

Фрагмент обучающего занятия «Гиподинамия»
(деятельность волонтеров здорового образа жизни
по принципу «равный обучает равного»)

Троцкая Татьяна Петровна,
педагог-консультант
государственного учреждения
образования «Клайшанская базовая школа»

ЦЕЛЬ ЭТАПА: побуждение к двигательной активности, саморазвитию, самосовершенствованию.

ИНТЕРАКТИВНАЯ БЕСЕДА

На доске вывешиваются два фото



Волонтер: Кого вы видите на данных фото?

Волонтер: Что общего между космонавтами, находящимися в невесомости на орбите и современными школьниками? (ответы детей устно)

- Круглосуточно заняты.
- Привязаны к своей кабине, как школьники к школе.
- Школьники плавают в знаниях, а космонавты – в кабине.
- Космонавтам нужно все знать и школьникам тоже.
- Космонавтам хочется домой и школьникам тоже.
- Ничего общего.

Волонтер: Главное сходство – что космонавты не могут двигаться и дети в школе, сидя на уроках, также ограничены в движениях. Ограничение двигательной активности называется гиподинамией. Именно от гиподинамии сильно страдают космонавты. И, как оказалось, 70 % современных школьников также страдают от гиподинамии.

Волонтер: Приставка «ГИПО» обозначает мало, а приставка «ГИПЕР» - много (вывешивают слова на доску)

Волонтёр: Вы можете привести примеры слов с этими приставками (гиперзарядка, гипермаркет, гиперсила, гиппопотама)

Волонтёр: Если мы говорим ГИПОдинамия, так чего же нам недостаточно, чего мало? (ответы детей: мало движения, активности, динамики).



МИНИ-ЛЕКЦИЯ «ЖИЗНЬ ЛЮДЕЙ»

Волонтёр: Всегда ли была гиподинамия? Как она возникла? Давайте сравним жизнь людей сегодня в 2025 году и жизнь людей 100 лет назад в 1925 году. (На мультимедийной доске с одной стороны высвечивается рисунок семьи 1925 года, с другой стороны – рисунок семьи 2025 года. По центру вверху написан «глагол». Ведущие поочерёдно поясняют слайды, как было 100 лет назад и как сейчас)



1. Принести воды

1925 год: Люди использовали колодцы и коромысла для того, чтобы принести воду. Это был трудоемкий процесс, который требовал физической силы и времени. Часто приходилось ходить далеко за водой, особенно в сельской местности.

2025 год: Вода доступна из крана в каждом доме. Это значительно упрощает жизнь, так как не нужно тратить время и силы на её добычу. Достаточно просто открыть кран.

2. Обогреть дом

В 1925 году обогревали дома с помощью печей и дров, что требовало постоянно заготавливать дрова и контролировать температуры. Это было трудоемко и зависело от погодных условий.

В 2025 году большинство домов отапливаются с помощью центрального отопления и батарей, что позволяет поддерживать комфортную температуру в любое время года с минимальными усилиями.

3. Постирать

В 1925 году стирка была тяжелым физическим трудом, который требовал много времени и усилий, включая ручное отжимание и сушку.

В 2025 году мы стираем стиральными машинами, нам только надо забросить бельё и нажать кнопку. Стиральная машина не только стирает, но и высушит его быстро и эффективно, что освобождает время для других дел.

4. Уборка зерна

В 1925 году уборка зерна проводилась вручную, с помощью серпов и других инструментов. Женщины жали и вязали снопы. Это было очень трудоемкое занятие, требующее много времени и усилий. Надо было успеть убрать и высушить зерно до дождей.

В 2025 году используются современные комбайны, которые могут быстро и эффективно убирать большие площади зерна. Это значительно экономит время и силы людей.

5. Приготовление обеда

В 1925 году люди готовили обед на печи или на огне, используя традиционные методы. Это требовало много времени и энергии, а также умения обращаться с продуктами и многими приспособлениями.

В 2025 году современные технологии, такие как мультиварки и микроволновые печи, позволяют готовить еду быстро и легко. Можно просто загрузить ингредиенты и установить нужный режим.

6. Добраться куда-нибудь

В 1925 году люди часто передвигались пешком или на лошадях, что занимало много времени. Поездки на большие расстояния были сложными и долгими.

В 2025 году автомобили и другие средства передвижения, например, электроскутеры, сделали поездки быстрыми и комфортными. Теперь можно легко добраться до нужного места за короткое время.

ВЫВОД: За 100 лет жизнь людей очень изменилась. Раньше, чтобы приготовить обед, нагреть жильё, куда-то добраться, нужно было активно двигаться. Наши предки очень много работали, имели большие физические нагрузки. Сейчас всё заменили машины. Людям не нужно много двигаться, чтобы постирать, убрать, добраться до нужного места. И вот результат: гиподинамия. Статистика говорит, что каждый пятый ребенок имеет избыточный вес. Избыточная масса тела фиксируется у 6–19% детей, а ожирение – у 5–10%, в зависимости от пола, возраста и региона. Более 20 % детей и подростков в Беларуси также страдают от ожирения.

УПРАЖНЕНИЕ «КАКОЙ ОН? НАЙДИ И ОПРЕДЕЛИ!»

Волонтёр: Ребята, перед вами два персонажа. А в классе лежат или спрятаны слова. Вам нужно их отыскать и определить, к какому персонажу это слово относится. (С последними словами ведущего вешаются картинки «На диване...», «В спорте...» В кабинете в разных местах развешаны, лежат, спрятаны эпитеты, дети поочерёдно находят слова и крепят к нужному рисунку).

Эпитеты: усталый, скучный, неподвижный, голодный, неуклюжий, раздражительный, болеющий, энергичный, весёлый, позитивный, активный, здоровый.



Волонтёр: Каким персонажем хотели бы быть вы?

Волонтёр: Данные картинки мы отнесём к приставке «ГИПО» или «ГИПЕР»? (одну – к гипо, другую – к гипер)

УПРАЖНЕНИЕ «ГИПО, ГИПЕР»

Волонтёр: Предлагаю распределить все картинки на ГИПО и ГИПЕР, где мало движения и где много движений. (Дети выходят в центр. На спину детям крепятся половинки рисунков. Свой рисунок ребёнок не видит. Задание: общаясь, найти свою пару, прикрепить целый рисунок в нужный столбец)

Ребёнок в гипсе

За компьютером

За книгами и тетрадями

В телефоне

С семьёй смотрит телевизор

На велосипеде

На детской площадке

На огороде...

С мячом

С семьёй на прогулке



ВЫВОД: Необходимо, чтобы дел с приставкой ГИПЕР было больше, чем дел с приставкой ГИПО.

УПРАЖНЕНИЕ «ПИРАМИДА ДВИЖЕНИЯ» (волонтеры ставят Пирамиду питания)

Волонтёр: Кто помнит, что это такое? (пирамида питания)



Волонтёр: А мы с вами теперь построим Пирамиду движения. (переворачивают пирамиду и заполняют её полочки рисунками)

Волонтёр: Таким образом, не более 30 минут в день рекомендуется проводить время за компьютером или у телевизора. 2-3 раза в неделю активные нагрузки, такие как спортивные секции, занятия на стадионе, танцы. 3-5 раз в неделю – игровые виды спорта, ежедневно – ходьба пешком, работа по дому.

УПРАЖНЕНИЕ «ДАЙ СОВЕТ»

Цель: определение путей и способов профилактики гиподинамии.

Ход работы: Участники делятся на 3 группы. Каждой группе даются карточки со словами, нужно собрать совет, помогающий в профилактике гиподинамии:

1. Уберите в квартире, помойте посуду – это тоже физическая нагрузка.
2. У телевизора не лежите на диване. Сядьте на стул. И держите спину прямо.
3. Если вам звонят на мобильный телефон, встаньте и прохаживайтесь во время разговора.

Волонтёр: Если вы готовы, давайте по очереди прочитаем ваши советы.

Далее идет заключительная часть и подведение итогов занятия.