Зелень петрушки
4. Орехи
5. Кукурузные хлопья
6. Молоко
7. Колбаса копченая
8. Помидоры
9. Шоколад
10. Творог
11. Омлет

Рефлексия

Продолжить фразы:

1. Сегодня я узнал (а)....,
2. Сегодня у меня получилось....,
3. В дальнейшей жизни я обязательно
4. Работать в команде мне было
5. Я расскажу своим близким, что ... и т.д.

Памятка «Правильное питание – залог здоровья»

Совет 1. Потребляемую пищу необходимо разнообразить путем поэтапного включения в нее блюд из фруктов и овощей, тем самым делая ее более полезной и вкусной. Стоит потреблять больше жидкости, воды, а также ежедневно заниматься физическими упражнениями.

Совет 2. Основа здорового питания – умеренность. Правильное функционирование организма осуществляется при соответствии баланса между белками, углеводами, минералами, жирами, витаминами, пищевыми волокнами.

Совет 3. Необходимо присмотреться к самому процессу приема пищи, исключив проглатывание на бегу. Еду необходимо тщательно пережевывать. Завтрак – обязательный прием пищи. Утро следует начинать с легкой зарядки, заставляя сердце и легкие работать, после чего позавтракать. Эти процессы важны для организма, оставленного на несколько часов без пищи, они помогут ему пробудиться и функционировать.

Совет 4. Главные компоненты здорового питания – фрукты и овощи. В зеленых овощах содержатся магний, кальций, железо, витамины. Морковь, свекла, кукуруза, тыква являются овощами, содержащими сахар. Употребление сладких фруктов способно уменьшить тягу к сладкому, а ягод – предотвратить рак.

Совет 5. Здоровое питание должно включать употребление полезных углеводов, к которым относятся фрукты, цельные пшеничные зерна, овощи, а не макароны, хлеб или картофель

Совет 6. Правильный рацион должен включать полезные жиры, которые питают сердце, мозг, волосы, ногти, кожу. Такие жиры содержат скумбрия, лосось, сардина, сельдь.

Совет 7. Важную роль в поддержании здорового организма играют белки, они включают аминокислоты, обеспечивающие укрепление иммунитета, мышечной ткани, органов дыхания. Источником белка является мясо, свежая рыба, лосось, индейка.

Совет 8. Организм человека нуждается в необходимом количестве кальция, содержащегося в зеленых овощах, молочных продуктах, бобовых.

Совет 9. Необходимо употребление умеренного количества соли и сахара, находящихся в большом количестве в фастфудах, консервах, кетчупах и т.д.

Совет 10. План собственного меню необходимо составлять заранее во избежание появления желания употребить вредную пищу. Надо помнить, что правильное питание не предполагает строгости и однообразия в еде. Оно просто поможет сохранить полноценное здоровье и энергию в течение всего дня и на долгие годы.

«КОНФЛИКТЫ В НАШЕЙ ЖИЗНИ»

Номинация «Психическое здоровье»

Клочкова Ольга Андреевна

ГАПОУ ТО «Ишимский многопрофильный техникум»,
г. Ишим

Аннотация. Методическая разработка внеклассного мероприятия «Конфликты в нашей жизни» представляет собой подробный сценарий воспитательного мероприятия для студентов, обучающихся в системе инклюзивного профессионального образования.

Дискуссия с элементами игры разработана с целью формирования умений работать в группе (команде); развития познавательного интереса. Форма мероприятия выбрана с учетом особенностей обучающихся, позволяет включить каждого в значимую для него деятельность.

В практической части занятия команды выполняют задания творческого характера на основе полученных знаний о принципах конструктивного общения

Данный сценарий может использоваться классными руководителями для проведения внеклассных мероприятий в рамках классных часов, направленных на формирование толерантного отношения к сверстникам, педагогам и взрослым людям. Тип мероприятия: информационно-творческий. Рекомендуемое количество участников 10-12 человек. Продолжительность мероприятия: 45 минут.

Ключевые слова: конфликты, эскалация, конструктивное общение

Цель мероприятия: Формирование у обучающихся бесконфликтного поведения в техникуме, в семье, в обществе.

Задачи мероприятия:

Воспитательные: воспитание культуры поведения обучающихся, формирование способностей к самооценке и саморегуляции поведения для успешной адаптации в социуме.

Развивающие: развитие умений работы в группе (команде); умение анализировать, делать выводы и определять свое отношение к проблеме; развитие познавательного интереса и творчества учащихся; формирование информационно-коммуникативной культуры.

Оборудование: Компьютер, мультимедийный проектор

Подготовительная работа:

- подбор эпитафии, высказываний, конвертов с заданиями;
- Разработка схемы эскалации конфликтогенов;
- Составление памятки с правилами предупреждения конфликтов;
- Составление «Толкового словаря»

План и конспект мероприятия

*«Я Спешу Доказать, Что - НЕТ смысла в войне.
Хватит Места Под Солнцем И Мне И Тебе.
Ты Уже НЕ один - Так Смелее Лети.
Мы В Одном Корабле, Значит Нам По Пути»*

1. Приветствие. Обозначение проблемы.

Ведущий: Я приветствую всех!

Жизнь наша сложна. И очень часто, в силу каких-либо причин, людям приходится ссориться, выяснять отношения, конфликтовать. После ссоры, конфликта многие люди жалеют о том, что вовремя не промолчали, не сменили тему разговора или не уступили собеседнику. Но, как говорится в известной пословице, «Слово не воробей, вылетит – не поймаешь». Как вы считаете, ребята, тема «Конфликты в нашей жизни» актуальна? Нужно ли говорить на эту тему?

2. Целевая установка.

Ведущий: Да, конфликты играют важную роль в жизни человека. Они бывают различные: *семейные, социальные, производственные, политические.*

Например, терроризм, войны, борьба за власть – это тоже конфликты, только на государственном уровне. Они стали основной причиной гибели 300 млн. человеческих жизней за прошедшее столетие.

К сожалению и семейных конфликтов невозможно избежать. Даже в благополучных семьях возникают спорные ситуации, ссоры.

Каждому из нас приходилось сталкиваться с социальными конфликтами: в обществе, в коллективе.

Через несколько месяцев вы закончите обучение в нашем техникуме, устроитесь на работу по профессии. И у вас могут возникнуть производственные конфликты, как в новом коллективе, так и с посетителями предприятия общественного питания, где вы будете работать.

Поэтому каждому культурному человеку полезно иметь элементарные представления о конфликтах, способах достойного выхода из них и правилах поведения в конфликтных ситуациях.

Ведущий: Ребята, на каждом столе, лежат «толковые» словари, к которым вы можете обращаться, если при разговоре встретится незнакомое слово.

3. Мини-экзамен.

Вы все при входе брали билетки с названиями творческих групп «Собеседники» и «Мыслители». Те ребята, у которых стоят цифры на этих билетках становятся участниками мини-экзамена.

Вопросы к экзамену:

- 1.** Закончите предложение: «Конфликт – это ...»
- 2.** Всегда ли спор можно расценивать как конфликт?

3. Какой смысл вы вкладываете в понятие «самообладание»?
4. Как часто вам приходилось вступать в конфликт?

Вопрос ко всей аудитории:

С какими людьми вы чаще всего конфликтуете

5. Конверт с заданием.

Я предлагаю вам поразмышлять о причинах возникновения конфликтов. В конвертах, которые лежат у вас на столах, находятся слова и словосочетания. Внимательно прочтите их и *выберете те, на которых написаны причины возникновения конфликтов.*

Слова в конвертах:

1. оскорбления
2. сплетни
3. зависть
4. отсутствие взаимопонимания
5. борьба за лидерство
6. «третий лишний»
7. доброжелательное отношение
8. компромиссные решения
9. сохранение чувства собственного достоинства
10. спокойная речь
11. уважение к оппоненту
12. сведение спора к шутке

Рефлексия:

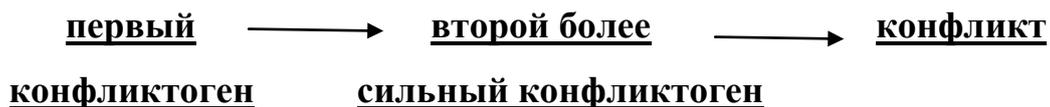
Ведущий: Какие ещё причины возникновения конфликтов вы знаете?

6. Схема эскалации конфликтогенов.

Ведущий: Известно, что 80% конфликтов возникает помимо желания их участников. Главную роль в возникновении таких конфликтов играют, так называемые *конфликтогены* – слова, действия, могущие привести к ссоре.

Разжиганию конфликтов, способствует эскалация конфликтогенов, т.е. конфликтоген в наш адрес – мы пытаемся ответить обиднее, более сильным конфликтогеном, стараемся проучить обидчика, проявляем агрессию.

Схема эскалации конфликтогенов.



Рефлексия:

Давайте разыграем ситуации, в которых ярко выражена эскалация конфликтогенов. Я предлагаю. «Собеседникам» и «Мыслителям» ситуации, в которых мы можем оказаться в любое время. Конфликт в магазине: ведь мы все являемся покупателями.

1 ситуация:

За прилавком, глядя в зеркальце, пудрится молодая девушка с капризным выражением лица. Подошла женщина и поздоровалась с продавцом. Девушка не обращая внимания, продолжала заниматься своим делом.

Женщина: - Здравствуйте, почему вы мне не отвечаете?

Продавец: - А чего это вы мне – «здрасьте»? Что я вам – знакомая. Если каждому отвечать – язык отвалится!

Женщина:!

Продавец:!

Женщина:!

2 ситуация:

Пожилый покупатель, только что отошедший от кассы с чеком и сдачей, возвращается и предъявляет кассиру претензию, что ему не дали чек.

Продавец:!

Покупатель:!

Продавец:!

Покупатель:!

Продавец:!

Покупатель:!

Ведущий: Спасибо, друзья. Видите, как легко разжечь конфликт, сейчас мы в этом убедились.

Но конфликтная ситуация не возникла бы, если один из участников не стал бы отвечать на конфликтоген в его адрес. Сам по себе «конфликтоген – одиночка» не способен привести к конфликту. Существуют люди агрессивные и конфликтоустойчивые.

Конфликтоустойчивость – это способность человека погашать конфликты с окружающими, вопреки влиянию конфликтогенных факторов.

Рефлексия:

Есть ли среди вас конфликтоустойчивые люди, «антисклочники», которые могли бы погасить любой конфликт в группе или выступить в роли арбитра.

7. Незаконченный тезис: Правила предупреждения конфликтов.

Ведущий: Я предлагаю вашим творческим группам попытаться выработать правила предупреждения конфликтов с помощью **незаконченного тезиса**. В нём пропущены главные слова. Вы должны вставить слова, подходящие по смыслу. В результате этой работы вы выработаете свои правила предупреждения конфликтов.

Рефлексия:

Давайте, сравним ваши ответы с мнением психологов.

Мы сравнили ваши правила с правилами психологов, внесли интересные дополнения. Давайте ещё раз прочтем эти правила.

Представим себе, что конфликт всё-таки произошел в силу разных причин: несовместимость характеров, взглядов, интересов, целей, потребностей человека. Как тогда разрешить его, чтобы отношения с конфликтующими остались нормальными, чтобы ссора не затянулась на долгое время. Какое поведение выбрать тогда? Какие слова?

8. Конверт с заданием 2

В ваших конвертах остались подсказки. Прочтите их, Вы согласны, что конфликт можно разрешить этими методами? Пожалуйста, закрепите их на доске.

Рефлексия:

Может, ребята, вы еще знаете способы успешного разрешения конфликтов?

9. «Откровенное интервью»

Давайте запомним эти правила. В конфликте у человека доминируют не разум, а эмоции, когда сознание отключается, и человек не отвечает за свои слова и действия.

Памятки с этими правилами вам пригодятся, если вы когда-нибудь окажетесь в затруднительной ситуации.

Рефлексия:

В заключении я хочу взять у вас *«Откровенное интервью»*. Продолжите предложение *«Сегодня мне было интересно узнать ...»*

10. Заключение.

Ведущий: Наш час общения я хочу закончить словами великого персидского писателя и мыслителя Саади:

*Разгневан – потерпи, немного охладев,
Рассудку уступи, смени на милость гнев.
Разбить любой рубин недолго и несложно,
Но вновь соединить осколки невозможно.*

**«САМООБЛАДАНИЕ И ОПТИМИЗМ –
СПУТНИКИ ВНУТРЕННЕЙ ГАРМОНИИ И ЗДОРОВЬЯ!»**

Номинация: Психическое здоровье

Кочнева Юлия Борисовна,

Гамершмидт Ирина Владимировна

ГАПОУ ТО «Тюменский техникум строительной индустрии и городского
хозяйства»,
г. Тюмень

Цель: сплочение группы с целью «борьбы» против негативных (в т.ч. аутодеструктивных) состояний, профилактики сниженного настроения; развитие ценностного отношения к своему психическому здоровью.

Задачи:

- формировать активную позитивную жизненную позицию;
- актуализировать осознание нравственных ценностей и положительных черт личности как ресурса преодоления кризисной ситуации;
- осуществлять эмоциональный самоконтроль;
- развивать коммуникативные качества, повышать самооценку.

Введение:

Психическое здоровье является неотъемлемой частью и важнейшим компонентом здоровья. В Уставе ВОЗ говорится: "Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов".

Психическое здоровье имеет важнейшее значение для нашей коллективной и индивидуальной способности в качестве разумных существ мыслить, проявлять эмоции, общаться друг с другом, зарабатывать себе на пропитание и получать удовольствие от жизни. Учитывая этот факт, укрепление, защита и восстановление психического здоровья могут восприниматься индивидуумами, сообществами и содружествами во всем мире как действия, имеющие жизненно важное значение.

1 этап. Знакомство

1. Упражнение «Приветствие»

Знакомство с участниками группы, настройка на восприятие нового материала. Ведущий предлагает назвать свое имя и закончить высказывание: «Я являюсь подарком в этом мире потому что ...».

2. Упражнение «Счастливая шкала»

Мини-игра. Участникам предлагается указать, на сколько баллов из 100 они оценивают свою жизнь, где 100 баллов-это очень счастливая, а 1-совсем не счастливая. Оценка должна оглашаться вслух, а затем обосновываться. Обсуждение.

3. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Ход упражнения: Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем, вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете (какой вы сын, внук, друг, студент). Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей.

Это будет ответ на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?». Обсуждение.

2 этап. Учимся расслабляться

1. Упражнение «Волшебное слово»

Инструкция.

1. Когда мы волнуемся, мы можем произносим про себя волшебное слово, это позволит вам почувствовать себя немного увереннее и спокойнее. Это могут быть разные слова: «покой», «тишина», «нежная прохлада», любые другие. Главное, чтобы они помогали вам. Придумайте эти слова.

Затем ведущий спрашивает, какие «волшебные слова» подобрал каждый из участников и что он почувствовал.

2. Еще один способ успокоиться и расслабиться. Вспомните, вообразите себе ситуацию, которая обычно вызывает у вас волнение, напряжение. Произнесите про себя несколько утверждений о том, что вы чувствуете себя уверенно, спокойно. Но эти утверждения должны быть положительными. Например, «я не волнуюсь», а «я спокоен» и т.д.

По окончании ведущий спрашивает, кто какие словосочетания использовал, что почувствовал и просит, если не трудно, рассказать о том, какие ситуации вспомнились.

2. Упражнение «Водопад»

Цель: развитие воображения, релаксация.

«Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2—3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове... Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются, и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза».

3 этап. Самораскрытие и адаптация

Игра «Сотворение мира»

Цель: творческое самораскрытие участников и повышение их компетентности в области социальной адаптации.

Необходимый материал: лист ватмана, ножницы, клей, цветные фломастеры. 1. После того, как «мир сотворен», тренер разрезает лист ватмана на количество частей, равное количеству работающих подгрупп. Далее тасует и путает разрезанные части, после чего раздает каждой подгруппе по одной части «сотворенного мира» со следующим заданием:

- описать доставшуюся часть созданного мира;
- дать всему необходимые названия;
- подчеркнуть характерные особенности;
- государственный строй;
- сферы деятельности;

- предметы импорта и экспорта;
- приблизительная численность населения;
- чем население занимается;
- культурные традиции (гимн, флаг, сленг, мифы, легенды, нормы, правила, стандарты жизни и поведения, что нужно знать и уметь иностранцу, чтобы попасть в государство, и т.д.).

1. Презентация участников каждой из подгрупп происходит по следующей схеме: рассказ о своем государстве, реальные перспективы государственного развития с позиции карты востребованных профессий, готовность к сотрудничеству, реальность проникновения в страну эмигрантов и т.д.

2. Участники могут объединить свои части мира в одно целое. Для этого им надо провести общую дискуссию и выработать единое мнение. Ведущий руководит ходом дискуссии, следит, чтобы никто не остался в стороне, на отшибе, чтобы все части мира нашли свое место в единой карте.

3. По окончании презентации происходит обсуждение аспектов «совместного сотворения» и общей ответственности за существование и развитие мира, оценка динамики и перспектив дальнейшего мирового развития.

4 этап. Заключение

Упражнение "Дружественная ладошка"

- На листе бумаги обрисуйте свою ладонь, внизу подпишите своё имя.

- Оставьте листочки на стульях, двигаясь от листочка к листочку, напишите друг другу на нарисованных ладошках что-то хорошее (понравившиеся качества этого человека, пожелания ему).

Упражнение "Спасибо за прекрасный день"

Инструкция: «Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Мы будем по очереди поворачиваться друг к другу, пожимать руку и произносить: "Спасибо за приятный день!"».

Сохраняйте самообладание и оптимизм, внутреннюю гармонию.

Будьте здоровы!

«ЧАС ОБЩЕНИЯ»

Номинация «Психическое здоровье»

Кутырева Ирина Васильевна

ГАПОУ ТО «Тюменский колледж производственных и социальных технологий»,
г. Тюмень

Аннотация

Одним из наиболее важных вопросов при организации учебного процесса колледжа является адаптация обучающихся не только к учебной нагрузке, но и к резкой смене окружающей социальной среды. Новые условия, незнакомые люди вызывают психологическое напряжение у обучающихся подросткового возраста. Особые трудности в адаптации испытывают лица с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью.

Многие поступающие в колледж для обучения по программам профессионального обучения и социально – профессиональной адаптации имеют особенности психофизического развития и испытывают сложности во взаимоотношениях с однокурсниками из-за незнания последними личностных и индивидуальных особенностей своих сверстников, имеющих определенные отклонения.

Проблемные вопросы по адаптации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью в условиях ГАПОУ ТО «Колледж производственных и социальных технологий» решается не только во время учебных занятий, но и во внеурочное время.

С этой целью в колледже создан Коммуникативный клуб «Цитрус», занятия в котором проводятся с привлечением тьюторов, психологов, других заинтересованных педагогических работников.

Методическая разработка «Час общения» подготовлена для использования на первом занятии Коммуникативного клуба «Цитрус».

Данную методическую разработку можно использовать и в других учреждениях СПО в ходе внеурочных занятий для решения обозначенных проблем.

В методической разработке используются ключевые слова:

- лица с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) - люди, имеющие недостатки в физическом и (или) психическом развитии, имеющие значительные отклонения от нормального психического и физического развития, вызванные серьезными врожденными или приобретенными дефектами и в силу этого нуждающиеся в специальных условиях обучения и воспитания;

- инвалиды – люди с нарушениями здоровья, стойкими расстройствами функций организма и другими дефектами, которые ограничивают его жизнедеятельность.

Форма работы: групповая (размер группы не ограничен, оптимальная наполняемость: 14 – 16 человек).

Целевая аудитория: обучающиеся первого курса групп СПА (лица с инвалидностью и ОВЗ).

При проведении занятия следует учитывать индивидуальные особенности обучающихся. В зависимости от их возможностей задания можно упростить или усложнить.

Время: 45 минут.

Ресурсы: Большое, хорошо проверенное помещение, освобожденное от мебели, позволяющее обучающимся свободно передвигаться. Цветная бумага (желтая, красная, синяя, зеленая). Листы бумаги прикреплены в разных углах комнаты так, чтобы участники могли их хорошо видеть.

Тема: Час общения.

Цель: Знакомство участников коммуникативного клуба. Создание благоприятной психологической обстановки для успешной адаптации первокурсников с ОВЗ и инвалидностью в новых условиях обучения.

Задачи:

1. Создание атмосферы эмоциональной свободы, открытости, дружелюбия и доверия между участниками коммуникативного клуба.
2. Помочь участникам группы преодолеть чувство тревожности, вызванное нахождением в незнакомой среде.
3. Интеграция группы за счет включения каждого участника в совместную деятельность.
4. Обеспечить каждому участнику многообразие контактов с другими членами группы.
5. Способствовать развитию внимания и активности.

Ход занятия.

Участники занятия встают в круг, в том числе и педагог.

1. Приветствие.

Время: 5 – 7 минут.

Педагог приветствует собравшихся участников коммуникативного занятия, представляется сам и предлагает каждому из участников тоже представиться по принципу знакомства с рукопожатием. Первый участник называет свое имя второму, стоящему от него слева, и протягивает ему руку, он в ответ называет своё имя. Затем второй участник обращается к третьему, снова называет свое имя, также протягивая руку и т.д. по кругу.

Обсуждение:

- Сколько человек в группе с одинаковыми именами?
- Кто запомнил имена участников?

2. Игра «Контакт».

Время: 15 – 20 минут.

Участникам группы предлагается свободное передвижение по комнате, при этом сконцентрировать свое внимание на себе, на своих ощущениях, следить за дыханием, не напрягать мышцы (движения свободные, раскованные).

Далее предлагается во время движений при каждой встрече с кем-либо молча обменяться мимолетным взглядом и, не останавливаясь, продолжить ходьбу.

- На этом этапе сделайте «мимолетный снимок» человека: его внешность, походка, взгляд. Через несколько секунд после встречи продолжите ходьбу до встречи с другим участником. Остановка. Взгляд. Оценка. Приветливая улыбка. Продолжение движения по комнате.

Остановка. Задание усложняется.

- Выберите кого-то из участников встречи, не давая ему повода разгадать, что он выбран.

Ваша задача: как только возобновится движение, постоянно и при любых условиях держать своего подопечного в поле зрения. Это не должно превращаться в навязчивую слежку, я просто прошу быть с выбранным человеком в постоянном визуальном и эмоциональном контакте. Выбор сделан? Тогда вновь продолжаем движение...

Остановка.

- Пожалуйста, подойдите к выбранному вами участнику, пожмите ему руку. А теперь выберите другой объект внимания. Вновь возобновляем движение, постоянно находимся в контакте с выбранным человеком!

Задание меняется.

- Теперь при ходьбе вы будете задерживаться на какое-то время рядом с каждым встречным. Остановка потребуется вам и вашему партнеру для того, чтобы назвать свое имя и пожать друг другу руку. Представляясь друг другу, постарайтесь смотреть в глаза собеседнику.

Интонация должна быть спокойная. При каждой встрече старайтесь показать собеседнику уверенность в вашей открытости, дружелюбии и готовности к сотрудничеству...

Задание меняется.

- Выберите себе партнера. Станьте спиной к спине и так передвигайтесь по комнате, не нарушая контакта между собой. Смените, пожалуйста, пару. Продолжаем ходьбу, касаясь спинами уже с новым партнером.

Остановка.

- Разбейтесь на новые пары так, чтобы ваш партнер был приблизительно равен вам по росту, телосложению, физической силе. Станьте спиной друг к другу. Попробуйте слегка упереться в спину партнера и почувствовать его ответный упор. Попробуем, сохраняя этот феномен притяжения-отталкивания спин, одновременно садиться, пока синхронно не опуститесь на корточки. Координируем силы и темп, стараемся чувствовать партнера, верить ему...

- Теперь так же синхронно поднимаемся. Еще раз: сесть и вновь подняться вместе, без напряжения!

Остановка.

- Обратите внимание, что успеха добились те пары, в которых каждый не только брал на себя равную часть работы, но и давал товарищу ощущение надежной опоры, устойчивости позиции. Если вы просто вяло даете партнеру вашу спину, то ему ничего не остается, как свалиться на вас всем своим весом. Во взаимной встречной силе, поединке равных позиций — залог устойчивости, успеха вашей пары...

Теперь, пожалуйста, найдите себе другого партнера, с которым вам пока что не приходилось работать в паре, и повторите с ним то же задание...

Остановка.

- И вновь находим себе партнера, становимся на этот раз лицом друг к другу. Расстояние между вами должно быть около метра. Возьмите в крепкий захват кисти рук друг друга: левой рукой — левую руку, правой — правую. Теперь, постепенно откидывая назад корпус, напрягаем руки, как соединительные канаты. Синхронно садимся на корточки, не расцепляя рук и не теряя устойчивости. Теперь начинаем обратное движение — медленно поднимаемся. Повторите задание несколько раз, определив оптимальную нагрузку для тела и рук.

Остановка.

- Встаньте в круг. Посмотрите на всех участников встречи. Обратите внимание на тех, с кем удалось установить контакт. Кто до сих пор остался совсем незнакомым?

Свободная беседа, позволяющая участникам группы высказать свои впечатления, эмоции, пожелания, замечания по поводу прошедшего упражнения.

3. Игра «Десять секунд»

Время: 10 - 15 минут.

- Обратите внимание, что каждый угол нашей комнаты имеет свой цвет: красный, желтый, синий, зеленый.

Сейчас вы начнете быстрое спонтанное движение по комнате. Будьте внимательны, потому что время от времени вам придется реагировать на разнообразные задания ведущего и выполнять их в кратчайший срок — в течение 10 с. Каждое из заданий важно выполнять с максимальной точностью. Скажем, я попрошу всех участников с длинными волосами перейти в желтый угол комнаты. Значит, пока я досчитаю до десяти, всем с длинными волосами перейти в желтый угол. Точно так же можно называть другой признак и определять цвет зоны по усмотрению ведущего. Не бойтесь остаться в гордом одиночестве. В конце концов абсолютно понятно, что если у вас нет того признака, который назвал ведущий, то это

не делает вас лучше или хуже остальных. Вы просто другой! И потому, что мы разные, мир так разнообразен и интересен. Надеюсь, что задание понятно.

Каждый из членов группы по желанию может принять участие в качестве ведущего.

Примеры заданий:

- Всем девушкам собраться в красном углу;
- Всем, кто носит украшения, перейти в синий угол;
- Всем, кто любит заниматься спортом, перейти в зеленый угол.

В конце можно задать вопросы:

- Всем, кому понравилась игра, перейти в красный угол.
- Перейти в желтый угол всем, у кого хорошее настроение.

Свободная беседа, позволяющая участникам поделиться своими впечатлениями, чувствами, эмоциями.

4. Завершение.

Время: 2-3 минуты.

Всем предлагается встать в круг, поблагодарить друг друга за знакомство.

Примеры:

- Мне было приятно познакомиться с вами. Вы веселые, активные, Мне с вами интересно, надеюсь на новую встречу.

- Я запомнил Ваню, Петю, Машу. Надеюсь, что при следующей встрече я выучу имена других ребят.

- Спасибо за хорошее настроение. Мне было очень приятно со всеми познакомиться.

- Мне приятно, что познакомился с ребятами. Буду рад продолжить с ними общение. И т.п.

Педагог подводит итог и называет время и место проведения следующего занятия коммуникативного клуба.

Список литературы:

1. Кипнис М. Тренинг коммуникации. Ось-89, 2004.
2. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения. М.: Генезис, 2001.

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ВНЕКЛАССНОГО
МЕРОПРИЯТИЯ
«СПОРТ ВСЕГДА СО МНОЙ»**

Номинация «Физическое здоровье»

Леденева Екатерина Владимировна
ЧПОУ ТОСПО

«Тюменский колледж экономики, управления и права»,

г. Тюмень

Пояснительная записка

Данная методическая разработка внеаудиторного мероприятия «Спорт всегда со мной» подготовлена для обучающихся 1 курсов нашего колледжа для обучающихся с инвалидностью и ориентирована на укрепление и сохранение здоровья обучающихся в системе инклюзивного профессионального образования.

Внеаудиторное мероприятие проходит в виде квеста. Квест - это приключение, как правило, игровое, во время которого участникам необходимо пройти череду препятствий для достижения поставленной цели.

В колледже проводятся мероприятия, включающие совместную организацию лиц с инвалидностью и лиц, не имеющих ограничений здоровья, что придает каждому студенту уверенность в себе и воспитывает в обучающихся без инвалидности отзывчивость, понимание, толерантность. Обучающегося с особыми образовательными потребностями поддерживают одноклассники и другие члены образовательного сообщества для удовлетворения его специальных образовательных потребностей.

Здоровье любого обучающегося – важнейшее условие для формирования целостной личности. Невозможно представить себе гармонично развивающегося студента без осознания важности заботы о

своем организме. Быть здоровым – значит заниматься физическими упражнениями, соблюдать гигиенические нормы, правильно питаться и бороться с вредными привычками. Задача нашего колледжа – сохранить и приумножить здоровье каждого студента.

Данное мероприятие позволяет обучающимся с инвалидностью снизить трудности в общении, дает возможность участвовать в мероприятиях и состязаниях различного уровня.

При разработке данного мероприятия учитывалась специфика учебного заведения и наличие студентов, имеющих в основном заболевание эндокринной системы, связанное с относительной или абсолютной недостаточностью инсулина. Среди лечебных факторов при терапии сахарного диабета большое значение придают физической активности, оказывающей многостороннее оздоравливающее воздействие за счет повышения функциональной активности различных органов и систем организма человека.

Цель проведения квеста:

развитие у обучающихся внимательного и бережного отношения к своему здоровью посредством выполнения заданий ЗОЖ; совершенствование навыков командной работы.

Задачи проведения квеста:

- формировать и повышать у обучающихся мотивацию ведения здорового образа жизни, воспитание ответственности за свое здоровье и здоровье своих близких;
- формировать у обучающихся позитивные эмоции, способствующие поднятию духа и сплочению команд;
- формировать умение работать в команде;
- воспитывать доброту, заботу, отзывчивость, желание помогать друг другу, чувства сопереживания, милосердия, толерантности к инвалидам.

В квесте могут принимать участие 8 команд по количеству станций. Число участников в команде не ограничено, рекомендовано от 5 человек. Особенностью данного квеста является то, что все результаты и итоги выполненных заданий участники выставляют в сообществе в Контакте под постом на тему ЗОЖ.

Технологическая карта мероприятия

Этапы	Цель этапа	Действия	Результат
1. Подготовительный этап	<p>- постановка перед участниками цели предстоящей деятельности;</p> <p>- предоставление рекомендаций и инструктаж по реализации деятельности;</p> <p>- определение временных границ</p> <p>- объяснение системы оценивания и (или) поощрения обучающихся за участие в данном мероприятии.</p>	<p>Участников встречают в аудитории, оформленной лозунгами о здоровьесбережении. Приветственным словом открывает Квест заместитель директора по воспитательной работе. Ведущий мероприятия информирует присутствующих о цели встречи, о том, что она посвящена Месяцу здоровьесбережения, который стал уже традиционным в колледже. Команды создают уникальные видеоматериалы, один из которых представляется вниманию присутствующих:</p> <p>http://www.tkfk.ru/studentu/vospitatelnaya-rabota/volonterskaya-deyatelnost</p> <p>Знакомство с условиями квеста: на каждой станции есть таймер, команда может находиться там не более 5 мин. Результаты участия заносятся в путевой лист команды. Победителем станет команда, набравшая максимальное количество баллов (суммируются баллы путем сложения за выполнение всех этапов на каждой станции).</p>	<p>Слушают, понимают условия, настраиваются на предстоящее состязание, победу.</p>
2. Основная часть	<p>развивать у обучающихся внимательное и бережное отношение к своему</p>	<p>Движение команд по индивидуальным траекториям согласно карте по указанным станциям и выполнение заданий.</p>	

	здоровью посредством выполнения заданий о ЗОЖ, совершенствовать навыки работы в команде.		
1 станция «Самый-самый»		Необходимо быстро брать надувные шарики из корзинки, надуть их и лопнуть (количество баллов - количество лопнутых шариков)	Сделать фото всех участников команды и прикрепить к посту в ВК
2 станция Блиц-опрос «Здоровье в тренде»		Необходимо ответить на вопросы: -Самый умный вид спорта? -Что полезно есть на завтрак? -Как можно закаливаться на природе? -Зачем нужен режим дня?	Записать интервью и прикрепить к посту в ВК
3 станция «Дыши свободно»		Один из участников команды проводит Здоровую зарядку, при этом комментирует на какую группу мышц действуют данные упражнения. Остальные участники повторяют движения	Записать на видео (1 мин.) выложить в ВК под постом.
4 станция «Время быть здоровым»		Нарисовать то, что относится к здоровому образу жизни, какие полезные привычки есть у вас и вашей семьи.	Фото плаката выставить в комментарии под постом
5 станция		Необходимо из предложенных частушек,	Видео прикрепить к посту в

«Здоровая песня - здоровый дух!		выбрать любые пять частушек и исполнить их под предложенное музыкальное сопровождение (приложение 1)	ВК
6 станция «Зажигательные танцы – Мы на позитиве!»		Танцы в парах или индивидуально всей командой под тренды Тик-Тока	Видео прикрепить к ВЛ к посту
7 станция «Мы за ЗОЖ»		Участникам выдаются листы с пословицами, они должны соединить начало и конец пословицы (приложение 2)	Фото выполненного задания выставить в комментарии под постом
8 станция «Народная медицина»		Участники получают карточки с названиями растений и карточки с названиями болезней. Их задача соединить карточки (приложение 3)	Фото выполненного задания выставить в комментарии под постом
3. Итоговая часть		<p>Все собираются в первоначальной аудитории, сдают в счетную палату свои путевые листы.</p> <p>Подводятся итоги и директор колледжа награждает победителей в различных номинациях.</p>	

Список литературы:

1. Агавона Е.Л., Алексеева М.Н., Алехина С.В. Готовность педагогов как главный фактор успешности инклюзивного процесса в образовании // Психологическая наука и образование №1: Инклюзивный подход и сопровождение семьи в современном образовании. М., 2021. - С.302
2. Березина, В. А. Формирование основ культуры здорового образа жизни в системе образования / В.А. Березин // Воспитание школьников. – 2020. –№ 5.–С. 70-74
3. Брюн, Е. А. Выбираем жизнь! / Е. А. Брюн, Е. И. Сокольчик, С. В. Сафонцева и др. // НаркоНет. – 2021. – № 11. – С. 32-42.
4. Бурлакова, И. В. Этикет здоровья / И.В. Бурлакова// Дополнительное образование и воспитание. – 2019. –№ 4. – С. 26-32.
5. Заиченко, Н. А. Отношение к здоровью участников образовательного процесса / Наталья Алексеевна Заиченко, Анастасия Александровна Сергушичева// Народное образование. – 2020. –№ 5. – С. 48-55
6. Малахов, Г. П. Законы оздоровления : семь заповедей здоровья / Г.П. Малахов. — СанктПетербург : Невский проспект, 2021. — 188 с.: ил. — Основы здоровья.
7. Портал о здоровом образе жизни– [URL:https://healthok.ru/sport/](https://healthok.ru/sport/) (датаобращения:20.02.2023).

Частушки о здоровом образе жизни

Твой здоровый образ жизни,
Не внушает оптимизма!
Скучно ведь так долго жить,
И здоровье все блюсти!

Каждый день стою у стенки,
У меня болят колени,
Но без усталости стою –
За осанкой я смотрю.

Нужно спину так держать,
Чтобы ровненько стоять.
Люди смотрят не дыша:
Ох, осанка хороша!

С книгою в руках лежу,
У компьютера сижу.
Ой, купите мне очки
– Не работают зрочки.

Утром, ровно в семь часов,
Я встаю с кровати.
Для пробежки я готов,
А также для зарядки!

Очень любим свой бассейн,
Плавать обожаем все.
Приходите, всех зовем
– Дружно вместе поплывем.

Мы даем совет бабушкам,
Папам, мамам дорогим:
Драгоценнейшим здоровьем
Дорожите вы своим!

Я крещение принимаю,
Я водичку выливаю,
На себя в любой мороз
И не вешаю я нос!

За осанкой не слежу,
Скрученный весь день хожу.
Чтобы мне здоровым быть,
Надо за спиной следить.

На уроке я сижу,
На учителя гляжу.
Мне учитель говорит:
«Сядь ровней, не повредит!

Взор туманит мне глаза,
У меня болят глаза.
За глазами не слежу –
И теперь слепой хожу.

Если долго в даль глядеть,
На зеленый цвет смотреть,
Будешь ты здоров всегда,
Будут сильными глаза.

Буду по лесу гулять,
Буду тело закалять.
Я здоровым быть мечтаю,
Свои мускулы качаю.

Я зарядочку люблю,
Как конфетку сладкую!
Ее ничем не заменю,
Даже шоколадкою!

Нужно спину так держать,
Чтобы ровненько стоять.
Люди смотрят не дыша:
До чего же хороша!

Чтоб прожить намного дольше,
Спортом занимайтесь.
Фрукты кушайте всегда,
Чаще улыбайтесь!

Примерные пословицы

- Закаляй свое тело с пользой для дела.
- Холода не бойся, сам по пояс мойся.
- Кто спортом занимается, тот силы набирается.
- Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.
- Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
- И смекалка нужна, и закалка важна.
- В здоровом теле здоровый дух.
- Паруса да снасти у спортсмена во власти.
- Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.
- Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.
- Крепок телом – богат и делом.
- Со спортом не дружишь – не раз о том потужишь.
- Пешком ходить — долго жить.
- Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

Примерные карточки

Ромашка – ангина

Малина – высокая температура

Подорожник – порезы, ссадины

Мать-и-мачеха – кашель

Крапива – радикулит

Чистотел – кожные заболевания

Чеснок – грипп

Черника – болезни глаз

Валериана – нервное расстройство

Каланхоэ – насморк

«НАВСТРЕЧУ ДРУГ ДРУГУ»

Номинация «Психическое здоровье»

Лонская Ольга Викторовна

ГАПОУ ТО «Ишимский многопрофильный техникум»,

Г. Ишим

Аннотация

Методическая разработка посвящена профилактике жестокого обращения в молодежной среде (буллинга), адресована педагогам, которые сталкиваются в своей работе с ситуациями травли между обучающимися.

Буллинг – это психологический террор. Он всегда преследует цель — затравить жертву, вызвать у нее страх, деморализовать, унижить, подчинить. Обидчики дают жертве неприятные прозвища, обзывают, бойкотируют, угрожают, отбирают личные вещи или намеренно портят их, бьют или пинают, заставляют делать неприглядные и оскорбляющие достоинство действия, распространяют лживые сведения, сплетни и слухи, исключают из круга общения, совместных занятий, игр, игнорируют и т.д. Обидчики — булли — чрезвычайно изобретательны.

Целевая аудитория: обучающиеся, проживающие в общежитии (1-4 курсов).

Ожидаемый эффект:

- воспитание доброжелательного отношения друг к другу;
- способствовать развитию толерантности, эмпатии участников образовательного процесса;
- формировать навыки конструктивного реагирования в конфликте и сложных жизненных ситуациях.

Необходимое время: 40-50 минут

Вспомогательные материалы: ПК, проектор и экран, ватман с изображением дерева, раздаточный материал (стикеры, ручки, камни, теннисные шарики, корзинки, смайлики, конверты).

Краткое описание: педагог проводит интерактивное занятие по развитию у обучающихся социальной и коммуникативной компетенции посредством игры, тренинга, беседы.

Ход мероприятия

Упражнение «Знакомство»

Ведущий: Предлагаю познакомиться следующим образом. Каждый по очереди называет свое имя и одну положительную черту характера, которая вас лучше представляет. Черта должна начинаться с любой буквы вашего имени.

Упражнение «Мои ожидания»

Ведущий: Наше следующее упражнение так и называется. Предлагаю вам на стикерах написать, а потом озвучить, что вы ждете от нашей встречи и прикрепить их к нашему дереву (Дерево нарисовано на ватмане).

Довольно часто в коллективе, в небольшой группе, мы обнаруживаем ситуации, когда над человеком физически и морально издеваются: оскорбляют, унижают, толкают, ставят подножки и прочее. На вопрос: что является причиной такого поведения, часто даётся ответ, что это шутка, игра.

Обсуждение понятий «буллинг», травля, конфликт, социальные роли буллинга.

Упражнение «Угадай кто» (делимся на группы)

Ведущий: Посмотрите на экран и попробуйте среди этих картинок найти жертв буллинга, агрессоров и наблюдателей. Каждая группа представляет свои варианты и объяснения, почему она так думает.

Упражнение «Эмоции»

Ведущий: Перед вами камни и теннисные шарики. Выберите из них то, с чем у вас ассоциируется отрицательная эмоция. Сейчас каждый из вас назовет ту эмоцию, о которой подумал, и бросит камень или шарик в корзину.

Вопросы для обсуждения:

1. Трудно было выполнять упражнение?
2. Как вы думаете, эмоции кого мы называли?
3. Что вы при этом чувствовали?

Упражнение «Выстройся в линию, не произнеся ни слова»

Ведущий: Необходимо выстроиться в линию от самого темного, до самого светлого цвета волос; по росту от самого высокого до самого низкого, по длине волос.

Упражнение «Спускаем пар»

Ведущий: Предложенная сейчас игра поможет вам научиться «выпускать пар». Прошу вас сесть в один общий круг и предлагаю каждому из вас сказать, на что он сердится или что ему мешает. При этом необходимо обращаться к конкретному человеку. Например: «Настя, мне бывает очень обидно, когда ты говоришь, что я никогда не сдерживаю своих обещаний». Не надо оправдываться, если на вас будут жаловаться. Необходимо просто внимательно выслушать все, что вам говорят. Очередь дойдет до каждого из вас, что позволит вам «спустить пар». Если кто-то из вас не вспомнит, на что пожаловаться, то можно будет просто сказать: «У меня пока ничего не накипело, и у меня нет необходимости «выпускать пар». После того, как каждый участник выскажется, могут высказаться участники, на которых жаловались, которым другие участники выражали свое недовольство. А затем всем участникам предлагается подумать над тем, что они услышали, и ответить на вопрос о

том, что они хотели бы изменить в себе из того, что мешает другим, а что не хотели бы поменять и почему.

Игра завершается тем, что желающим предлагается высказаться, продолжив предложение «Я больше не хочу (не буду)...». Например, «Я больше не хочу дразнить девчонок и дергать их за косички» и т.п.

Ведущий: Всем участникам предлагается встать в круг, вытянуть вперед к центру круга правую руку, причем ладошки рук наложить одну на другую, и всем вместе хором произнести следующие слова: «У нас сегодня все будет хорошо! У нас завтра все будет хорошо! У нас всегда все будет хорошо!!!».

Заключительная часть:

Ведущий: Ребята, в завершении мероприятия предлагаем вам выразить свои эмоции, которые вы испытывали сегодня, смайликами. Если вам понравилось, вы опускаете в конверт улыбающийся смайлик, если нет, то грустный смайлик. И есть смайлик без эмоции, безразличный – его в третий конверт.

Ведущий: На этом наше мероприятие подошло к концу. Спасибо за внимание!

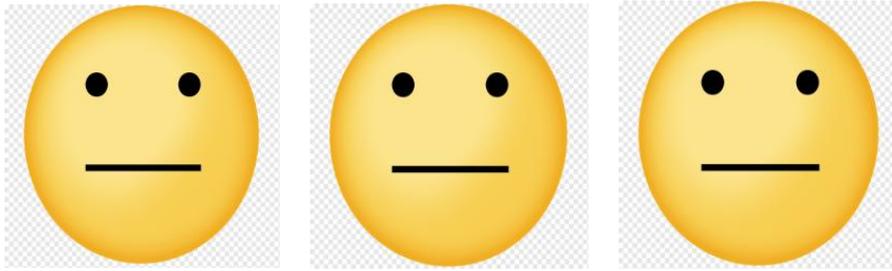
Приложения:

Смайлики:

1.Смайлики выражают эмоцию «Все понравилось»



2.Смайлики выражают эмоцию «Безразличие»



3.Смайлики выражают эмоцию «Не понравилось»



Список литературы:

1. Гуреева И.В. Психология. Упражнения, игры, тренинги. М.: Корифей. 2010г.
2. Земляных М.В. Мир, безопасный для юных: методическое руководство Под. ред. Л.М. Шипицыной. СПб: Издательский дом «Общественный контроль», 2010. 88 с.
3. Макарычева Г.И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей.
4. «Подростки: мир без агрессии» Методические рекомендации по проведению тренинговых занятий и классных часов по профилактике агрессивного поведения у детей и подростков. Н. Новгород 2018г.

«НАСТАЛО ВРЕМЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»

Номинация «Психологическое здоровье»

Повод Наталья Сергеевна

ГАПОУ ТО «Ишимский многопрофильный техникум»,

г. Ишим

Настало время быть здоровым

Цель мероприятия: укрепление и сохранение здоровья обучающихся в системе инклюзивного профессионального образования.

Задачи: способствовать формированию ценностного отношения к собственному здоровью.

Время: 45 минут

Форма внеклассного мероприятия: поезд здоровья.

Форма организации работы: индивидуальная.

Участники мероприятия: обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья из разных групп образовательного учреждения (6-8 человек).

Ход мероприятия

Преподаватель: Уважаемые студенты, сегодня у нас с вами необычное мероприятие. Все участники этого мероприятия пассажиры поезда под названием «Настало время быть здоровым». Начать наше мероприятие мне хочется стихотворением, которое посвящено каждому из вас:

В грустных глазах отраженье души

Огромной, больше вселенной.

Ты ЧЕЛОВЕК, необычный, и что?

Просто НЕОБЫКНОВЕННЫЙ!

И на пути твоём много преград,

С честью их преодолеешь,

Надеешься часто лишь на себя,
Другим помогать умеешь!
Поверь, инвалидность не приговор,
Долой ярлыки и вздохи!
Пока рядом верные будут друзья,
Дела не так уж и плохи!

Преподаватель: Условия внеклассного мероприятия таковы. Всего в нашем поезде 6 вагонов. Каждый вагон, это испытания и новое задание для вас. Перейти в следующий вагон можно только после выполнения задания.

Преподаватель: Поезд «Настало время быть здоровым» отправляется со станции Ишим. Уважаемые пассажиры пройдите в первый вагон под названием «**Знакомство**».

Задание 1 « В трех словах о себе». Ваша задача познакомиться друг с другом. Для этого вам надо назвать свое имя и тремя словами охарактеризовать себя.

Например, меня зовут Иван. Я добрый, честный, справедливый.

Задание 2. «Пожелания». Представьте, что вам сейчас надо переходить в следующий вагон и вам надо пожелать что-то тем, кто остается в этом вагоне. Например, друзья желаю вам счастливого пути. Последний участник пожелания говорит педагогу.

Преподаватель: Мы все благополучно перешли во второй вагон «**Здоровье**». У нас с вами новое задание.

Задание 3 «Здоровье - это...». Вам нужно через стикер ответить на вопрос: Что такое здоровье? У каждого из вас при упоминании о здоровье возникают свои ассоциации. Я предлагаю каждому выбрать тот стикер со значением о здоровье, который ему подходит.

И так, здоровье для вас – это... (обучающиеся по очереди берут стикеры с доски со словами ассоциациями о здоровье и зачитывают их).

Преподаватель: Итак, ребята, нам с вами надо переходить в третий вагон «Видео зал».

В соответствии с Уставом Всемирной Организации Здравоохранения под здоровьем понимается “состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов”. Предлагаю вам посмотреть видео "Здоровье и его виды". Обучающиеся просматривают и обсуждают видео "Здоровье и его виды"

Преподаватель: Мы с вами рассмотрели три основных аспекта здоровья, которые составляют основу здорового образа жизни. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Вы узнали, что такое физическое здоровье, психическое здоровье, социальное здоровье.

Задание 4. Рассмотрите предложенные вам карточки и объясните, где физическое, психическое, социальное благополучие. Аргументируйте ответ.



Преподаватель: Переходим в четвертый вагон «**Быть или не быть**». Ребята, давайте разделимся на мини-группы по два человека. Ответьте на вопрос: Чем здоровый человек отличается от нездорового? (Ответы участников)

Задание 5. “Модель здорового и нездорового человека” Вам даны листы с изображением двух человек. Выберите слова для характеристики здорового и нездорового человека и подпишите их: *красивый, ловкий, статный, крепкий, сутулый, бледный, стройный, неуклюжий, сильный, румяный, толстый, подтянутый*. Объясните, почему вы так распределили слова. Участники по группам создают модели здорового и нездорового человека

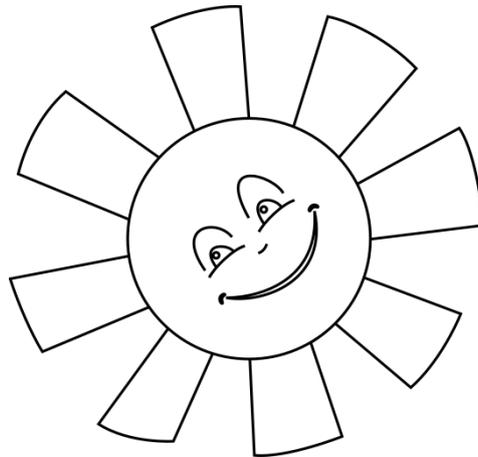


Преподаватель: Как вы думаете, какой человек, здоровый или нездоровый, чувствует себя комфортно? От чего это зависит? (Ответы участников)

Преподаватель: С этим заданием мы справились и переходим в пятый вагон «Солнце радости».

Задание 6. Я вам предлагаю собрать Солнце радости. Каждый из вас получит лучик солнца, на нем надо написать то, что радует вас жизни. И

приклеить к солнцу. (Студентам выдаются лучики из бумаги, фломастеры, клей).



Молодцы, вы умеете радоваться жизни. Все справились с этим заданием.

Преподаватель: Переходим в последний шестой вагон *“Ваше здоровье в ваших руках”*

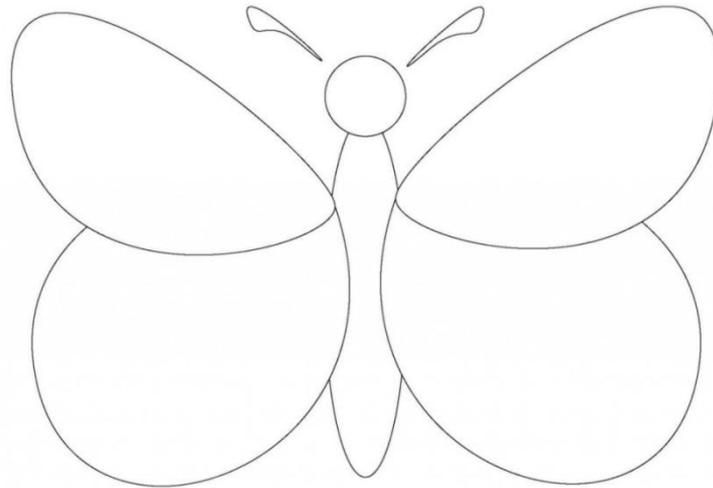
Преподаватель: Послушайте притчу.

В одном селении жили два умных человека, один был добр и справедлив, и его уважали, к нему шли за советом и разрешением конфликтов, другой был хитер, зол и расчетлив, люди, несмотря на его ум, не шли к нему за помощью. Злобный старец решил всем доказать несовершенство доброго мудреца таким способом: он поймал бабочку, собрал жителей, позвал мудреца и спросил что он сам держит в руках. Добрый старец ответил – бабочку. “Живая она или мертвая?” – был следующий вопрос. И старец ответил: “Сейчас все зависит только от тебя: захочешь, распахнешь ладони, и она живая полетит, а захочешь, сожмешь, и она умрет. Все в твоих руках!”.

Мораль такова: ваша жизнь и ваше здоровье в ваших руках. Педагоги, врачи, родители могут повлиять, помочь информацией, но решение принимать вам. И я надеюсь, что оно будет правильным. Просто хочется, чтобы вы понимали, как здорово быть свободным и здоровым. Каждый отвечает за себя сам, помня, что здоровье и тело у него одно-

единственное и другого не будет. Вы уже в том возрасте, когда способны думать о том, как жить сегодня, чтобы иметь шанс увидеть завтра.

Задание 7. Каждому студенту дают бабочку.



Возьмите бабочки в руки – это ваше здоровье. Оторвите крыло у бабочки. Жалко. А это наше здоровье.

Кто надорвал крыло: вы видите, что если его и склеить на нём останется трещина так и ваше здоровье, если к нему не относится, бережно оно не будет прежним. Здоровье, ни вернуть не за какие деньги.

Преподаватель: Ребята мы сегодня с вами проехали в прекрасном поезде и через несколько секунд мы прибудем на конечную станцию. Надеюсь, сегодняшнее мероприятие было для вас полезным, вы смогли с него что-то почерпнуть и сделаете для себя правильный выбор, выбор в пользу здорового образа жизни. Спасибо за активную работу!

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ВНЕКЛАССНОГО
МЕРОПРИЯТИЯ
«ТИМБИЛДИНГ – КОМАНДНЫЕ ИГРЫ НА СПЛОЧЕНИЕ»**

Номинация «Психическое здоровье»

Рассохина Наталья Николаевна

ГАПОУ ТО «Колледж цифровых и педагогических технологий»,
г. Тюмень

Тема: внеклассное мероприятие «Тимбилдинг – командные игры на сплочение».

Форма: командные игры.

Цель – повышение сплоченности группы между всеми участниками, развитие эмоциональной сферы, коммуникативных навыков, координации движений, ловкости, направленных на адаптацию людей с ОВЗ к нормальной социальной среде, преодоление психологических барьеров и осознанию себя в коллективе.

Задачи:

Обучающая – формирование представлений о различных командных играх, о способах их проведения, формирование навыков работы в группах.

Развивающая – развивать ловкость, быстроту, тактильное восприятие, развивать умение оценивать себя и своих товарищей, развивать внимание, механическую память, логическое и образное мышление.

Воспитательная – формировать умение договариваться, приходить к общему решению, воспитывать уважительное отношение к товарищам, поднимать соревновательный дух, формировать интерес к физической

культуре, развивать умение внимательно слушать, формировать навык вежливого поведения, ценностного отношения к своим родителям.

Коррекционная – развитие и коррекция кинестетического восприятия, двигательной памяти, концентрации и переключения внимания, физической выносливости, координации движений.

Возрастная группа – обучающиеся

Оборудование: доска (стенд), фломастеры, карандаши (примерно 40-50 штук), лента (для игры «граница»), рисунки с изображением предметов (по числу команд), дипломы (по числу команд), воздушный шарик (для рефлексии); стикеры трех форм для деления на команды (квадратики, кружочки и треугольники), обруч (по числу команд), теннисные мячи (по числу команд), листы бумаги ф.А5 (для автопортрета – по числу участников), колокольчик; магниты для крепления автопортретов на доске (по числу участников).

Для игры нужен ведущий мероприятия - 1 человек и его помощник – 1 человек.

Аннотация: коррекционно-развивающее внеклассное мероприятие «Тимбилдинг – командные игры на сплочение» направлено на адаптацию людей с ОВЗ к нормальной социальной среде, преодоление психологических барьеров и осознанию себя частью коллектива и осознания своего вклада в общее дело. Командные игры повышают сплоченность группы между всеми участниками, способствуют развитию эмоциональной сферы, коммуникативных навыков, координации движений и ловкости.

Мероприятие носит интегрированный характер: оно направлено и на сохранение и развитие психического здоровья и на физическое оздоровление ребят. Мероприятие рассчитано по времени на 1 академический час.

Предусмотрены индивидуальная, групповая, фронтальная формы проведения мероприятия. Благодаря групповым формам проведения мероприятия у обучающихся формируется позитивная мотивация сотрудничества, уважительное отношение друг к другу, каждый ребенок чувствует себя равноправным партнером в коллективе.

Ключевые слова: тимбилдинг, командные игры, сплочение

Ход мероприятия:

Вводная часть

Ведущий (преподаватель, студент):

-Вы проучились вместе 1 месяц (полгода). Вам нравится ваша группа? Вы дружные? А что такое дружба? (*выручка, взаимопонимание, уважение, помощь*). Сегодня мы проверим, как вы умеете понимать и поддерживать друг друга. Мы поиграем в разные игры. Любите игры? (*Да*). Игры будут разные: командные и общие. Обратите особое внимание, что это — не соревнование между командами: деление на команды необходимо для удобства работы, но между командами допускается взаимопомощь.

- Чтобы наша игра удалась, вы должны выполнять *одно условие*. В группе должна быстро наступать *тишина*. Как только кто-то из нас, ведущих мероприятия, *зазвонит в колокольчик*, в группе должна наступить тишина. Если тишина не наступит, вы ничего не услышите, будете переспрашивать, отставать, не успевать и поиграть интересно мы не успеем!! Всем понятно?!

-Теперь *потренируемся*. Вы начинаете говорить все в голос - звенит колокольчик - наступает тишина (*Тренируемся несколько раз*).

В конце мероприятия самые дисциплинированные, ловкие и активные будут награждены.

Основная часть.

1) Упражнение «Поздороваемся» (форма проведения: фронтальная)

Ведущий: "Начните, пожалуйста, ходить по комнате. Я предлагаю вам поздороваться с каждым из группы за руку и при этом сказать: «Привет! Как твои дела?» Говорите только эти простые слова и больше ничего. Но в этой игре есть одно важное правило: здороваясь с кем-либо из участников, вы можете освободить свою руку только после того, как другой рукой вы начнете здороваться еще с кем-то. Иными словами, вы должны непрерывно быть в контакте с кем-либо из группы. Представили себе, как это происходит?"

2) Игра «Автопортрет» (форма проведения: индивидуальная)

Оборудование: лист формата А5, карандаши, фломастеры.

Подпишите сверху свои листочки (фамилия имя).

Каждый участник получает задание нарисовать на небольшом листе свой портрет, но в несколько необычной форме: вместо глаз нарисовать то, на что любит *смотреть*, вместо рта – что любит *есть*, вместо ушей – то, что любит *слушать*, вместо волос – *о чем чаще всего думает*, вместо носа – предмет, запах которого нравится *нюхать*.

Все портреты вывешиваются на доску (стенд): «Знакомьтесь, это ваша группа!» *Кого-то узнаете? Глядя на рисунки, вы можете много узнать о своих товарищах. Познакомьтесь с ними заново.*

Деление на команды:

- Вам надо разделиться на команды! (для этого, ребята вытягивают фигурки разной формы: квадратики, кружочки и треугольники)

- Придумайте название своей команде.

3) Игра «Игольное ушко» (форма проведения: групповая, по командам).

Оборудование: обручи по числу команд.

Ведущий объясняет: «В командах встаете в круг. Вы ниточка. А обруч – игольное ушко. Задача *не на скорость*. Вся ниточка должна пройти сквозь ушко и *не порваться*, т.е. руки расцеплять *нельзя*. Пропевание «ниточки» в «игольное ушко» можно повторить несколько раз.

4) Игра «Алфавит» (форма проведения: групповая, по командам).

Ведущий предлагает поиграть в игру и сначала объясняет правило: *основное условие* состоит в том, что задание выполняется молча. Разговаривать и переписываться при этом нельзя, можно общаться только с помощью мимики и жестов. «*Посмотрим, сможете ли вы понять друг друга без слов?*»

В 1-ой части упражнения дается задание участникам построиться по росту, во 2-ой части задание усложняется - нужно построиться в шеренгу по алфавиту. Участники с одинаковыми именами встают относительно друг друга по росту.

5) Игра «Сантики» (форма проведения: групповая, по командам).

Команды выстраиваются в колонны, расположенные на одной линии, предварительно разувшись. После того, как команды построятся, ведущий собирает обувь ребят из всех команд, сваливает ее в одну кучу на расстоянии от команд около 5 метров и перемешивает.

Ведущий предлагает инструкцию: «Это небольшая веселая эстафета. Сейчас по очереди первые участники из команд должны подбежать к куче обуви, найти свою обувь, обуться в нее и в обуви добежать до своей команды, передав эстафету следующему игроку. Выигрывает команда, которая умеет быстрее обуваться.

6) Игра «Передай мячик» (форма проведения: групповая, по командам).

Оборудование: теннисные мячи по числу команд.

Для проведения этой игры все игроки прячут руки за спиной в замок. Первые игроки команд зажимают мячик подбородком и передают следующему игроку, который принимает мяч также подбородком. Соответственно выигравшей считается та команда, которая закончит передачу мячика быстрее.

7) Игра «Почувствуй спиной» (форма проведения: групповая, по командам)

Оборудование: карточки с картинками, белые листы формата А5 и карандаши (все предметы по числу команд).

Участники в командах строятся в колонны, при этом каждый участник смотрит в спину своего товарища и не поворачивается. Игра проводится без слов. Ведущий раздает стоящим последними в рядах (в командах) картинки с разными изображениями. Это могут быть: домик, бабочка, автомобиль, гриб, дерево (рис. 1).



Рисунок 1. Изображения предметов для игры «Почувствуй спиной»

Затем эта картинка рисуется пальцем на спине впереди стоящего члена команд. Его задача – почувствовать, что нарисовано и передать как можно точнее этот рисунок дальше, следующему впереди стоящему игроку. В конце, стоящие первыми в командах, рисуют то, что они почувствовали, на листах бумаги и показывают всем. Ведущий достает свою картинку и сравнивает.

Участникам предлагается обсудить ошибки и находки, которые были в процессе упражнения. Сделать выводы, затем, с учетом этих

выводов, повторить игру. При этом первые и последние члены команд меняются местами.

Обсуждение в общем кругу.

- Что помогало понимать и передавать ощущения? Что чувствовали первые и последние члены команд в первом и во втором случае? Что мешало выполнять задание в игре?

8) Игра «Граница» (форма проведения: фронтальная).

Оборудование: лента.

На полу определяется граница (кладется лента), предлагается перейти на одну сторону мальчикам, на другую - девочкам.

Ведущий задает ребятам вопросы и в зависимости от ответа они переходят на одну или на другую стороны. Например:

- Перейдите на другую сторону те, кто: любит мороженое (переходят); любит танцевать (переходят); те, кто совершеннолетний (переходят); у кого есть сестра (переходят); кто в штанах/ кто утром ел кашу/ кто любит отдыхать на природе и т.д.

Ведущий: «В начале игры мальчики и девочки были порознь, а теперь перемешались. О чем это говорит?» *(между девочками и мальчиками есть точки соприкосновения, что-то общее).*

9) Игра «Стиральная машина» (форма проведения: фронтальная).

- Умеете говорить добрые слова? А много их знаете? Сейчас проверим.

Все участники выстраиваются в 2 шеренги, образуя коридор, лицом друг к другу (коридор должен начинаться от стены помещения, потому что этот «коридор» будет двигаться как в игре «Ручеёк»). С правой шеренги человек заходит в «коридор», а те, кто в шеренге, *глядят по голове, по спине, по плечу или говорят добрые слова.* Когда участник доходит до

конца шеренги – заходит 2-й из шеренги в коридор и так далее по очереди. Потом тоже самое с левой шеренгой.

-Приятно слышать добрые слова в свой адрес? Поступайте с другими так, как хотели бы, чтобы поступали с вами! Скажите сегодня добрые слова своим родителям и обнимите их. Им будет очень приятно.

Завершение.

Ведущий вручает командам дипломы, он подчеркивает, что все участники игры продемонстрировали способность к взаимной поддержке. Взаимовыручка, наверняка, будет помогать вам не только в играх, но и в учебе и в жизни.

Вручаются дипломы в номинациях: «Самые незаменимые помощники», «Самые клёвые выручалычики», «Самые крутые затейники».

Рефлексия:

После этого проводится рефлексия: участники, сидя в кругу, обсуждают, что понравилось в игре, как удалось справиться с заданиями, какие встретились трудности.

Список литературы:

1. Манжелей, И. В. Педагогика физического воспитания : учебное пособие для вузов / И. В. Манжелей. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 182 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09508-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516254> (дата обращения: 01.03.2023).

2. Патрушева, И. В. Психология и педагогика игры : учебное пособие для вузов / И. В. Патрушева. — Москва : Издательство Юрайт, 2022 ; Тюмень : Тюменский государственный университет. — 130 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09867-9 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-400-01012-5 (Тюменский государственный

университет). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492382> (дата обращения: 04.03.2023).

3. *Рипа, М. Д.* Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514910> (дата обращения: 02.03.2023).

4. *Стриханов, М. Н.* Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515859> (дата обращения: 04.03.2023).

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Номинация «Психическое здоровье»

Самарцева Русана Ягфаровна

ГАПОУ ТО «Колледж цифровых и педагогических технологий»,
г. Тюмень

Аннотация

Данные рекомендации направлены на создание условий, обеспечивающих организацию образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ), получения ими среднего профессионального образования с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Общие положения

Настоящие рекомендации разработаны в соответствии:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказом Минпросвещения России от 17 марта 2020 г. № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации

образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

– Приказом Минпросвещения России № 104 от 17 марта 2020 г. «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»

– Приказа Минобрнауки от 16.04.2014 г. № 05-785 «О направлении методических рекомендаций по организации образовательного процесса для обучения инвалидов».

– Письмом МИНПРОСВЕЩЕНИЯ России от 10.04.2020 № 05-398 «О направлении методических рекомендаций» Методические рекомендации по реализации образовательных программ среднего профессионального образования и профессионального обучения лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Термины

– Электронное обучение (далее - ЭО) - организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей,

обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и преподавателей техникума.

– Дистанционные образовательные технологии (далее – ДОТ) - образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

– Электронная информационно-образовательная среда (далее - ЭИОС) – совокупность электронных информационных ресурсов, электронных образовательных ресурсов, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств, обеспечивающих освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

– Электронный учебно-методический комплекс (далее – ЭУМК) - структурированная совокупность электронной учебно-методической документации, электронных образовательных ресурсов, средств обучения и контроля знаний, содержащих взаимосвязанный контент и предназначенных для совместного применения в целях эффективного изучения обучающимися учебных курсов, дисциплин и их компонентов.

– Электронный образовательный ресурс (далее – ЭОР) - образовательный ресурс, представленный в электронно-цифровой форме и включающий в себя структуру, предметное содержание и метаданные о них. Электронное издание - электронный документ (группа электронных документов), прошедший редакционно-издательскую обработку, предназначенный для распространения в неизменном виде, имеющий выходные сведения.

– Система дистанционного обучения (далее - СДО) — это программное обеспечение для организации дистанционной формы обучения, дополнительной системы поддержки учебного процесса,

электронного документооборота, для создания электронных обучающих материалов, администрирования и оценки успеваемости в рамках изучаемой дисциплины, проведения консультаций.

Список сокращений

ДОТ - дистанционные образовательные технологии

ОВЗ – ограниченные возможности здоровья

ДПП – дополнительная профессиональная программа

ИКТ - информационно-коммуникационные технологии

ИОС - информационно-образовательная среда

ИУП - индивидуальный учебный план

ООП – основная образовательная программа

ПОО – профессиональная образовательная организация

СДО – система дистанционного обучения

СПО - среднее профессиональное образование

ФГОС СПО – федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования

ЭИР – электронный информационный ресурс

ЭО - электронное обучение

ЭОР - электронный образовательный ресурс

Основные правила реализации образовательных программ или их частей с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в СПО

Для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ в профессиональных образовательных организациях определены функциональные обязанности следующих специалистов:

– деятельность тьютора заключается в индивидуальной и групповой работе с обучающимися как в образовательном процессе при

использовании дистанционного обучения. Тьютор проводит дополнительные индивидуальные консультации и занятия с обучающимися, организованные для оказания помощи в освоении учебного и практического материала, объяснения и подкрепления содержания учебных дисциплин;

– работа педагога-психолога заключается в создании благоприятного психологического климата, формировании условий, стимулирующих

личностный и профессиональный рост, обеспечении психологической защищенности абитуриентов и обучающихся, поддержке и укреплении их психического здоровья;

– социальный педагог выявляет потребности обучающихся и их семей в сфере социальной поддержки, определяет направления помощи в адаптации и социализации, участвует в установленном законодательством Российской Федерации порядке в мероприятиях по обеспечению защиты прав и законных интересов ребенка в государственных органах и органах местного самоуправления.

На каждого обучающегося с ОВЗ может быть разработан индивидуальный образовательный маршрут (далее – ИОМ). ИОМ обеспечивает создание оптимальных условий для реализации потенциальных возможностей каждого обучающегося. Такая индивидуализация направлена на то, чтобы преодолеть несоответствие между уровнем, задаваемым образовательной программой и реальными возможностями обучающегося. Другими словами, освоение образовательной программы осуществляется на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося.

ИОМ разрабатывается и утверждается специалистами психолого-педагогического консилиума образовательной организации. Реализация

ИОМ может осуществляться с использованием различных форм и технологий обучения, в том числе в рамках дистанционного обучения.

Рекомендуемый режим занятий обучающихся с ОВЗ в период дистанционного обучения:

- первая половина дня: сочетание теоретической и практической работы;
- вторая половина дня: дополнительное образование и досуг;
- вечер: досуг и выполнение домашнего задания.

Для каждой группы составляется электронное расписание, в котором преподавание дисциплин чередуется и проводится с применением технологий:

- дистанционного обучения (дисциплины, которые требуют постоянного очного внимания и разъяснения мастера производственного обучения);
- электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий;
- электронного обучения.

При реализации программы практики в рамках дистанционного режима обучения необходимо предусмотреть:

- выполнение практических заданий;
- выполнение тестовых заданий;
- ознакомление с материалом посредством просмотра видео-контента, размещенного на специально разработанном сайте.

– Преподавательский состав профессионально-образовательной организации самостоятельно определяет порядок оказания учебно-методической помощи обучающимся с ОВЗ, в том числе в форме индивидуальных консультаций, оказываемых дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных технологий.

- Преподаватели определяют соотношение объема занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия с инвалидами и лицами с ОВЗ, в том числе с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.
- Допускается отсутствие учебных занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия преподавателя с инвалидами и лицами с ОВЗ в аудитории. При реализации образовательных программ или их частей с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий организация самостоятельно и (или) с использованием ресурсов иных организаций:
 - Создаются условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, обеспечивающей освоение обучающимися с ОВЗ образовательных программ или их частей в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.
 - Обеспечивается идентификация личности обучающегося с ОВЗ, выбор способа осуществления обучения и контроль соблюдения условий проведения мероприятий, в рамках которых осуществляется оценка результатов обучения.
 - Преподаватели могут осуществлять реализацию образовательных программ или их частей с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, организуя учебные занятия в виде онлайн-курсов, обеспечивающих для инвалидов и лиц с ОВЗ независимо от их места нахождения и организации, в которой они осваивают образовательную программу, достижение и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности в электронной информационно-образовательной среде, к которой предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет».

- Помощь обучающимся с ОВЗ, в том числе в форме индивидуальных консультаций, оказываемых дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных технологий, оказываться заведующими отделениями и руководителем отдела ИКТ.
- Инструкции, отправляемые инвалидам и лицам с ОВЗ, рекомендуется сопровождать изображениями экранов (скриншотами) системы дистанционного обучения. Желательно также создание кратких видео инструкций, которые можно разместить в системе дистанционного обучения или на других ресурсах

Реализация образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в инклюзивном образовательном процессе

Модели использования электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

При реализации образовательных программ для обучающихся с ОВЗ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в организации могут быть применены следующие модели:

- полностью дистанционное обучение (онлайн-обучение);
- частичное использование дистанционных образовательных технологий, позволяющих организовать дистанционное обучение (смешанное обучение);
- обучение с веб-поддержкой.

1. Полностью дистанционное обучение (онлайн-обучение) подразумевает использование такого режима обучения, при котором обучающийся с ОВЗ осваивает образовательную программу полностью удаленно с использованием специализированной дистанционной оболочки, например, платформа Moodle (рисунок 1)

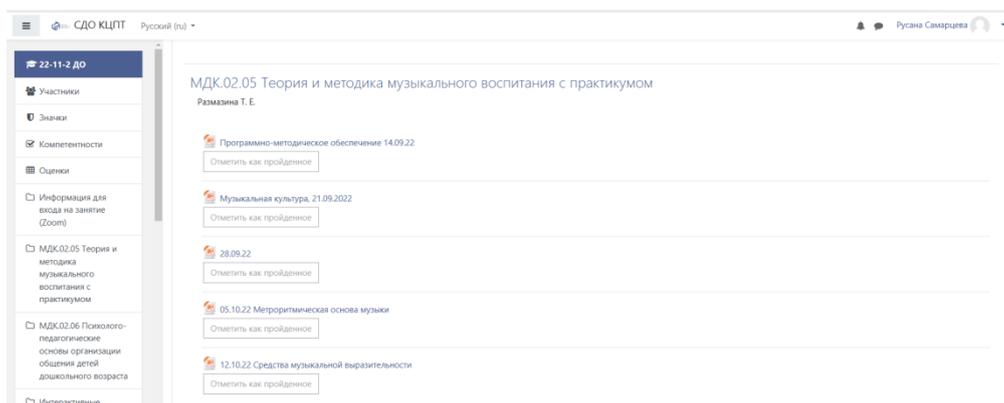


рисунок 1

В целом платформа Moodle позволяет отлично справляться с задачами дистанционного обучения.

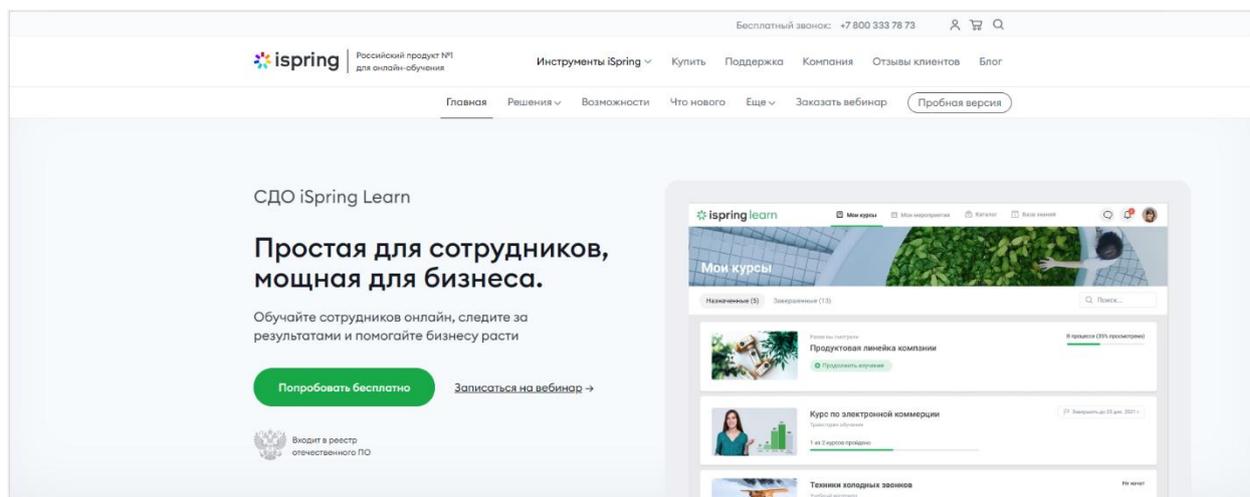
Его преимущества:

- полностью бесплатная система, готовая к внедрению;
- создание качественных курсов для дистанционного обучения;
- широкие возможности управления курсами;
- содержит мощный аппарат тестирования;
- включает разнообразие учебных элементов;
- позволяет реализовать дифференцированное обучение;
- поддерживает разнообразные педагогические сценарии и образовательные стратегии (программирование, модульное, индивидуальное, социальное обучение);
- содержит настройки вариантов управления доступа пользователей к курсу (запись только преподавателем, по кодовому слову, модерация и т.д.);
- отслеживания прогресса обучающихся посредством визуализации;
- возможность публикации учебного контента различного формата – аудио, видео, текст, флэш и т.д.

2. Платформа онлайн-обучения **iSpring Online** (рисунок 2) позволяет в краткие сроки реализовать принципы дистанционного обучения в образовательном учреждении, предоставляя возможности по

регистрации, хранению и сбору информации в режиме Online. Кроме того, облако **iSpring Cloud** – это универсальное место для хранения созданного учебного материала.

Система работает через интернет. Ее не нужно скачивать, устанавливать на сервер и настраивать. Чтобы начать обучение, достаточно создать аккаунт, загрузить материалы. Управлять системой может один человек.



Система для организации дистанционного обучения iSpring Online

Все коммуникации инвалидов и лиц с ОВЗ с преподавателем осуществляются посредством указанной оболочки (платформы). Онлайн-обучение не предполагает регулярных аудиторных занятий.

В модели, при которой происходит частичное использование *дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (смешанное обучение), очные занятия чередуются с дистанционными, учебный процесс строится на основе интеграции аудиторной и внеаудиторной учебной деятельности с использованием и взаимным дополнением технологий традиционного и электронного обучения.* Смешанное обучение допускает сокращение объема аудиторной нагрузки преподавателя, решает задачи экономии аудиторного фонда, повышает эффективность работы преподавателя за счет использования технологий ЭО.

Обучение с веб-поддержкой предполагает, что объем контактных часов работы, инвалидов и лиц с ОВЗ с преподавателем, не сокращается, и в учебном процессе по очной форме обучения определенный объем времени по освоению дисциплины отводится на работу в среде электронного учебного курса. При этом электронная среда используется в дополнение к основному традиционному учебному процессу для решения следующих задач:

- организация самостоятельной работы обучающихся с ОВЗ в электронной среде (электронные материалы для самоподготовки, подготовка к лабораторным и практическим работам с использованием виртуальных лабораторных комплексов, тестирование-самопроверка и др.);

- проведение консультаций с использованием форумов и вебинаров;

- организация текущего и промежуточного контроля обучающихся с ОВЗ;

- организация учебно-исследовательской и проектной работы обучающихся с ОВЗ в электронной среде.

Материально-техническое и информационно-технологическое обеспечение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

В зависимости от выбранной модели электронного обучения, дистанционных образовательных технологий образовательная организация обеспечивает для инвалидов и лиц с ОВЗ функционирование информационно-образовательной среды, включающей в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств и

обеспечивающую освоение обучающимися образовательных программ полностью или частично независимо от места нахождения обучающихся.

Эффективное внедрение дистанционных образовательных технологий и использование электронных образовательных ресурсов возможно при условии наличия качественного доступа педагогических работников и обучающихся к информационно-телекоммуникационной сети Интернет (далее - сеть Интернет).

Формирование информационной среды осуществляется с помощью программной системы дистанционного обучения. С помощью системы дистанционного обучения (далее - СДО):

- разработчики образовательных программ разрабатывают и размещают содержательный контент;
- педагогический работник планирует свою педагогическую деятельность: выбирает из имеющихся или создает нужные для обучающихся ресурсы и задания;
- администрация, преподавательский состав и обучающиеся с ОВЗ обеспечиваются доступом к полной и достоверной информации о ходе учебного процесса, промежуточных и итоговых результатах, благодаря автоматическому фиксированию указанных позиций в информационной среде;
- обучающиеся с ОВЗ выполняют задания, предусмотренные программой, при необходимости имеют возможность обратиться к преподавателю за помощью;
- все результаты обучения сохраняются в информационной среде.

Обучение с использованием дистанционных образовательных технологий невозможно осуществлять без использования СДО.

Для проведения учебных занятий, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации в режиме видеоконференцсвязи (вебинара) рекомендуется использование специализированных информационных

систем, позволяющих в процессе видеоконференции демонстрировать различные текстовые, графические или видеоматериалы; демонстрировать различные приложения и процессы; получать доступ к управлению удаленным компьютером; совместно работать над документами и т.д.

Разработка электронного учебного методического комплекса (ЭУМК) для преподавателей

Разработка электронного учебного методического комплекса для преподавателей должна осуществляться с учетом требований, обусловленных инфраструктурой образовательной организации, применяемой ЭИОС, видами и уровнями образования, используемой технологией обучения, а также индивидуальными особенностями контингента обучающихся с ОВЗ.

ЭУМК должен создаваться и эффективно применяться в соответствии с требованиями соответствующих образовательных стандартов, образовательной программы и рабочей программы учебного предмета (курса, дисциплины, модуля, иных компонентов), для изучения которых он предназначен.

Структура и образовательный контент ЭУМК определяются рабочей программой учебной дисциплины (модуля), а также другими принятыми в образовательной организации нормативными, техническими и методическими документами.

В обобщенном виде структура типового ЭУМК по дисциплине (модулю) должна включать в себя следующие компоненты, представленные электронной форме:

- рабочая программа по дисциплине (модулю);
- методические и дидактические рекомендации по изучению дисциплины (модуля) и организации образовательного процесса и самостоятельной работы обучающихся с ОВЗ;

- требования к порядку проведения мероприятий по контролю знаний обучающихся с ОВЗ;
- основные виды ЭОР (электронный учебник, электронное учебное пособие, электронная презентация, электронный лабораторный практикум, виртуальная лаборатория, учебные прикладные программные средства, электронные тренажеры и др.);
- дополнительные ЭИР (нормативно-правовые и информационно-справочные системы, словари, хрестоматии, энциклопедии, атласы, научные издания, периодические издания, проектная документация, рефераты и др.);
- автоматизированная система тестирования знаний обучающихся с ОВЗ;
- перечень и порядок использования средств обучения для изучения дисциплины (модуля).

Состав и структура учебно-методических материалов формируются преподавателем самостоятельно, обсуждаются на заседании цикловой методической комиссии.

В состав учебно-методических материалов по конкретному курсу могут быть включены:

- теоретические и практические материалы;
- средства контроля знаний и умений;
- учебные видеофильмы;
- мультимедиа презентации;
- аудиоматериалы;
- глоссарий.

Содержание учебных материалов, размещаемых в СДО, должно соответствовать рабочей учебной программе, календарно-тематическому планированию по дисциплине (предмету).

Перед теоретическим блоком рекомендуется размещать вводную часть с методическими рекомендациями для инвалидов и лиц с ОВЗ по работе с

курсом, позволяющие эффективно организовать работу с учебным материалом, выполнить задания.

Теоретические материалы содержат систематизированное изложение материала по курсу, теоретический блок должен иметь в своем составе основной текст, выводы, вопросы для самопроверки и задания к учебному материалу.

Основной текст содержит текстовый материал, который разбивается на разделы, пункты, содержит иллюстрации, таблицы, графики, схемы.

Теоретический материал должен отвечать следующим дидактическим требованиям:

- изложение материала от простого к сложному, от известного к неизвестному;
- логичность, четкость и ясность изложения материала. Стил ь изложения должен быть простым, доступным для понимания. Следует избегать сложных грамматических оборотов, синтаксических конструкций;
- возможность проблемного изложения;
- опора на подлинные факты, события, явления, статистические данные.
- в центре внимания – рассмотрение новых сведений (концепций, фактов);
- отражение различных взглядов на рассматриваемые вопросы;
- тесная связь теоретических положений и выводов с практикой будущей профессиональной деятельности обучающихся;
- широкое использование примеров, так как с их помощью можно конкретизировать, разъяснить изучаемые предметы, явления, процессы.

Выбранные параметры шрифта должны обеспечивать удобочитаемость текста. Текст не должен содержать орфографических, пунктуационных и стилистических ошибок. К терминам, встречающимся в учебном материале, дается ссылка на глоссарий. В основной текст могут быть включены ссылки на различные доступные интернет-источники, содержащие дополнительную информацию по теме.

К основному тексту могут прилагаться иллюстрации, мультимедиа презентации, видео-, аудиоматериалы, что позволит быстрее и лучше понять запомнить содержание.

Выводы представляются после разделов основного текста.

Вопросы для самопроверки заканчивают основной текст и могут быть представлены в виде классических вопросов, тестовых заданий с вариантами ответов или задач также с ответами. При этом размещается ключ к тестам и задачам для самопроверки.

Примерные задания к учебному материалу:

- составить конспект;
- отразить содержание темы в виде таблицы, схемы, интеллект-карты;
- ответить письменно или устно на вопросы;
- составить кроссворд;
- составить глоссарий терминов;
- найти дополнительную информацию по теме;
- составить презентацию;
- подобрать примеры, иллюстрирующие теоретические положения.

Практические материалы могут содержать:

- тренировочные задания, упражнения с примерами выполнения;
- практикум контрольных работ с подробными рекомендациями к выполнению, конкретными примерами решения;
- кейсы, ситуационные задачи;
- кроссворды, анаграммы, ребусы;
- вопросы семинара, которые выносятся на обсуждение, организуемое с помощью чата, форума, электронной почты;
- практические задания, описание опытов, которые обучающиеся могут выполнить самостоятельно в домашних условиях;
- творческие задания на применение знаний, умений в нестандартных ситуациях;

- темы курсовых работ и рекомендации по их написанию;
- вопросы к экзамену, зачету, дифференцированному зачету.

Практические материалы должны отвечать следующим требованиям:

- связь с теоретическим программным материалом (можно привести ссылки на теоретические материалы, дополнительные источники);
- конкретность, ясность формулировки заданий;
- разнообразие степеней сложности;
- наличие нескольких вариантов контрольных работ;
- оптимальность объема в соответствии с нормами на самостоятельную работу;
- наличие требований к содержанию, объему, оформлению, представлению выполненных заданий;
- наличие примеров, образцов выполнения заданий;
- критерии и система оценивания выполненных работ.

Глоссарий обеспечивает толкование и определение основных понятий, необходимых для понимания материала. Формируется для каждого занятия.

Термины располагаются в алфавитном порядке.

Средства контроля знаний и умений

Для оценки качества изучения инвалидами и лицами с ОВЗ образовательного контента в составе ЭУМК должна функционировать система тестирования знаний, обеспечивающая:

- автоматизированную разработку тестовых заданий для обучающихся с ОВЗ в соответствии с рабочей программой предмета, структурой ЭУМК и запланированными мероприятиями по контролю усвоения образовательного контента;
- автоматизированный процесс индивидуального тестирования знаний обучающихся с ОВЗ;

- автоматизированную обработку оценивания и документирования результатов тестирования;

- хранение результатов тестирования и персональных данных обучающихся, в т.ч. для создания электронного портфолио в соответствии с принятыми моделями описания компетенций.

Для получения максимальной эффективности от тестирования знаний в процессе изучения темы рекомендуется использовать два вида тестов:

- тест для самоконтроля по теме;

- итоговый тест для проверки знаний и умений по теме, разделу.

Системы тестирования СДО предоставляют возможность обучающемуся как провести самоконтроль (можно посмотреть ответы и комментарии к ошибкам), так и получить итоговую оценку по теме, разделу. Рекомендуется использовать разные формы тестовых заданий, которые возможны в СДО: задания закрытой формы, открытой формы, задания на соответствие, задания со свободным ответом, задания с загрузкой файла. Число заданий и объем времени на их выполнение определяется преподавателем самостоятельно, исходя из сложности, важности изучаемого материала, уровня подготовленности обучающихся с ОВЗ.

При составлении тестовых заданий важно помнить, что каждый вопрос должен выявлять один аспект учебного материала. Критерии отбора содержания тестовых заданий:

- соответствие цели – содержание и объем теста зависит от цели контроля;

- значимость – включение в тест тех элементов знания, которые можно отнести к наиболее важным, ключевым;

- научная достоверность – задания должны иметь четкий, явный, известный ответ. Спорные, с точки зрения науки, вопросы не рекомендуется включать в тестовые задания;

- соответствие содержания теста уровню современного состояния науки;

– системность содержания – включение такого содержания и количества тестовых заданий, которые бы отражали все разделы темы для реализации полноты контроля знаний.

После размещения теста в системе преподавателю необходимо указать следующие обязательные параметры:

- название теста (указать тему);
- общее число тестовых заданий и число заданий, выдаваемых одному обучающемуся с ОВЗ;
- время, отведенное на выполнение теста;
- тип теста (с возможностью пропуска тестовых вопросов и последующего возврата к ним или без таковой).

Тест может включать задания разного уровня сложности:

- задания на выбор одного или нескольких ответов из множества вариантов;
- задания на восстановление пропусков, на определение соответствия; задания, предполагающие введение текста ответа, загрузку файла.

Заключение

Широкое внедрение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий – это естественный этап эволюции системы образования от классического до виртуального, то есть от доски с мелом к компьютерным обучающим программам, от обычной библиотеки к электронной, от малочисленных учебных групп к виртуальным аудиториям любого масштаба.

Развитие дистанционных форм позволяет не только обеспечить доступ к качественному образованию, но и дает возможность обучающимся с ОВЗ получить достойное образование в системе СПО.

Система дистанционного обучения:

- обеспечивает широкий доступ к лучшим образовательным ресурсам;
- существенно увеличивает возможности традиционного образования за счет формирования образовательной информационной среды;
- способствует приобретению обучающимися навыков самостоятельной работы;
- повышает уровень образовательных программ за счет предоставления альтернативных программ широкому кругу обучающихся;
- имеет большое социальное значение, позволяет удовлетворить в полной мере образовательные потребности населения.

Использование цифровых технологий в образовательном процессе позволит профессиональным образовательным организациям выйти на новый уровень подготовки обучающихся с ОВЗ.

Список литературы:

1. Voronova, A. Student's media literacy training as a factor of personality development in the inclusive education / A. Voronova // European Proceedings of Social and Behavioural Sciences EpSBS. International Scientific Conference "Personality in Norm and in Pathology" (PNP 2021). – 2021. – № 107. – P. 153-160.
2. Бизюк, В.В. Дистанционное образование для детей с ОВЗ/В.В. Бизюк // Вестник Московского государственного областного гуманитарного института. Серия: Педагогика и психология.-2015.- Т. 1.№1-1. - 2015. -С. 7.
3. Васильева, В.С. Применение информационных технологий в работе с детьми с ОВЗ / В.С. Васильева, Ю.В. Нарихнюк // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2015. – № 1-7. – С. 14-16.
4. Воронова, А.А. Актуальные проблемы обучения в условиях цифровизации инклюзивного образования / А.А. Воронова // Актуальные

проблемы обучения и сопровождения лиц с ОВЗ в условиях цифровизации образования [Электронный ресурс]: сб. трудов Междун. науч.-практ. конф. (20-21 апреля 2021 г.). – Киров: Изд-во МЦИТО, 2021. – С. 19-22.

5. Воронова, А.А. Информационные технологии как средство общения лиц с ОВЗ [Электронный ресурс] / А.А. Воронова, О.И. Яровая, К.К. Кравец // Психолого-педагогические проблемы социализации личности: сборник статей участников Международного конкурса студенческих научно-исследовательских работ по психологии, педагогике, 112 дефектологии (г. Оренбург, 15 февраля 2018 года).

6. Воронова, А.А. Особенности формирования медиаграмотности у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в условиях инклюзивного образования / А.А. Воронова, К.К. Кравец // Актуальные проблемы социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья в условиях специального и инклюзивного образования: Сборник трудов Международного научно-практического семинара. -Киров, 2020. - С. 33-37.

7. Воронова, А.А. Подростки с умственной отсталостью в интернетпространстве: риски и пути их преодоления / А.А. Воронова, К.К. Кравец // Медийно-информационная грамотность современного педагога: в 3 ч., Ч.2 Материалы Всеросс. науч.-практ. конференции. – Оренбург: Изд-во «Оренбургская книга», 2018. – С. 191-197.

8. Котенко, А.В. Особенности изучения английского языка в условиях работы со слабослышащими детьми / А.В. Котенко // В сборнике: Школа как платформа для успешной социализации обучающихся на уровне профессионального образования. Материалы V региональной научно-практической (очно-заочной) конференции, 2018. – С. 294-296.

9. Тараканов, А.В. Технологии дистанционного обучения: учебное пособие / А.В. Тараканов, К.В. Садова, Е.А. Крайнова. – Самара: Самар. гос.техн. ун-т, 2017. – 86 с.

ВНЕКЛАССНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ «СЕРДЕЧНАЯ ДРУЖБА»

Номинация «Психическое здоровье»

Самойлова Анна Олеговна

ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум»,
г. Тобольск

Сценарий внеклассного мероприятия для студентов с инвалидностью
и ОВЗ «Сердечная дружба»

Цель: социализация студентов с инвалидностью и ОВЗ через совместную досуговую деятельность со студентами.

Задачи:

- воспитывать потребность в дружбе и доброжелательном общении студентов с инвалидностью, ОВЗ и студентов;
- развивать эмоциональную отзывчивость к студентам с инвалидностью и ОВЗ;
- создавать условия для развития коммуникативных навыков между студентами с инвалидностью, ОВЗ и студентами;
- сплочение в группе с студентов с ОВЗ и студентов.

Ход мероприятия:

Преподаватель: Дорогие гости! Мы рады приветствовать вас на первом внеклассном мероприятии который проходит сегодня в группе. Ведь именно здесь появляются первые друзья. Пока еще не все ребята знакомы друг с другом... Поэтому, давайте познакомимся!

(Раздаем сердечки) У вас в руках сердечки, каждый студент называет свое имя и наклеивает на доску свое сердечко.

Молодцы! Вот мы и познакомились. Я уверена, что теперь мы будем настоящими друзьями в нашей большой семье. Посмотрите ребята, у нас получилось одно большое сердце.

Давайте все дружно, хором скажем:

Ты и я,

Вместе – дружная семья!

2. Ребята! Как вы понимаете слово «дружба»? Что же это такое – дружба? (ответы студентов)

Да, все верно, ребята. Дружба – это, когда с тобой рядом верный друг, когда у вас есть общие интересы, когда вы поддерживаете друг друга и помогаете другу в трудную минуту.

Какое хорошее и доброе слово – дружба! Наверное, нет человека, который не ценил бы дружбу. Скажите, а какой может быть дружба? (ответы студентов: крепкой, верной, настоящей и т. д.)

А кто с кем может дружить? (ответы студентов: мальчик с девочкой, мальчик с мальчиком, девочка с девочкой).

А еще, друг – это преподаватель, который поможет тебе заглянуть в тайны знаний. Друг – это мама, которая обязательно поможет тебе в трудную минуту.

А сейчас я буду называть имена мальчиков и девочек и давать задания. Если вы слышали свое имя, быстро и дружно выполняйте задание. Готовы? Тогда начинаем!!!

Ну-ка, Сережи, Даши, Оли, – покажитесь! (Ребята встают со своих мест).

Ну-ка, Владики, Данилы, — улыбнитесь!

Эй, Максимы и Кириллы, — поклонитесь!

Ну-ка, Айсен, Илюши, — отзовитесь!

Ну-ка, Димы, Паши, Вани, – наклонитесь!

Ну-ка, Ярики, Агния – потянитесь!

Эй, Маши, Вики, Насти, — повернитесь!

И все остальные ребята - подружитесь!

Ребята нашего техникума очень дружны, умеют дружить и дорожат своими друзьями. Есть очень много пословиц о дружбе. Знакомы вам пословицы, поговорки о дружбе? Вот сейчас мы и проверим. Я начинаю произносить начало фразы, а вы продолжаете.

Хором:

- | | |
|------------------------|--------------------|
| 1. Не имей сто рублей, | а имей сто друзей. |
| 2. Старый друг | лучше новых двух. |
| 4. Один за всех, | и все за одного. |
| 5. Человек человеку- | друг и брат. |
| 6. Нет друга - ищи, | а найдёшь – |
| береги. | |

В нашей группе вместе со всеми учатся ребята с особыми возможностями здоровья. Но в остальном они такие же, как и все остальные. Они также любят петь, танцевать, веселиться и играть.

Видеоролики «Две звезды»

3. А сейчас мы начинаем веселые игры- эстафеты.

Перед каждой эстафетой выбираются новые команды, чтобы все присутствующие на мероприятии студенты смогли принять участие.

1. «Передай мяч»

Две команды участников стоят в колонну по одному на ширину вытянутых рук. Игрок, который стоит первым, является капитаном. Члены команды передают мяч над головой друг другу. Последний член команды, получая мяч, встает впереди команды. Игра продолжается до тех пор, пока капитан, выбранный в начале игры, снова не окажется первым в колонне.

2. «Пройди, не урони!»

Две команды участников стоят в колонну по одному. Перед каждой командой корзина с орехами. У капитана команды-столовая ложка. Напротив каждой команды стул, на котором стоит еще одна корзина.

Нужно взять орех, положить его в ложку, быстрым шагом донести его до корзины, не выронив при этом его из ложки. Выложить орех в

корзину на стуле, пробежать до своей команды, передать ложку следующему участнику команды, встать в конец колонны.

Игра продолжается до тех пор, пока капитан, выбранный в начале игры, снова не окажется первым в колонне.

3. «Собери картинку»

-Студентам раздаются конвертики с сюрпризами (разрезанные картинки): Ребята, для каждого из вас заготовлен персональный конверт, в котором находится картинка, состоящая из кусочков. Вам необходимо как можно быстрее собрать свою картинку, отгадать кто на ней изображен и поднять руку. Кто быстрее справится с заданием, тот и победит. Готовы? Начали!

Молодцы, ребята, справились вы с этим заданием. Получайте за это маленькие призы.

4. «Букет дружбы»

По полу рассыпаются разноцветные цветы, вырезанные из бумаги. На обратной стороне каждого из них написаны слова (печатными и прописными буквами).

Две команды одновременно начинают собирать только те цветы, на которых написано слово «дружба». Побеждает команда, которая собрала большее количество цветов с этой надписью. При подведении итогов обращаем внимание, что в букете должны быть цветы со словом «дружба».

4. Дорогие ребята! В память о нашем мероприятии и в знак того, что вы знаете, что такое дружба и, надеемся, умеете ее ценить, получите призы. По вашим глазам, по теплым улыбкам и по хорошему настроению мы чувствуем, что мероприятие вам понравилось.

А теперь предлагаем сделать на память нашу общую фотографию!

И я вас приглашаю на чаепитие.

ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ «ДОМ ЗДОРОВЬЯ»

Номинация «Физическое здоровье»

Таибулатова Эльмира Эльверовна

ГАПОУ ТО «Тобольский медицинский колледж им.В.Солдатова»,

г. Тобольск

Цель: пропаганда здорового образа жизни

Задачи:

- формировать мотивацию к здоровому образу жизни, сознательному отказу от вредных привычек и зависимостей, способствующих развитию различных соматических и психических заболеваний;
- систематизировать и обобщить знания школьников о здоровом образе жизни;
- формировать активную жизненную позицию.

Форма проведения: интеллектуальная беседа.

Оформление: плакаты в зале: «Здоров будешь - все добудешь», «Здоровье - единственная драгоценность» Монтень, «Надо, чтобы ум был здоровым в теле здоровом» Ювенал, «Береги здоровье смолоду».

Ход мероприятия

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Я вам говорю «Здравствуйтесь», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда –нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Здоровье для человека – одна из главных ценностей. Сегодня у нас необычная встреча. Сегодня вы не просто зрители действия, которое будет происходить в этом классе, сегодня мы вместе с вами выведем формулу здоровья, от каждого из вас будет зависеть успех нашего общего дела. Итак, что влияет на наше физическое здоровье и как вы думаете, из чего состоит здоровый образ жизни? (ребята называют и

записывают на доске: наследственность, питание, режим, вредные привычки, экология, профилактика, гигиена, спорт)

Ведущий: Спасибо за интересные определения, чувствуется, что проблема здоровья находится в поле вашего внимания.

Представим себе красивый и добрый дом. Все в нем ладно, и построен он на века. Если мыслить образно, то ваше здоровье можно представить в виде дома, который сейчас постепенно строит каждый из вас. Каким он будет – кривым, покосившимся или, на зависть окружающим, крепким и долговечным? Давайте попробуем построить дом нашего здоровья вместе. Начнем с подготовки «места» под строительство.

В результате названных кирпичей класс делится на команды, каждой команде даётся лист с заданиями. Вы объединились в команды, а в команде, как известно, необходимы слаженность и четкость. От этих качеств зависит успех команды. На протяжении всего хода нашей встречи каждая команда может заработать жетоны, а в конце праздника мы подведем итоги и определим победителя. Итак, мы начинаем наш диалог, правила его вам хорошо известны. Главное из них - не устраниваться, не отмалчиваться, даже если ты один против всех.

Так что же такое здоровье? (ответы детей)

- Главные факторы здоровья – движение, закаливание, питание, режим.
- Факторы, ухудшающие состояние здоровья,- употребление алкоголя, курение, наркомания, неправильное питание. Давайте остановимся на этих составляющих более подробно.

Есть ли в нашем зале люди, которые хорошо разбираются в вопросах здоровья? Я приглашаю по одному представителю от каждой команды выйти и занять места по краю разметки в центре класса. Они будут исполнять роль фишек, как в настольных играх. Командам же я буду задавать вопросы , если они отвечают верно, то их посланник делает

шаг вперед, согласно разметке , если неправильно - шаг назад.
(Викторина)

Ведущий: Итак, мы «расчистили место» и начинаем закладывать фундамент. Но, прежде чем решить, какой материал будет составлять его, давайте попытаемся перечислить, что же влияет на здоровье человека? (Ребята делают попытки называть факторы здоровья, нередко повторяются, все это записывается на доске). Практически всегда ребята выходят при поддержке педагога на следующий набор: образ жизни, наследственность, окружающая среда

- ❖ **Ведущий:** Что, на ваш взгляд, из перечисленного составляет фундамент здоровья? (Обычно участники сходятся во мнении, что это - наследственность. Слово предоставляется творческой группе учащихся «Корни», которая занималась поиском информации о влиянии наследственности на здоровье человека.
- ❖ **Ведущий:** Ну что ж, «нулевой цикл» завершен, продолжим строительство. Как вы думаете, что из перечисленного выше станет главным строительным материалом? Ребята выдвигают версию, что «кирпичами (а лучше - крупными блоками) будет образ жизни.
- ❖ **Вопрос участникам:** Что в вашем понимании есть здоровый образ жизни?

ПИТАНИЕ

1. Разделите продукты на вредные и полезные: чипсы, помидоры, газированные напитки, яблоки, мёд, кириешки, чай, смородина, сметана, крабовые палочки, карамель.
2. Расскажите, чем опасно употребление чипсов, кириешек, кока-коллы.
3. Когда речь идёт о здоровом, оптимальном питании, следует помнить о двух основных законах. Первый закон правильного питания: Соответствие энергетической ценности (калорийности) рациона питания энерготратам

человека. Второй закон правильного питания: Соответствие химического состава рациона питания человека его физиологическим потребностям в пищевых веществах. Пищевыми веществами (нутриентами) в рационе питания являются белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода.

РЕЖИМ

Лев Толстой прожил до 82 лет, соблюдая строгий режим. Расскажите о правильном режиме современного студента.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

1. Назовите все знакомые вам вредные для здоровья привычки человека.
2. Расскажите, как курение влияет на здоровье человека.
3. Защита газет «На волне здорового образа жизни» (домашнее задание).

ЭКОЛОГИЯ

1. Экология – это взаимодействие живых организмов с окружающей природой. А кто ещё добавит, что такое Экология?
2. Мы живём вдали от больших городов, грозит ли нам загрязнение атмосферы? Докажите свою точку зрения.
3. Неблагоприятная экологическая ситуация влияет на здоровье людей, возникают онкологические заболевания (рак). А какие болезни ещё, по-вашему, появляются из-за плохой экологии?

ПРОФИЛАКТИКА

1. Какие средства профилактики болезней вы знаете? (Медицинские обследования, закаливание и др.)
2. Какие виды закаливания вам знакомы?

3.Советы врача: Агаева Светлана Викторовна (мама Агаевой Дианы, сама придет или видеоролик).

Каждый человек тесно связан с таким понятием как его здоровье. Ведь многое зависит от того, как себя чувствуешь. Хорошее самочувствие значит, что есть силы, настроение, желание действовать и творить. Это бесценный дар и его нужно беречь «смолоду».

Основные принципы и понятия здорового образа жизни закладывались вам еще с раннего детства и прививались родителями. Первое, самое ценное питание для младенца, — это молоко матери в сочетании с теплом и заботой. А любовь и ласка, которую родители отдают своим чадам сполна, благотворно отражается на здоровье как детей, так и родителей, словно в унисон.

Спорт — неотъемлемая часть хорошего самочувствия. В спортивных семьях вырастают крепкие детки, следуя примеру родителей. Сбалансированное питание очень важный момент в воспитании ребенка. Богатая полезными веществами и минералами пища жизненно необходима человеку, а ребенку в период интенсивного роста вдвойне. Разнообразный рацион, полезная и вкусная еда — залог здоровья. Так давайте же питаться правильно. Движение — это жизнь! Свежий воздух, как он нам необходим. А прогулки и беседы с друзьями в лесу, бору, возле реки — от этого мы будем только здоровее, как физически, так и морально. А общение принесет нам массу позитивных эмоций.

Психологический микроклимат играет не последнюю роль в становлении и соблюдении здоровья ребенка. Добрые, доверительные отношения в семье великое благо для детей. Дети впитывают все, как губки, как хорошее, так и плохое.

Хочется отметить положительные и отрицательные стороны влияния компьютера на ребенка. Влияние на общее состояние здоровья.

Необходима профилактика компьютерной зависимости и меры предосторожности использования Интернета.

Психическое и психологическое здоровье детей и подростков, адаптация ребенка в окружающей среде – еще одна составляющая ЗОЖ.

Профилактики простудных и инфекционных заболеваний, влияние спорта на физическое и моральное состояние ребенка. Выбор и разнообразие спортивных секций для детей. Оптимистический настрой от участия в спортивных соревнованиях и играх. Физическое и социальное здоровье детей всё это основы формирования здорового образа жизни.

ГИГИЕНА

1. Гигиена – что это?
2. Какое стихотворение К.И.Чуковского рассказывает о главном правиле гигиены? Вспомните отрывок и прочтите наизусть.
3. Отгадайте загадки сами и загадайте одноклассникам

Костяная спинка, На брюшке щетинка, По частоколу попрыгал, Всю грязь повыгнал. <i>Зубная щетка</i>	Светло поле-сторона, Идёт по полю борона, Пшеницу разгребает, Порядок соблюдает. <i>Расческа</i>	Посмотрите, посмотрите - Тонет в речке и в корыте! Почему ж оно всегда Только там, где есть вода? <i>Мыло</i>
Лёг в карман и караулю – Рёву, плаксу и грязнулю. Им утру потоки слёз, Не забуду и про нос. <i>Платок</i>	На стене висит, болтается, Всяк за него хватается. <i>Полотенце</i>	Железный дом, Покаты стенки в нём, Крыши нет – есть дно, А на дне – окно. <i>Ванна</i>

СПОРТ

1. Расскажите, каким спортом занимается каждый из вас.
2. Разрекламируйте любой вид спорта так, чтобы всем ребятам в классе захотелось им заняться.

3. Покажите следующие виды спорта жестами и мимикой, чтобы класс их узнал: футбол, хоккей, борьба, метание, прыжки в высоту, шахматы.

АГИТБРИГАДА – частушки (по 1 от каждой команды)

Ведущий: Вот и подошёл к концу наш классный час, надеюсь, что сегодня встреча не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Ведь “Здоров будешь – всё добудешь!” И мы желаем: ... (каждая группа говорит своё пожелание в соответствии с темой, по которой они работали)

- ☀️ Никогда не болеть;
- ☀️ Правильно питаться;
- ☀️ Соблюдать правила личной гигиены;
- ☀️ Заниматься спортом;
- ☀️ Заботиться об окружающей среде;
- ☀️ Соблюдать режим дня.

Всё, о чём говорили, принесёт пользу вашему здоровью.

В заключение хочется сказать:

Это ваше дело прислушиваться или нет к советам, к тому, о чём шла речь сегодня, но помните!!! Здоровье - это то, что купить нельзя!!!

(эпиграф)

Будьте здоровы!

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ВНЕКЛАССНОГО ЗАНЯТИЯ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С ОВЗ
«БЕЗОПАСНОСТЬ ПЕШЕХОДОВ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД ГОДА»**

Номинация «Физическое здоровье»

Тимофеева Татьяна Аркадьевна

ГАПОУ ТО «Тюменский колледж производственных и социальных технологий»,

г. Тюмень

(слайд 1)

Цели:

1. **Образовательная:** Ознакомить учащихся с опасностями травматизма в холодный период года.

2. **Развивающая:** Развить активные формы воздействия на формирование безопасного поведения ребят на улице в холодный период года.

3. **Воспитательная:** Привить навыки безопасного поведения учащихся на улице в холодный период года.

Форма проведения: лекция с элементами беседы.

Методы: объяснительно - иллюстративный.

Оборудование: интерактивная доска, проектор, ноутбук, презентация.

Ход мероприятия:

1. **Организационный момент.**

Вступительное слово ведущего:

(слайд 2)

Ребята, все мы любим одно из самых веселых времен года, когда можно поиграть в снежки, покататься на лыжах, коньках. Зимние забавы описывались многими писателями и поэтами. Например, Александр Сергеевич Пушкин не раз обращался к этому времени года, зима присутствует в таких его произведениях, как: «Зимний вечер», все вы знаете эти строчки:

«Буря мглою небо кроет
Вихри снежные крутя,
То как зверь она завоет,
То заплачет, как дитя...»

А может, кто-нибудь знает другое стихотворение этого поэта, про зиму?

Учащийся: Я знаю!!! Стихотворение «Зимнее утро»:

(можно разделить на 3х выступающих)

«Мороз и солнце; день чудесный!
Еще ты дремлешь, друг прелестный –
Пора, красавица, проснись:
Открой сомкнуты негой взоры
Навстречу северной Авроры,
Звездою севера явись!
Вечор, ты помнишь, вьюга злилась,
На мутном небе мгла носилась;
Луна, как бледное пятно,
Сквозь тучи мрачные желтела,
И ты печальная сидела –
А нынче... погляди в окно:
Под голубыми небесами
Великолепными коврами,
Блестя на солнце, снег лежит;
Прозрачный лес один чернеет,
И ель сквозь иней зеленеет,
И речка подо льдом блестит.
Вся комната янтарным блеском
Озарена. Веселым треском
Трещит затопленная печь.
Приятно думать у лежанки.
Но знаешь: не велеть ли в санки
Кобылку бурую запречь?
Скользя по утреннему снегу,
Друг милый, предадимся бегу
Нетерпеливого коня
И навестим поля пустые,
Леса, недавно столь густые,
И берег, милый для меня».

Ведущий:

(слайд 3)

Несмотря на все прелести этого времени, зима – это время повышенного травматизма. Причиной часто служит гололед, раннее наступление темноты, скользкая обувь. Ухудшение состояния проезжей части и пешеходной зоны в связи с обледенением сказывается на увеличении числа пострадавших. Наиболее частые повреждения при этом: черепно-мозговая травма, переломы костей конечностей, сочетанная травма.

При наступлении зимы, с выпадением первого снега, частота обращений за помощью в медицинские учреждения по поводу травм увеличивается в 2-3 раза.

2. Основная часть.

Ведущий задает ребятам вопросы:

1. Падали ли вы зимой на тротуаре, проезжей части?

1. Не падал никогда (поднимаем руки).
2. Очень редко (поднимаем руки).
3. Постоянно (поднимаем руки).

2. Что является причиной ваших падений?

1. Скользкая обувь (поднимаем руки).
2. Плохая работа коммунальных служб по уборке города (поднимаем руки).
3. Неумение сгруппироваться во время падений (поднимаем руки).

3. Были ли у вас травмы, связанные с падением в зимний период года?

1. Ушибы, гематомы (поднимаем руки).
2. Вывихи конечностей (поднимаем руки).
3. Переломы конечностей (поднимаем руки).

4. Где Вы лечили травму?

1. В домашних условиях (поднимаем руки).
2. В поликлинике (поднимаем руки).
3. В стационаре (поднимаем руки).

(слайд 4)

Чтобы помочь вам не падать и не получать различные травмы, ребята нашего колледжа, Лена и Данил, провели эксперименты по защите зимней обуви, смотрите внимательно на их работу:

Женскую обувь Лена исследовала на предмет скольжения. Было проведено три опыта, чтобы понять какой из методов является самым оптимальным и практичным.

1.Первым делом Лена приклеила к подошве обуви классический пластырь. На день-два можно чувствовать себя уверенно и не переживать, что вы можете упасть.

А как вы думаете, есть ли минусы у этого метода? (ребята отвечают).

По мнению Лены, минус этого метода в том, что в чрезмерно влажную погоду, этот способ не годится, так как подошва станет еще более скользкой.

(слайд 5)

2. Далее Лена использовала лак для волос, которым обработала подошву сапога, а затем высушила феном.

Как вам нравится лак для волос, надежен ли он? (ребята отвечают).

Лена: этот метод тоже является действенным, но на очень малый промежуток времени (на несколько минут).

(слайд 6)

3.В следующем методе Лена приклеила песок на подошву при помощи клея «Момент».

Как ваше мнение, на долго ли песок продержится? (ребята отвечают).

Этот метод показался Лене самым оптимальным и действенным, обувь совершенно не скользит. Но и этот метод не вечен, процедуру нужно будет периодически повторять.

(слайд 7)

Данил тоже провел опыты , в которых использовал три инструмента для повышения безопасности зимней обуви.

(слайд 8)

1. Первым делом он убедился, что термоклей хорошо работает в скользкий период года. Так же в этом способе не наносится ущерб обуви, клей можно легко отодрать от подошвы, не останется и следа.

(слайд 9)

2, 3. В этих опытах Данил разделил подошву ботинка на две части и использовал шуруповерт и степлер. Он вкрутил саморезы на заднюю часть подошвы, а скобы на переднюю.

А как вы думаете, это надежно? (ребята отвечают)

(слайд 10)

Данил: Этот опыт тоже показал себя хорошо на скользкой поверхности, но есть минус - это звук. В помещении или на асфальте будет издаваться звук цоканья каблучков, а также это будет приносить небольшой ущерб плитке (в зданиях , магазинах) . Еще в этом опыте мы приносим ущерб обуви, так как насквозь прокручиваем саморезы.

(слайд 11)

Данил считает, что способ с термоклеем очень хорош, и его стоит использовать в повседневной жизни.

Заключение

Ведущий: Наше занятие было направлено на борьбу с травматизмом и сохранение вашего здоровья в холодный период года, и мы изучили разнообразие подручных способов защиты обуви, которыми, мы надеемся, что вы воспользуетесь, и Лене и Данилу будет очень приятно, что их труд был не напрасен.

(слайд 12,13)

Дополнительно, посмотрите слайд, как правильно падать, чтобы не навредить себе.

(слайд 14)

КВЕСТ-ИГРА «ПО ТРОПЕ ЗДОРОВЬЯ»

Номинация: «Психическое здоровье»

Шастина Любовь Ивановна

ГАПОУ ТО «ТОБОЛЬСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»,
г. Тобольск

Пояснительная записка

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности. Здоровый образ жизни предстает как специфическая форма целесообразной активности человека – деятельность, направленная на сохранение, укрепление и улучшение его здоровья. Ученые подсчитали, что здоровье человека на 60% зависит от его поведения, на 20% - от здоровья родителей и еще на 20% - от условий жизни. Поэтому необходимо с детства вырабатывать в себе «здоровые привычки», чтобы не стать рабом «вредных привычек».

Все знают, что пагубные привычки уносят здоровье человека. Здоровье – это бесценный дар, который преподносит человеку природа. И только от нас самих, от нашего образа жизни зависит то, каким оно будет на протяжении всей жизни.

С детства необходимо работать над собой, вырабатывать в себе полезные привычки, которые помогут добиться успеха, достичь целей в жизни, быть счастливым. Заниматься спортом, чтобы быть здоровым и сильным.

Цель мероприятия: пропаганда здорового образа жизни, умение действовать коллективно.

Задачи мероприятия:

формировать у обучающихся стремление к духовному и физическому совершенствованию, к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

способствовать формированию и сплочению коллектива через совместную деятельность обучающихся;

Игра включает в себя движение по маршруту и выполнение заданий на следующих станциях: **Станция «Литературная», Станция «Здоровое питание!», Станция «Знай, умей, действуй!», Станция «В здоровом теле – здоровый дух», Станция «Самый внимательный».**

Победителем считается команда, успешно прошедшая по всем станциям.

Ход мероприятия:

Ведущий: Здравствуйте, уважаемые участники и гости! Мы рады приветствовать вас! Сегодня в этом зале собрались те:

- кто может показать свои знания,
- кто хочет проверить, на что он способен,
- кто умеет работать в команде и доверяет ей!

Сегодня вас ждёт увлекательная Квест - игра «По тропе здоровья».

- Слово КВЕСТ (в переводе с английского Quest) означает «приключение, поиск». Словом «квест» обычно называются компьютерные игры, состоящие из нескольких уровней, где игроку нужно проявить смекалку и преодолеть разного рода трудности, чтобы добраться до условного «сокровища».

Каждый стол имеет атрибут – фигурку бегущего человечка красного, жёлтого, зелёного, белого и синего цветов. Участники занимают места за игровыми столами.

2. Формирование команд.

Участники выбирают капитана, обсуждают название команды.

3. Ознакомление с правилами игры.

Правила игры:

1. Каждая команда должна пройти испытания на 5 станциях.
2. Успешно пройдя испытания, вы должны вернуться в актовый зал. Команда, прошедшая все испытания и набравшая большее количество баллов, становится победителем игры.

- На каждой станции вы выполняете определённые задания с ограничением во времени: в течение пяти минут.

- В случае затруднений в решении заданий команда может воспользоваться одной подсказкой руководителя станции, но получает две штрафные дополнительные минуты.

Уважаемые участники, во время проведения игры запрещается пропускать какую-либо станцию и передавать другим командам какие-либо сведения.

Итак, если все правила участникам понятны, то помощники сейчас раздадут командам маршрутные листы (приложение 1), где вы узнаете с какой станции вам начинать свой квест. И помните: сплочённость команды – залог вашего успеха.

Внимание, команды, время пошло! В добрый путь! Хорошего вам настроения и новых необходимых для дальнейшей жизни знаний!

4. Выполнение заданий на станциях.

1. СТАНЦИЯ «Литературная», конкурс «Закончите пословицу»

Руководитель станции объясняет задание: нужно продолжить пословицу:

1. Будешь правильно питаться... (со здоровьем будешь знаться);
2. Двигайся больше — проживешь ... (дольше);
3. Кто спортом занимается, тот (силы набирается);
4. Улыбка нам сулит продление века, а злоба – (только старит человека);
5. Деньги потерял — ничего не потерял, время потерял - многое потерял, здоровье потерял... (все потерял);

6. Солнце, воздух и вода - ... (наши лучшие друзья);
7. Кто спортом занимается, тот силы (набирается);
8. В здоровом теле ... (здоровый дух);
9. Пешком ходить (долго жить);
10. И смекалка нужна, и закалка....(важна);
11. Закаляй свое тело с пользой... (для дела);

2. СТАНЦИЯ «Здоровое питание», конкурс «Каша из топора»

Руководитель станции объясняет задание: команда должна правильно отобрать карточки для составления рецептов, лишние карточки отложить в сторону и предлагает 2 комплекта карточек с названием продуктов.

для борща: вода, соль, свёкла, морковь, лук, картошка, капуста, мясо, огурец, кабачок, грибы.

для омлета: молоко, яйцо, соль, картошка, капуста, макароны.

3. СТАНЦИЯ «Знай, умей, действуй!», конкурс «Скорая помощь»

Руководитель станции предлагает из карточек выбрать те средства, при помощи которых вы будете оказывать первую помощь при:

- 1) Какое средство из аптечки вы выберете, если человек упал в обморок?
- 2) Каким образом вы остановите сильное кровотечение?
- 3) Какое средство из аптечки вы выберете, если порезались? (Рану нужно продезинфицировать, кровь остановить).
- 4) Какое средство из аптечки вы выберете, если при падении получили ссадину, а рану нужно обработать?
- 5) Какое средство из аптечки вы выберете, если сильно заболел зуб?

АММИАК (раствор нашатырного спирта)	РАСТВОР ЙОДА СПИРТОВОЙ 5%
АНАЛЬГИН	ЖГУТ
РАСТВОР БРИЛЛИАНТОВОГО ЗЕЛЕНОГО	УГОЛЬ АКТИВИРОВАННЫЙ
ВАЛИДОЛ	БИНТ
БАТА	ПЕРМАНГНАТ КАЛИЯ (марганцовка)

4. СТАНЦИЯ «В здоровом теле – здоровый дух», конкурс плакатов

Руководитель станции знакомит с заданием: Ваша задача **нарисовать листовку на тему «Мы за здоровый образ жизни»**, для этого перед вами имеется вся необходимая канцелярия, ватманы и др. А помогут вам в этой интересной творческой работе ваши знания, фантазия и отличное настроение! Пожелаем друг другу успехов.

5. СТАНЦИЯ «Самый внимательный», игра «Светофор»

Руководитель станции знакомит с заданием: Ведущий показывает ленточки красного, жёлтого и зелёного цвета. На зелёный цвет – шагать на месте, на жёлтый – приседать, на красный – замереть.

5. Подведение итогов, рефлексия. (Пока участники команды ждут возвращения других команд, ведущий предлагает поделиться впечатлениями об игре, берёт краткое интервью у каждого участника. Кроме того, на столах лежат листы бумаги и фломастеры, и каждый может выразить своё отношение к игре с помощью рисунка, изображая наиболее яркие, запомнившиеся моменты).

6. Заключение.

Итог игры: все команды собираются в актовом зале. Руководители станций подсчитывают баллы в «Маршрутных листах» команд. Определяют победителя. Награждение команд. Напутственные слова членов жюри.

Список литературы:

1. Баль Л.В., Барканов С.В. Формирования здорового образа жизни российских подростков. М., 2003.
5. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. «Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки»: Учебн. пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: издательский центр «Академия», 2001 – 352 с.
2. Коростелёв Н.Б. «От А до Я» М.-1997.
3. Сергеева Л.С. «Человек». Энциклопедия. М.-2012.

МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ

№	Станция	Количество баллов	Примечание
1			
2			
3			
4			
5			
	ИТОГО		

ЖЕЛАЕМ УДАЧИ!

