Воспитательная практика

«Видеокопилка ЗОЖика. Движение- это жизнь».

Суть воспитательной практики заключается во включении динамических пауз в учебную и внеурочную деятельность для предупреждения развития переутомления учащихся, ознакомлении с основами здорового питания.

Обучение в школе – серьезная нагрузка для ребенка. Дети мало двигаются, подолгу сидят на месте, у них возникает гиподинамия и нарастает статическое напряжение в мышцах. Динамические паузы на общеобразовательных уроках благотворно влияют на восстановление умственной работоспособности, препятствуют нарастанию утомления, повышают эмоциональный уровень учащихся, снимают статические нагрузки. Поэтому я решила создать «Видеокопилку ЗОЖика. Движение- это жизнь».

Целевая группа участников воспитательной практики- обучающиеся 1-4 классов. Можно применять для детей дошкольного возраста и обучающихся средней школы.

Алгоритм исполнения.

«ЗОЖик-это изображения веселого смайлика- спортсмена. Видеокопилка разделена на несколько рубрик:

1."Интересная перемена". Игры на переменах с невысокой двигательной активностью, например, «Атомы и молекулы», «Ручеек», «Глухой телефон». Выбор игры предоставляется детям. Они сами объясняют правила и обучают остальных детей.

2."Весёлые физкультминутки". Зарядки в стихах. Проводятся на уроках и переменах детьми.

3."Чтобы было здоровье в порядке, делайте вместе со мной зарядку". Комплекс из 4-5 упражнений, проводятся на уроках и переменах. Делается видеозапись дома, как вся семья выполняет комплекс, либо выполняет один ребенок. Комплекс из упражнений может показать сам ребенок или группа детей на уроке.

4."Вкусно и полезно". Рецепты полезных блюд или выбор продукта и описание полезных его свойств для организма. К участию в данной рубрике привлекается семья ребенка. Дома процесс приготовления блюда или описание продукта записывается на видеокамеру, либо ребенок сам всё рассказывает в классе. Проводится мероприятие во внеурочное время.

5. "Несуществующие виды спорта". Дети придумывают новые смешные виды спорта, затем показывают ребятам своего класса. Например, гольф с воздушными шарами, борьба на пальцах, бег на «цыпочках», фехтование ложками, скачки на вениках. Проводятся на переменах, а также спортивных состязаниях, которые я организую во внеурочное время.

В классном уголке оформлен стенд с изображением «ЗОЖика» с названиями рубрик. Дети по желанию, но не менее, чем раз в неделю выбирают рубрику и подготавливают мероприятие, которое потом проводят в классе с ребятами. Участие может быть индивидуальным, парным и групповым. При затруднении в подборе материала, помогает учитель.

Почему видеокопилка? Все, что проводят дети, я снимаю на видеокамеру, а затем переношу запись на компьютер в папку «Видеокопилка ЗОЖика». Копилка будет использоваться на уроках как в видеозаписи (если дети забудут свои наработки), так и детьми очно и пополняться в течении 4 лет обучения. По окончании 4 класса видеокопилка будет подарена каждому ребенку.

В результате воспитательной практики у учащихся будет сформировано представление о пользе двигательной активности, основах здорового питания. Данная практика способствует сплочению коллектива и привлечению родителей к активному участию в жизни класса.

