

**Концепция проведения областных профилактических мероприятий
«Областная зарядка!», приуроченных ко Всемирному дню здоровья
(7 апреля)**

Областные профилактические мероприятия «Областная зарядка!» проводятся в рамках реализации блока тематических мероприятий «Здоровое поколение», направленного на формирование навыков здоровьесбережения и пропаганду здорового образа жизни в рамках реализации проекта «Тюменская область – территория здорового образа жизни!».

География мероприятий: муниципальные образования Тюменской области

Дата проведения мероприятий: с 01 по 30 апреля 2025 г.

Цель: формирование навыков здоровьесбережения и пропаганда здорового образа жизни среди населения Тюменской области.

Тематика мероприятий: Ключевым является образ «Защитника» - сильного и отважного гражданина, который готов в любой момент встать на свою защиту и защиту Родины. 2025 год объявлен в нашей стране Годом защитника Отечества, а значит отважного, смелого, решительного, сильного, крепкого человека.

Тюменская область – земля больших людей, она славится мужественными и отважными жителями. Здесь воспитали множество настоящих патриотов. Их героизм не только на поле боя, но и в упорном труде на благо нашей страны.

Настоящему защитнику нужна не только физическая сила, но и сила воли, крепкий характер. А для формирования всех этих качеств лучше всего подходят регулярные занятия спортом.

Утро Защитника каждого подразделения начинается с физической зарядки, которая является обязательным элементом распорядка дня и проводится ежедневно. Она способствует быстрому приведению организма в бодрое состояние и проводится через 10 мин. после пробуждения.

Физическое совершенствование необходимо не только для медалей и званий, оно помогает быть смелым, ловким, сильным и выносливым, сформировать правильную осанку, воспитать дисциплинированность, быстроту реакций, внимательность и другие ценные качества, необходимые будущим защитникам.

Организаторы:

- ГАУ ТО «Областной центр профилактики и реабилитации» (далее – ГАУ ТО «ОЦПР»);
- Органы и учреждения системы профилактики муниципальных образований Тюменской области.

План проведения мероприятий:

Муниципальные образования Тюменской области:

1. Организация и проведение в муниципальных районах **массового мероприятия «Областная зарядка. Год защитника Отечества!»**, которое дает старт последующим мероприятиям профилактической акции «Областная зарядка»:

- сценарий проведения массового мероприятия в муниципальных образованиях (Приложение 1.2).

Срок проведения: с **04 по 07 апреля 2025 г.**

2. Проведение **утренних зарядок** с участием представителей спортивных учреждений, воспитанников спортивных и других молодежных организаций, активистов волонтерского движения:

- примерный сценарий проведения утренних зарядок для обучающихся, воспитанников спортивных и других молодежных организаций (Приложение 1.3).

Срок проведения: с **08 по 30 апреля 2025 г.**

3. Организация участия подростков и молодежи муниципальных образований в **областном конкурсе видеороликов «Герои нашего времени»** (Приложение 1.4).

Срок проведения: с **01 апреля по 16 мая 2025 г.**

4. Проведение **просветительских мероприятий** о преимуществах ведения здорового образа жизни:

- примерный сценарий проведения просветительского мероприятия о преимуществах ведения здорового образа жизни «Здорово, легко, полезно!» (Приложение 1.5).

Срок проведения: с **01 по 30 апреля 2025 г.**

5. **Размещение на стендах** учреждений и организаций тематической информации. Ссылка для скачивания материалов: https://narco-stop72.ru/profilaktika/biblioteka/materialy_v_sfere_propagandy_zdorovogo_obraza_zhizni/

Кроме того, при оформлении стендов рекомендуется использовать материалы разработанные Министерством здравоохранения РФ. И рекомендованные для использования в работе. Ссылка для скачивания материалов: <https://cloud.mail.ru/public/4iNE/x7JSCQx2c>

Срок проведения: с **01 по 30 апреля 2025 г.**

6. **Участие в интернет-кампании**, направленной на формирование навыков здоровьесбережения и пропаганду здорового образа жизни (распространение информационного контента посредством транслирования информационных постов, статей, баннеров, в том числе ретранслирование материалов ГАУ ТО «ОЦПР» в социальных сетях органов и учреждений системы профилактики).

Социальные сети ГАУ ТО «ОЦПР»:

<https://vk.com/volontery72>

https://vk.com/ocpr_72

<https://t.me/narcostop72>

<https://ok.ru/group53561658703970>

Срок проведения: с **01 по 30 апреля 2025 г.**

Анонсирующая и итоговая информация о проведении областных мероприятий размещается учреждениями/волонтерскими отрядами/объединениями на официальных информационных ресурсах (сайт, официальная страница или сообщество в социальных сетях) и средствах массовой информации.

Кроме того, опубликованная по итогам мероприятия информация дублируется для размещения в социальных сетях ГАУ ТО «ОЦПР». **Для этого необходимо** в сообществе «Всё в твоих руках!|Волонтеры профилактики» (<https://vk.com/volontery72>) социальной сети «ВКонтакте» через строку на стене «Предложите новость» разместить пост **в течение 3-х дней после проведения мероприятия.**

ГАУ ТО «Областной центр профилактики и реабилитации»:

1. Организация и проведение **массового мероприятия «Областная зарядка. Год защитника Отечества!»** в г. Тюмени (Приложение 1.6.)

Срок проведения: **26 апреля 2025 г.**

Сценарий проведения массового мероприятия разрабатывается, и будет дополнительно направлен в Департамент социального развития Тюменской области в срок до 27 марта 2025 года.

2. Организация и **проведение областного конкурса видеороликов «Герои нашего времени»** (Приложение 1.4).

Срок проведения: с **01 апреля по 16 мая 2025 г.**

4. Организация и проведение **медиакампании** в сети Интернет, направленной на формирование навыков здоровьесбережения и пропаганду здорового образа жизни, в социальных сетях: «ВКонтакте», «Одноклассники», «Телеграмм» (Приложение 1.7).

Социальные сети ГАУ ТО «ОЦПР»:

<https://vk.com/volontery72>

https://vk.com/ocpr_72

<https://t.me/narcostop72>

<https://ok.ru/group53561658703970>

Срок проведения: с **01 по 30 апреля 2025 г.**

Положение о проведении областной профилактической акции «Областная зарядка»

1. Общие положения

1.1. Областная профилактическая акция «Областная зарядка» (далее - Акция) проводится в рамках реализации блока тематических мероприятий, направленных на формирование навыков здоровьесбережения и пропаганду здорового образа жизни «Здоровое поколение» проекта «Тюменская область – территория здорового образа жизни!».

1.2. Проведение областной профилактической Акции приурочено к Всемирному дню здоровья (7 апреля).

2. Цели и задачи Акции

2.1. Цель: пропаганда ведения здорового образа жизни.

2.2. Задачи акции:

- вовлечение молодежи в активную профилактическую деятельность, направленную на формирование в обществе ценностей здорового образа;
- пропаганда безопасного отношения к собственному здоровью.

3. Организаторы Акции

3.1. Организатором является ГАУ ТО «ОЦПР»;

3.2. Соорганизаторы: органы и учреждения системы профилактики муниципальных районов (городских округов) Тюменской области.

4. Участники Акции

4.1. Принять участие в акции может любой желающий (в составе семейных и трудовых коллективов, волонтерских объединений/инициативных групп), проживающий на территории Тюменской области.

5. Этапы проведения Акции

5.1. ГАУ ТО «ОЦПР» направляет не позднее 30 марта согласованную концепцию в муниципальные районы (городские округа) Тюменской области.

5.2. ГАУ ТО «ОЦПР» организует информационную кампанию по проведению Акции, в том числе в сети Интернет (СМИ, официальный сайт, группы в социальных сетях).

6. Условия проведения Акции

6.1. Акция открывается проведением в муниципальных районах массового мероприятия «Областная зарядка. Год защитника Отечества!» в период с **04 по 07 апреля**;

6.2. С 08 по 30 апреля в образовательных организациях проводятся утренние зарядки с участием активистов волонтерского движения;

6.3. С 01 апреля по 16 мая проводится конкурс видеороликов в группе мероприятия в социальной сети «ВКонтакте» (<https://vk.com/oblzaryadka>).

6.4. Материалы, предоставленные на конкурс, организаторы вправе использовать в профилактической деятельности, в том числе публиковать на других интернет-ресурсах ГАУ ТО «ОЦПР» и в СМИ с сохранением авторства.

6.5. Департамент социального развития Тюменской области вправе вносить изменения в настоящее Положение.

**Примерный сценарий проведения массового мероприятия
«Областная зарядка. Год защитника Отечества!», приуроченного
ко Всемирному дню здоровья (7 апреля)
в муниципальных образованиях**

Место проведения: места массового пребывания, образовательные организации, иные учреждения.

Участники: жители и гости населенного пункта, в том числе семейные, школьные и трудовые коллективы (представители центров физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», воспитанники клубов военно-спортивной подготовки и патриотического воспитания).

Продолжительность: 60 минут.

Цель: пропаганда здорового образа жизни, формирование бережного отношения к собственному здоровью, привлечение к активному образу жизни.

Варианты оформления, соответствующие тематике мероприятия: спортивная и патриотическая атрибутика, в том числе символика Победы (представлена в официальном брендбуке «80-я годовщина Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 годов», который можно скачать на сайте <https://may9.ru/>).

Необходимое оборудование и материалы: музыкальное и мультимедийное оборудование; маршрутные листы – по количеству команд; наклейки по количеству команд; кегли, мячи, ручки шариковые, листы бумаги формата А4, щит бумажный - по количеству команд, карточки «Причина – следствие», таблички с названием станций; карточки с загадками; по возможности необходимо предусмотреть сувениры для участников после прохождения ими площадок.

Музыкальное сопровождение: музыкальные композиции, соответствующие спортивной, патриотической тематике.

Организационная подготовка к мероприятию:

Мероприятие проводится совместно с центрами физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», клубами военно-спортивной подготовки и патриотического воспитания, дополнительных площадок военно-патриотической направленности (например, по сдаче норм ГТО). Также рекомендуется рассмотреть возможность организации полевой кухни на данном мероприятии.

Мероприятие состоит из двух этапов:

1. **Открытие мероприятия.** Объявление открытия акции, выполнение общей динамичной разминки, которую проводит Ведущий (либо учитель физической культуры, тренер, спортсмен/спортивный семейный коллектив, участник военных действий).

2. **Квест - игра «Если хочешь быть здоров!»,** которая включает ряд игровых площадок, направленных на пропаганду занятий спортом и ведение здорового образа жизни (*принять участие в работе профилактических площадок может любой желающий*).

Ход мероприятия:

Музыкальное сопровождение. Танцевальный интерактив с аудиторией (волонтеры).

Торжественное открытие мероприятия.

Творческий номер.

Выход ведущего.

Ведущий: Добрый день, дорогие участники нашего мероприятия! Здравствуйте, уважаемые гости и болельщики!

В этот прекрасный весенний день мы собрались _____ (*указать место проведения*), чтобы наполнить день положительными эмоциями, и сделать шаг в пользу здорового образа жизни.

Важной составляющей долголетия является здоровье. Чем оно крепче, тем счастливее и лучше качество жизни. А здоровое население (здоровые жители) – основа процветания любого (села, города). Что как не физкультура может дать нам заряд энергии, хорошее настроение и крепкое здоровье?!

На этой сцене мы вместе будем делать зарядку, а значит укреплять собственное здоровье. Ведь сегодняшнее мероприятие посвящено Всемирному дню здоровья, который ежегодно отмечается 7 апреля. И уже по сложившейся традиции мы отмечаем этот день профилактической акцией «Областная зарядка. Год защитника Отечества!», которая проводится ежегодно в рамках проекта «Тюменская область – территория здорового образа жизни!».

Пока наши спортсмены разогреваются и готовятся к встрече с вами, я приглашаю на эту сцену коллектив, который порадует вас своим творчеством и харизмой.

Творческий номер.

Ведущий: Тюменская область – земля больших людей, она славится мужественными и отважными жителями. Здесь воспитали множество настоящих патриотов. Их героизм не только на поле боя, но и в упорном труде на благо нашей страны.

2025 год объявлен в нашей стране Годом защитника Отечества, а значит отважного, смелого, решительного, сильного, крепкого человека. Как гласит известная пословица «В здоровом теле – здоровый дух, а это редкое явление». В наших с вами силах сделать свои действия, направленные на сохранение и укрепление своего здоровья, повседневной полезной привычкой, обычным явлением.

Вижу, что здесь, собрались те, кому небезразлично собственное здоровье и будущее своих детей! А это значит, что мы можем начинать нашу зарядку! Старт профилактической акции «Областная зарядка», приуроченной ко Всемирному дню здоровья объявляю ОТКРЫТОЙ!

Звучит торжественная музыка (фанфары).

Основная часть мероприятия.

Участники строятся в шахматном порядке по всей площадке.

Ведущий: Настало время самой массовой зарядки, и на эту сцену для проведения разминки мы приглашаем _____. Уж _____ точно знают с чего начинается бодрое утро и готовы поделиться этими знаниями с Вами.

Польза утренней зарядки очевидна, она не занимает много времени, позволяет проработать практически все группы мышц, разогреть и укрепить их. Ведь для того, чтобы стать смелым, а самое главное – здоровым, важно начинать каждое утро с зарядки!

Знаете ли вы, что зарядка (гимнастика) появилась в Древней Греции и служила физическому развитию воинов.

Давайте вместе произнесем девиз сегодняшней зарядки!

Девиз: Каждый день зарядку делай!

Будешь сильным! Будешь смелым! (*Участники произносят хором*).

Ведущий: Проведем время с пользой! Повторяйте за ними!

- Проводится комплекс упражнений

Ведущий: Вот это зарядка у нас получилась! Если вы будете заниматься регулярно, то скоро у вас появится мотивация делать это и дальше, и больше!

Аплодисменты нашим тренерам! Бурные, несмолкающие аплодисменты нашим участникам!

После такой разминки силы прибавились, увеличился заряд энергии! А значит готовы к нашей квест-игре «Если хочешь быть здоров!».

Квест-игра «Если хочешь быть здоров!»

Ведущий: Игра дает возможность перезарядиться. Эмоциональная разрядка важная часть любой хорошей тренировки. Она предназначена для ускорения восстановления организма. Этого можно достичь множеством различных способов. Способ, который предлагаем мы, очень интересный и увлекательный. Поиск информации по указанным маршрутам и задания, которые необходимо выполнить на каждой станции. При условии выполненного задания, вы будете получать наклейки с определенной характеристикой защитника, и по карточке с загадкой. К концу квеста из ответов на загадки вы соберете кодовое слово.

Для начала участникам важно объединиться в команды.

Участники расходятся по командам. Команды получают маршрутные листы. По итогу прохождения станции команды награждаются наклейками с присвоением определенного статуса: «Будущий защитник Отечества».

Ведущий: А сейчас мы приглашаем наши команды занять свои места на линии старта. Давайте бурными аплодисментами поприветствуем наши команды! Пусть утренняя зарядка поможет вашей перезарядке!

Участники расходятся по станциям.

Станция 1 «Бей, беги, замри»

Участники выполняют задания в спортивном зале.

Ведущий: Первое правило сильного человека - не бегите от страха. Страх помогает нам реагировать на опасность, сосредоточить внимание и мобилизовать силы.

В древности наши предки видели опасность, их мозг автоматически выбирал одну из трех реакций на стресс и помогал им выжить. Ваша первая станция **«Бей, беги, замри»** (спортивный зал).

Инвентарь: мяч, кегли

Описание задания:

1. **«Бей»:** сбить наибольшее количество кеглей (разрешено выполнить 2 броска каждому участнику команды);

2. **«Беги»:** игроки передвигаются в одну сторону прыжками, с мячом, зажатым между колен, а обратно возвращаются бегом, взяв мяч в руки;

3. **«Замри»:** после возвращения на линию старта участники замирают.

За прохождение испытания команда получает значок-наклейку со статусом **«Смелый»** (Приложение 1.2.2) и карточку с загадкой (Приложение 1.2.1).

Станция 2 «Знания – сила»

Ведущий: Сильная сторона любого человека прежде всего в обладании жизненно необходимой информацией, умении с ней работать и правильно применять. В современности знания утрачивают свою силу, так как на любой вопрос можно найти ответ в интернете. А что, если доступа к интернету нет?!

Описание задания на станции «Знания – сила»:

1. Назвать ассоциации к слову «зарядка» (по одной от каждого участника команды)

Примерные варианты ответов:

- Физические упражнения;
- Блок для питания устройства;
- Кабель для телефона;
- Утренняя гимнастика;
- Чашка кофе по утрам;
- Активность;
- Здоровый образ жизни;
- Тренировка;
- Прилив сил.

1. Создать новый вид упражнений для зарядки, придумать его название. Участникам необходимо продемонстрировать новое упражнение с использованием бытовых предметов вместо спортивного инвентаря: полотенце, карандаш, стул, подушка и т.п.)

2. Предложить оригинальные варианты расшифровки аббревиатуры «ЗОЖ» (по одной трактовке от каждого участника команды).

Примерные варианты ответов:

- Замечательная Очень Жизнь;
- Здоровье Олимпийское Жизнелюбие;
- Закалка Особенно Желанна.

За прохождение испытания команда получает значок-наклейку со статусом «Умный» (Приложение 1.2.2) и карточку с загадкой (Приложение 1.2.1).

Станция 3 «Целительные звуки»

Ведущий: Человеческая жизнь неразрывно связана с музыкой - мир буквально соткан из разных звуков. Музыка сопровождает нас практически повсюду. Некоторые мелодии будят воспоминания, другие - помогают справиться с плохим настроением, развеять тоску, а некоторые придают бодрость, мотивируют к действию.

Песни ярко отражали все события, происходящие на фронте и в тылу, согревали душу, призывали к подвигу. О влиянии музыки на жизнь человека известно с давних времен.

Объявляем музыкальную паузу и предлагаем вам отгадать популярные песни военных лет, внимая звукам аудиофайлов.

Ссылка для скачивания аудиофайлов прилагается (песни перевертыши и их оригиналы): <https://cloud.mail.ru/public/Vp2V/kXwwK2oRv>

Комментарий: На Руси считали, что колокольный звон лечит головную и суставную боль. Да и некоторые современные исследователи полагают: музыка всесторонне влияет на душевное состояние, настрой. Мелодии влияют также на уровень кровяного давления и сердечный ритм.

Описание задания:

Участникам необходимо отгадать песню перевертыш, который включает ответственный за работу станции.

Ведущий: Музыка заряжает энергией и вдохновляет на новые свершения, создавая бодрое и приподнятое настроение. Готовы к участию в следующей станции?!

За прохождение испытания команда получает значок-наклейку со статусом «Энергичный» (Приложение 1.2.2) и карточку с загадкой (Приложение 1.2.1).

Станция 4 «Творите на здоровье»

Ведущий: Щит - символ защиты чести и верности, который делает неуязвимым воина, даёт возможность действовать, не теряя главного. Каждому из нас необходим такой внутренний щит. Им служат достоинства и добродетели, такие как смелость и честность, чистота мыслей и умение видеть суть.

Комментарий: В славянской традиции щит был оберегом и верным другом бойца. Первоначально щит имел круглую форму, таким образом наши предки отдавали дань солнечной традиции. Основной цвет, в который красили щиты, был красный - символ победы, солнца. Русский щит, в среднем, выдерживал 15-20 прямых мощных ударов! Потерять щит в бою означало позор. К щиту мальчиков приучали с 7 лет. Щит на Руси становился символом героя, его чести.

Описание задания: каждой команде выдается заготовка картонного щита, окрашенного в красный цвет. Задача участников, из подготовленных педагогами вырезок из журналов о здоровом образе жизни и спорте, создать на щите герб здоровья. Презентовать свою работу (аргументировать выбор изображения).

За прохождение испытания команда получает значок-наклейку со статусом «Оригинальный» (Приложение 1.2.2) и карточку с загадкой (Приложение 1.2.1).

Станция 5 «Рецепт ответственности»

Ведущий: Каждый Защитник должен уметь брать на себя ответственность за результаты своих действий и понимать, к каким последствиям они могут привести. Ведь каждое действие или слово способно породить целую череду событий.

Когда человек ставит перед собой определенную цель и начинает к ней двигаться, он может представить определенный результат. Путь, выбранный к достижению цели, может быть разным и достигаться в разных условиях. Осознание причины того или иного поведения приводит к пониманию какими могут быть последствия.

Даже такое простое занятие как разминка, нужно уметь выполнять правильно, с пользой, а не во вред для своего здоровья.

Описание задания: на столе перед участниками располагаются две стопки карточек (Причина и Следствие), задача участников соотнести карточки между собой.

Причина	Следствие
Зарядка в душном помещении	Повышенная утомляемость, усталость
Однообразные движения при выполнении	Быстро наскучат
Неудобная одежда для зарядки	Дискомфортное движение
Слишком интенсивная зарядка	Боли в мышцах
Если пропустить разминку и не разогреть суставы и мышцы	Есть вероятность получить травму
Зарядка сразу после пробуждения	Головокружение, повышенное артериальное давление, ускоренный пульс
Неправильное выполнение упражнений	Ухудшает самочувствие человека
Утренняя зарядка натошак сразу после пробуждения	Обмороки и легкая слабость
Если человек без надлежащей подготовки захочет провести сложные упражнения	Может привести к травме или ушибу
Утренняя зарядка после еды	Перегрузка желудочно-кишечного тракта
Утренняя зарядка	Разгоняет застоявшуюся за ночь кровь, разгоняет лимфу, клетки организма насыщаются кислородом, в мозг приливает кровь
Простые упражнения по утрам	Повышают выносливость

Комментарий: Перед выполнением любых упражнений стоит обратить внимание на наличие простудных заболеваний с повышением температуры тела, кровотечения, проблемы с давлением, воспалительные процессы, заболевания почек, наличие злокачественных опухолей. Кроме того, противопоказания могут касаться отдельных упражнений, с учетом индивидуальных особенностей организма.

За прохождение испытания команда получает значок-наклейку со статусом «Ответственный» (Приложение 1.2.2) и карточку с загадкой (Приложение 1.2.1).

По итогам прохождения всех испытаний определяется команда, которая раньше остальных справилась с заданиями и собрала из ответов на загадки кодовое слово (герой).

Заключительная часть:

Ведущий: Вот и завершилась наша с вами квест-игра. Все наши участники с достоинством выдержали испытания. Теперь вы являетесь достойными кандидатами на роль Защитника Отечества! Личные качества, которые вы сегодня продемонстрировали, усиливают чувство безопасности и надежности, помогают в будущем достигать поставленных целей, добиваться успеха.

Каждому участнику вручается наклейка «Будущему защитнику Отечества» (Приложение 1.2.2).

Ведущий:

Спорт – это жизнь, а не игра!

Спорт – распорядок дня с утра!

Спорт – дисциплина и труд!

Это праздник и триумф!

Мы искренне рады, что вы провели этот день в нашей компании, и вместе с нами выбираете здоровый образ жизни и начинаете свой день с зарядки! Будьте экспертами в управлении своим здоровьем!

До новых встреч!

**Загадки для игровых карточек
квест-игры «Если хочешь быть здоров!»**

Есть в горчице и в дороге,
В гусе, в галке и в ноге.
Есть в горбушке и в пороге,
В пироге и в утюге.

Правильный ответ: Буква «Г»

Есть в лесу и есть на месте,
В небесах и даже в тесте,
В бутерброде, в одеяле,
Только нет в любимой маме.

Правильный ответ: Буква «Е»

Две найдёшь их в секретере,
В браконьере и в премьерере,
В интерьере и в карьере,
Лишь одну в пещере, в сквере.

Правильный ответ: Буква «Р»

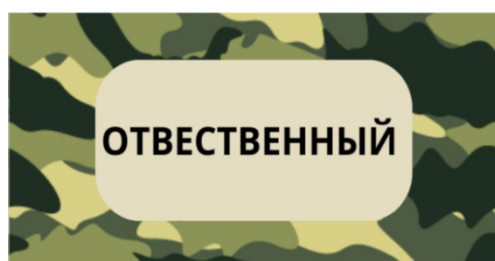
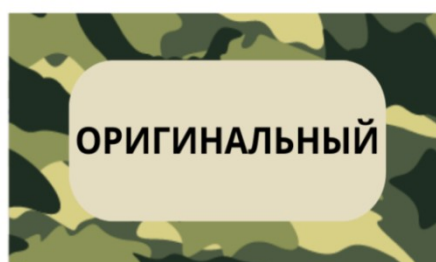
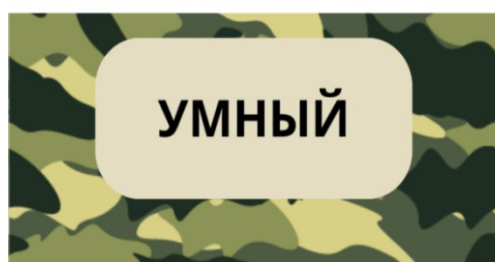
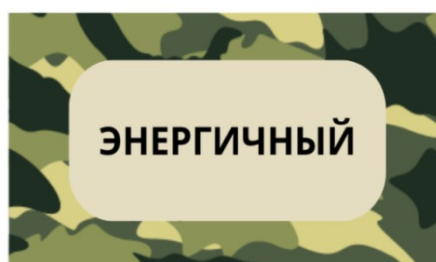
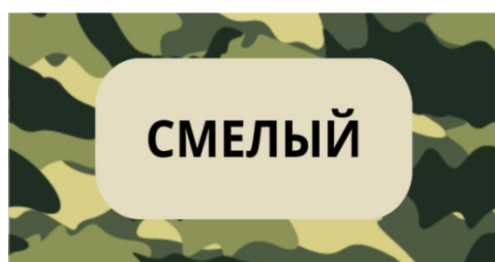
Три их есть в сковороде,
А в корове только две.
Но зато одна в доске,
И совсем нет в утюге.

Правильный ответ: Буква «О»

Если над буквою галка взлетит,
Буква изменит и звук свой, и вид.

Правильный ответ: Буква «Й»

Макеты наклеек для квест-игры «Если хочешь быть здоров!»



Примерный сценарий проведения утренних зарядок для обучающихся, воспитанников спортивных и других молодежных организаций.

Место проведения: образовательные организации, иные учреждения.

Цель: пропаганда здорового образа жизни и формирование мотивации на занятие физической культурой и спортом.

Продолжительность: 5-10 минут.

Необходимое оборудование: мультимедийное оборудование для демонстрации видеороликов.

Описание: На протяжении недели ежедневно в одно и то же время с использованием подготовленного видеоматериала для обучающихся/воспитанников проходят тематические разминки.

Подготовительный этап: Утренние зарядки-пятиминутки проводятся силами активистов волонтерского профилактического движения при организационной поддержке специалистов образовательного учреждения.

На данном этапе волонтеры знакомятся с видеоматериалом и разучивают движения разминки. После чего составляется график проведения разминок.

Ход мероприятия:

Ведущий: Добрый день, дорогие друзья! В этом месяце есть замечательная дата – 7 апреля. На всей планете люди отмечают Всемирный день здоровья. *Всемирный день здоровья 2025 года проходит под девизом «Здоровое начало жизни – залог благополучного будущего».*

Мы также сопричастны к этому дню и в течение всего месяца в нашем учреждении будут проходить различные спортивные мероприятия, праздники для детей и взрослых, которые позволят напомнить каждому участнику о том, как важно заниматься спортом и вести здоровый образ жизни. Физкультура и спорт – это главные друзья здоровья!

Ведущий: Чтоб здоровым быть сполна,
Физкультура всем нужна.
Для начала по порядку
Утром делаем зарядку!

Разминка дает силы организму, поднимает настроение. Поэтому ее можно делать не только утром, но и на протяжении дня. А разминка, проведенная в компании друзей, да еще и в непривычной обстановке - приносит в два раза больше пользы.

Мы приглашаем Вас провести эту неделю в нашей компании. Обещаем научить вас делать не только полезную, но и очень веселую зарядку.

Сегодняшняя наша разминка в виде музыкально-ритмических и танцевальных движений позволит зарядиться энергией и хорошим настроением просто двигайтесь, просто чувствуйте и просто повторяйте движения за нами!

Внимание на экран!!

На экране воспроизводится видеоролик, а волонтеры повторяют движения разминки для участников перед экраном.

На протяжении всей недели ролики меняются в произвольном порядке.
Ссылка на видеоматериал для организации зарядок:

для учащихся начальных классов:

- «Мультзарядка» (6+). Ссылка для скачивания:

<https://cloud.mail.ru/public/eUHp/YjyaW2wXy> ;

для учащихся среднего звена:

- «Зарядка ГТО» (6+). Ссылка для скачивания:

[https://vk.com/video/playlist/156204100_54073511?
section=playlist_54073511&z=video-76633380_456239402%2Fpl_156204100_54073511](https://vk.com/video/playlist/156204100_54073511?section=playlist_54073511&z=video-76633380_456239402%2Fpl_156204100_54073511).

- «Танцевальная зарядка» (6+). Ссылка для скачивания:

[https://vk.com/videos156204100?
section=album_54073511&z=video156204100_456239525](https://vk.com/videos156204100?section=album_54073511&z=video156204100_456239525)

- Танцевальная зарядка для подростков: Ссылка для скачивания:

<https://cloud.mail.ru/public/BWtG/cU5HkFJhA>

Ведущий: Чувствуете! Настроение улучшилось, силы и энергия прибавились!

Предлагаем всем-всем – и ребятам, и взрослым - каждый свой день начинать с зарядки! Это источник бодрости духа, души и тела. Согласны с нами?

Все хором: Если день начнешь с зарядки,
Значит, будет все в порядке!

Ведущий: А мы ждем вас завтра в это же время на этом же месте и в этом же составе! До встречи!

Порядок и условия проведения областного конкурса видеороликов «Герои нашего времени»

1. Общие сведения

1.1. Конкурс видеороликов «Герои нашего времени» (далее – Конкурс) проводится в рамках реализации блока тематических мероприятий «Здоровое поколение», направленного на формирование навыков здоровьесбережения и пропаганду здорового образа жизни в рамках реализации проекта организации мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни и профилактику асоциальных явлений, «Областной профилактический марафон «Тюменская область – территория здорового образа жизни!».

1.2. Проведение Конкурса приурочено ко Всемирному дню здоровья (7 апреля).

1.3. Конкурс проводится в социальной сети «ВКонтакте».

1.3. Информация о Конкурсе публикуется в сообществе «Конкурс видеороликов «Герои нашего времени» (<https://vk.com/oblzaryadka>).

1.4. Учредителем Конкурса является Департамент социального развития Тюменской области, организатором – ГАУ ТО «Областной центр профилактики и реабилитации».

ВНИМАНИЕ: направляемые на Конкурс работы, не должны содержать лозунгов и призывов, иметь никакого политического подтекста, провоцировать конфликты (в том числе межэтнические) или пропагандировать запрещенные вещества. Также работы не должны нарушать моральные, этические нормы, законодательство РФ.

2. Цель и задачи Конкурса

2.1. Целью Конкурса является популяризация здорового образа жизни молодежи, формирование чувства патриотизма, воинского долга и ответственного отношения к здоровью.

2.2. Задачи Конкурса:

- О формирование ценностей, духовного и физического саморазвития;
- О вовлечение подростков и молодежи в занятия спортом;
- О информирование о военных подвигах соотечественников и сохранение исторической памяти;
- О организация досуговой занятости подростков и развитие творческого потенциала;
- О формирование чувства гордости за свой народ и страну;
- О воспитание гражданственности, патриотизма.

3. Жюри Конкурса

3.1. Победителей Конкурса определяет жюри Конкурса.

3.2. В состав жюри входят представители учреждений системы

профилактики.

3.3. Жюри Конкурса оставляет за собой право не рассматривать работы, которые не соответствуют требованиям Конкурса.

4. Участники Конкурса

4.1. В Конкурсе принимают участие волонтерские отряды, общественные объединения, инициативные группы от организаций, в том числе образовательные организации, учреждения дополнительного образования, культуры, спортивные клубы и иные инициативные группы Тюменской области.

4.2. Участники Конкурса подразделяются на 3 категории:

- 1) дошкольные коллективы;
- 2) коллективы школьников и студентов;
- 3) трудовые и семейные коллективы.

5. Порядок проведения Конкурса

5.1. Тематика конкурса: «Герои нашего времени».

Ключевым является образ «Героя» - сильного и отважного гражданина, который готов в любой момент встать на свою защиту и защиту Родины.

Тюменская область – земля больших людей, она славится мужественными и отважными жителями. Здесь воспитали множество настоящих патриотов. Их героизм не только на поле боя, но и в упорном труде на благо нашей страны.

Знаете ли вы с чем или с кем связано название улицы, на которой вы живёте, какие у вас в городе\районе есть знаменитые земляки и в чём заключаются их заслуги?! Какими достижениями известен ваш край?! Если нет, то «Зарядка Памяти» поможет вам восполнить имеющиеся пробелы. Ведь так приятно ощущать сопричастность к значимым событиям и людям, на которых хочется равняться.

5.2. Конкурс видеороликов проводится с 01 апреля по 16 мая 2025 года.

5.3. Для участия в Конкурсе участники направляют организаторам электронную заявку по ссылке: <https://forms.yandex.ru/cloud/67c803661f1eb5271297c420/> с указанием категории участников и дают согласие на обработку персональных данных в срок до 28 апреля 2025 года. Работы без заявок не будут учитываться при подведении итогов Конкурса.

5.4. В период с 01 по 28 апреля участники Конкурса выполняют творческую работу в формате видеоролика и самостоятельно размещают ее на стене сообщества «Конкурс видеороликов «Герои нашего времени». (<https://vk.com/oblzaryadka>) в социальной сети «ВКонтакте». По итогам оценки творческих работ участники получают баллы.

5.5. Подведение итогов Конкурса проводится с 28 апреля по 16 мая. Победителями становятся коллективы, набравшие наибольшее количество баллов в своей категории.

6. Требования к оформлению и содержанию творческой работы

6.1. В рамках конкурса участникам предлагается снять видеоролик с

элементами стилизованной утренней зарядки по выбранному из пяти предложенных направлений:

- о Зарядка воздушно-десантных войск.*
- о Зарядка танковых войск.*
- о Зарядка морской пехоты.*
- о Зарядка радиотехнических войск.*
- о Зарядка медицинских войск.*

6.2. Согласно направлению рода войск, участники выбирают материал для рассказа о подвиге героя - жителя Тюменской области (*личность героя определяется участником самостоятельно или из предложенных вариантов – Приложение 1.4.1*).

6.3. В знак памяти и гордости за соотечественника, и как достойный пример для подражания, участники демонстрируют в ролике стилизованную разминку согласно роду войск, в которых служит/-ил соотечественник (*Приветствуется использование элементов военного обмундирования, символики, атрибутики и музыкальных композиций о выбранном направлении рода войск*).

6.4. Структура видеоролика ОБЯЗАТЕЛЬНО должна отображать следующие эпизоды:

а) заставка тематической зарядки с музыкальным сопровождением (звук движущихся танков, шум морских волн, радиосообщения, звук сирены, самолета и т.п.) Ссылка на аудиофайлы: <https://cloud.mail.ru/public/DCUi/rskrsKwwS>;

б) рассказ о герое - соотечественнике продолжительностью не более 30 сек.;

в) стилизованная зарядка в знак уважения, восхищения мужеством и смелостью Героев, гордости за соотечественников.

Участники показывают элементы разминки/зарядки с использованием тематической атрибутики или тематического музыкального сопровождения (например: песня «Три танкиста», песня «В зоне особого внимания», песня «Морской десант» в исполнении группы Отечество, песня «Военные врачи» в исполнении Анатолия Коржа или Славы Благова и др.).

6.5. Творческая работа выполняется в любом видеоредакторе. Формат файла должен быть одним из следующих: AVI, WMV, MOV, MPEG4, MP3, MP4.

6.6. Длительность видеоролика должна составлять **не более двух минут (120 сек.)** **Необходимо проверять продолжительность видео после публикации в социальной сети «ВКонтакте», т.к. при загрузке длина может увеличиться!!!**

6.7. Конкурсная работа размещается участниками самостоятельно на стене сообщества «Конкурс видеороликов «Герои нашего времени» в социальной сети «ВКонтакте» **до 23:59 ч. 28 апреля** с указанием наименования муниципального образования (город, городской округ, район); наименования волонтерского отряда, коллектива, объединения, а также наименования учреждения, на базе которого коллектив занимается. Дополнительно указываются хештеги: #ОбластнаяЗарядка25, #ГероиНашегоВремени #ЗарядкаКаждыйДень.

ВНИМАНИЕ: Работы, несоответствующие требованиям п. 5.1. – п. 6.7., снимаются с участия в Конкурсе.

***Работы или фрагменты работ, направлявшиеся на конкурс видеороликов в предыдущие годы экспертным жюри, не рассматриваются.**

7. Критерии оценки

7.1. Оценка творческих работ участников осуществляется в соответствии со следующими критериями:

- содержательность;
- соответствие целям и задачам Конкурса;
- оригинальность идеи, креативный подход;
- качество видеосъемки;
- общее восприятие работы.

7.2. Творческая работа оценивается суммой баллов по критериям, представленным в п. 7.1., каждый из которых оценивается по шкале от 1 до 3.

8. Подведение итогов Конкурса

8.1. По результатам проведения Конкурса в каждой категории определяются победители, которые награждаются дипломами и подарками от Организатора.

8.2. Все конкурсанты награждаются дипломами за участие.

9. Иные положения

9.1. Организаторы вправе использовать материалы, предоставленные в ходе Конкурса, по своему усмотрению с сохранением авторства.

9.2. Департамент социального развития Тюменской области вправе вносить изменения в условия и порядок проведения Конкурса.

Консультации по вопросам участия в Конкурсе можно получить по адресу: г. Тюмень, ул. Червишевский тракт, 64А или по тел.: 8 (3452) 21-49-00, 21-49-10.

Краткая информация о героических подвигах жителей Тюменской области

Дмитрий Яник



Тюмонец Дмитрий Яник стойко и мужественно выполнял поставленные боевые задачи на территории Чеченской Республики. В 1995 году командир танка 81 гвардейского мотострелкового полка 90 гвардейской танковой дивизии рядовой Дмитрий Николаевич Яник, выполняя поставленную боевую задачу по уничтожению вооруженных формирований на территории Чеченской Республики, действуя в составе экипажа танка № 176 танкового батальона, вел бой с боевиками на улицах Грозного. Умело маневрируя и подавляя огневые точки противника, танк поддерживал боевые действия мотострелковой роты. В ходе шестичасового боя экипаж подавил семь огневых точек противника и уничтожил две машины боевиков. При выдвижении на новую позицию танк был подбит и потерял ход. Несмотря на это, экипаж продолжал вести огневой бой. После очередного попадания гранаты танк взорвался и Дмитрий погиб. В 2016 году Указом президента РФ за мужество, отвагу и самоотверженность, проявленные при исполнении долга, посмертно «Орденом мужества» награждён рядовой Дмитрий Яник. Высокая государственная награда нашла погибшего героя спустя 21 год.

Мадина Исенова



Военная медсестра Мадина Исенова из Казанского района Тюменской области, выпускница Ишимского медицинского колледжа в июле 2022 года добровольно отправилась служить по контракту в зоне СВО. Сержант медицинской службы ассистировала военным хирургам более чем в 200 операциях, эвакуировала раненых. В свои 24 года Мадина Исенова отмечена медалями "За заслуги в медицине", "Участник специальной военной операции" и другими наградами.

Анатолий Попов



Анатолий Попов с детства мечтал о службе в морской пехоте. А мечты, как известно, материализуются. В его семье много военных, а отец даже участвовал в боевых действиях на Северном Кавказе. Анатолий со школьной скамьи готовил себя к военной службе и активно занимался спортом. До начала специальной военной операции Анатолий служил в севастьяпольской отдельной гвардейской дивизии морской пехоты.

С началом специальной военной операции его подразделение приняло участие в штурме окопавшихся в Мариуполе боевиков «Азова» (признана в России террористической организацией). 14 марта 2023 старший матрос Попов в составе штурмовой группы выполнял боевую задачу, но рядом с ним разорвался вражеский снаряд. Несмотря на полученные ранения, он вытащил с поля боя раненых товарищей и оказал им первую медицинскую помощь. За этот подвиг его представили к государственной награде - медали «Жукова».

Роман Новопащин



В октябре 1943 года войска Центрального фронта, выбив фашистов с левого берега Днепра, стремительно начали форсировать реку. Линейный надсмотрщик-связист рядовой Новопащин получил приказ проложить телефонный кабель через Днепр. Из-под носа противника он увёл лодку и с неё под непрерывным обстрелом начал прокладывать кабель. Приказ рядовой выполнил – командование вовремя получило связь с теми, кто вёл бой на правом берегу. Снаряды несколько раз обрывали кабель, а Новопащин снова и снова находил и устранял повреждения. В последующих боях ещё 12 суток под непрерывным обстрелом обеспечивал бесперебойную связь командования армии. 17 февраля 1943 года Роман Новопащин получил медаль «Золотая Звезда» и звание Героя Советского Союза.

В честь Романа Новопашина названы улицы в Тюмени и Нижней Тавде.

Жумабай Раизов



Раизов Жумабай Нурбаевич – командир 2-й парашютно-десантной роты 104-го гвардейского десантно-штурмового полка 76-й гвардейской десантно-штурмовой дивизии Воздушно-десантных войск, гвардии старший лейтенант.

Прошел путь от командира взвода до командира десантно-штурмовой роты. В специальной военной операции на Украине участвовал с первого дня. В ходе атаки противника в районе села Андреевка Херсонской области он получил тяжелое ранение, но продолжил командовать ротой, пока задача не была выполнена. Погиб сам, но сохранил личный состав возглавляемого подразделения.

Указом Президента Российской Федерации от 20 ноября 2022 года за мужество и героизм, проявленные при исполнении воинского долга, Раизову Жумабаю Нурбаевичу присвоено звание Героя Российской Федерации (посмертно).

Его именем названа улица в областной столице, его имя гордо носит детско-юношеский спортивный центр в Тюмени и спортивная школа в селе Казанском.

**Примерный сценарий проведения
просветительского мероприятия о преимуществах ведения здорового
образа жизни «Здорово, легко, полезно!»**

Профилактическое мероприятие – интеллектуальная игра «Здорово, легко, полезно!» рекомендована для подростков 12+ (материал, может быть, адаптирован для участников любого возраста с учетом возрастных ограничений и требования российского законодательства). Мероприятие носит просветительский характер и нацелено на повышение уровня знаний подростков и формирование навыков здоровьесбережения.

Мероприятие предполагает командное участие (одновременно участвуют три команды). Сценарные материалы можно использовать по отдельности, как дополнение к другим методическим разработкам.

Место проведения: образовательные организации, иные учреждения.

Участники: подростки от 12 лет.

Продолжительность: 45-60 минут.

Цель: пропаганда здорового образа жизни, формирование бережного отношения к собственному здоровью.

Задачи:

1. Формирование ценности и осознанного отношения к собственному здоровью.
2. Систематизация и обобщение знаний о здоровом образе жизни, основных направлениях здоровьесбережения.
3. Информирование о факторах, влияющих на здоровье человека.

Подготовительный этап:

Перед началом мероприятия участники делятся на три команды. Каждая команда выбирает капитана.

При проведении мероприятия рекомендовано привлечение приглашенных спикеров из числа сотрудников системы здравоохранения, специалистов системы профилактики, педагогов.

Ход мероприятия:

Ведущий: Добрый день, дорогие друзья! Мы рады приветствовать вас на нашем мероприятии «Здорово, легко, полезно!». Сегодня на нашей встрече речь пойдет о здоровье, мы с вами постараемся узнать, что такое здоровье, здоровый образ жизни, каковы его составляющие.

Притча «Подарок Бога»

Однажды женщине приснился сон, что она попала в гости к Богу. И она попросила у него здоровья. Бог доброжелательно улыбнулся ей и протянул маленькую бумажную коробочку.

— И это все?! — воскликнула удивленная и разочарованная женщина.

— Да, это все, — ответил Бог. — Разве ты не знала, что я дарю только семена?!

Ведущий: Ответственное отношение к своему здоровью – улучшает как качество жизни, так и ее продолжительность. Сейте семена здоровья и семена знаний о том, что полезно, легко, здорово для вас и вашего организма.

На столе размещаются изображения растений (Приложение 1.5.1) и коробочки с семенами (чиа, льна, кунжута), а участникам необходимо определить название растения, а затем соотнести семена этих растений с их изображением.

- Как вы думаете, какую пользу могут принести **семена чиа**, если добавить их в свой рацион, и может ли этот продукт навредить здоровью?
- Как вы думаете, какую пользу могут принести **семена льна**, если добавить их в свой рацион, и может ли этот продукт навредить здоровью?
- Как вы думаете, какую пользу могут принести **семена кунжута**, если добавить их в свой рацион, и может ли этот продукт навредить здоровью?

Комментарий специалиста:

- «Чиа» — с древнего языка майя переводится как «сила». Женщины мололи семена в муку, добавляли в лекарства, давили из них масло и использовали как краску по телу. Мужчины брали их с собой на битвы - чтобы восстановить силы. Семена чиа использовались и в качестве денег. На них можно было купить раба, оплатить налоги или подарить их молодоженам на свадьбу. Чиа свободно выращивают в Мексике, Эквадоре, Австралии, Гватемале и Боливии. Популярный суперфуд содержит растительный белок, клетчатку, омегу-3, магний, кальций, фосфор. Можно сочетать семена с молочными продуктами, готовить пудинги и смузи. Полезные элементы в составе чиа влияют на здоровье человека. Они восстанавливают работу желудочно-кишечного тракта, регулируют уровень холестерина в крови, улучшают состояние кожи и волос. Омега-3 в составе предотвращает воспалительные процессы, укрепляет стенки сосудов и восстанавливает гормональный фон. Семена чиа рекомендуют людям с проблемами опорно-двигательного аппарата: содержащийся в них фосфор укрепляет кости и зубы.

- В VIII веке Карл Великий выдал необычный указ. Все его подданные от мала до велика обязаны были в свой рацион добавлять семена льна. Король франков верил, что золотистые семечки избавляют человека от многих болезней. Один из древнейших в мире злаков сохранил полезные свойства и до наших времен. Семена льна способны защитить организм от радиации, они снижают холестерин и предупреждают рак. О целительных свойствах льна знали и древние греки. Великий врач Гиппократ советовал своим пациентам пить отвар из льняного семени при воспалении слизистых оболочек. Попросту говоря, при гриппе, ОРВИ и простуде.

- В Китае за V тысяч лет до нашей эры семена использовали для создания масла, которым заправляли светильники. Сажка, остававшаяся после сгорания, также шла в дело — из нее изготавливали тушь для глаз. А в Вавилоне кунжут добавляли в косметические средства, напитки и еду. На сегодняшний день насчитывается несколько видов кунжута, но самые популярные: белый и черный. Большая часть состава семян кунжута — растительные жиры и белки. Эти компоненты — строительный и энергетический материал для человеческого

организма. В кунжуте также содержится сезамин — природный антиоксидант. Он помогает не допустить преждевременное старение кожи. Также это вещество влияет на уровень холестерина в крови, содействует в профилактике раковых заболеваний. Семена богаты витаминами А, группы В, С, Е, а также важными микроэлементами: цинком, железом, магнием, фосфором, кальцием, калием. За счет высокого содержания кальция улучшается состояние ногтей, укрепляются кости и суставы. Кунжут полезен для иммунитета, вещества в его составе ускоряют метаболизм, благотворно влияют на пищеварение и обменные процессы в организме.

Масло из кунжута улучшает состояние эпидермиса, может стать хорошим вспомогательным средством для лечения дерматологических заболеваний.

Ведущий: Что посеешь, то и пожнешь. Какие семена будут посажены в землю, такие ростки взойдут. Чем мы наполняем свой организм, какую пищу потребляем, какой ведем образ жизни, такие плоды получаем, такой урожай пожинаем...

Мы все хотим собирать урожай своих достижений, но далеко не каждый реализует это. Одни сеют семена лени и бездействия, мол ничего такого. Другие осознают силу семян здорового образа жизни, внимательно и бережно относятся к своему здоровью, берут ответственность за свои действия.

Сегодняшнее наше мероприятие посвящено здоровому образу жизни, и мы вместе будем делать правильный выбор. Действовать во благо своего здоровья, здоровья нашего будущего поколения.

Надеюсь, что после нашего занятия вы будете внимательнее относиться к своему здоровью.

Более подробно об основных направлениях здоровьесбережения нам расскажет: _____ (Выступление специалиста системы здравоохранения).

Справочный материал для выступления специалиста:

Человек - это слаженный механизм, в котором одновременно работают несколько систем, поддерживающих жизнь: сердечно-сосудистая, дыхательная, пищеварительная, иммунная (защищает от чужеродных микроорганизмов), нервная (отвечает за движение, передает сигналы всем органам), костно-мышечная (поддерживает тело и защищает органы) и другие. Важно, чтобы каждая система и каждый орган этой системы были здоровыми.

Вопрос участникам мероприятия: Как сберечь и укрепить здоровье? (Ответы участников: правильно питаться, заниматься спортом, не употреблять наркотики, алкоголь и табачную продукцию).

Вы правильно ответили, что лучшим решением этой задачи является ведение здорового образа жизни. Предлагаю разобраться, что скрывается под понятием «здоровый образ жизни» и как можно приблизить свой сегодняшний образ жизни к здоровому.

На экране осуществляется демонстрация презентации «Здоровый образ жизни». Ссылка для скачивания: <https://cloud.mail.ru/public/MzU9/gkr7ngyG2>

Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, направленный на сохранение и улучшение здоровья, профилактику заболеваний.

Здоровый образ жизни необходим для того, чтобы быть бодрым, крепким и выносливым. Он помогает достигать поставленные цели и задачи, успешно реализовывать свои планы.

Слайд 3

Здоровый образ жизни включает множество разных компонентов, затрагивающих все сферы человеческой жизни. Их соблюдение поможет улучшить состояние здоровья и прибавить бодрости.

К основным принципам здорового образа жизни относятся:

- здоровое питание;
- режим дня и здоровый сон;
- физическая активность;
- жизнь без пагубных пристрастий;
- психическое здоровье.

Давайте разберем подробнее каждый из этих принципов. Это поможет составить представление, о том, что нужно делать, чтобы как можно дольше оставаться бодрым, здоровым и красивым.

Слайд 4

Всем известная фраза «Движение – жизнь!» как нельзя точно отражает тот факт, что без двигательной активности здоровье и полноценная жизнь не возможны. Регулярная физическая активность благоприятно отражается на всех органах и системах.

Плюсы физической активности

1. Улучшается здоровье: регулярные физические нагрузки способствуют нормальному функционированию всех систем организма, являются профилактикой серьёзных заболеваний.

2. Формируется стрессоустойчивость: занятия спортом, прогулки на свежем воздухе помогают расслабиться, отвлечься от повседневных проблем.

3. Преображается внешний вид: физические нагрузки нормализуют кровообращение и насыщение организма кислородом, что улучшает состояние кожи; делают тело стройным и подтянутым, лишние килограммы уходят, а регулярность занятий помогает удерживать вес в норме.

4. Отодвигается старение: активное движение способствует нормальному функционированию организма, что продлевает молодость.

5. Улучшается мышление: спорт и свежий воздух позволяют «перезагрузить» разум, избавиться от ненужных мыслей.

6. Выстраивается правильный режим питания: сбалансированный рацион необходим для поддержания энергии в организме, а регулярные физические нагрузки избавят от лишних калорий.

Гиподинамия или малоподвижный образ жизни является очень губительным для здоровья. Истоки гиподинамии кроются в привычке сидеть у компьютера, телевизора длительное время; отсутствии прогулок на свежем воздухе; в полном игнорировании любых физических нагрузок, начиная с небольших поручений по дому, заканчивая спортом.

Слайд 5

Для того, чтобы оценить свой уровень физической активности, совсем не обязательно обращаться за помощью к специалистам. Это можно сделать самостоятельно, пройдя небольшое онлайн-тестирование.

Участникам предлагается пройти тестирование с помощью QR-кода.

Если результаты тестирования выявили низкий или недостаточно высокий уровень физической активности, то необходимо проанализировать свой образ жизни и скорректировать его. Физическая активность не сводится к посещению спортзала. Если нет возможности регулярно посещать спортивные секции, то можно заменить такие занятия на пешие прогулки и активные игры на свежем воздухе. Кроме того, здоровый образ жизни невозможно представить без утренней зарядки, которая приведет организм в работоспособное состояние, устранив сонливость и вялость, поднимет настроение.

Слайд 6

Еда - это то, без чего невозможно прожить. Но не всякая еда насыщает наш организм питательными веществами. Некачественная и вредная еда может оказать негативное воздействие на организм человека, поэтому очень важно отдавать предпочтение полезным продуктам, которые обогащают организм витаминами, макро- и микроэлементами, помогают соблюдать программу сбалансированного питания.

Пропуск приема пищи может иметь негативные последствия, особенно для растущего организма. Есть лучше небольшими порциями не реже чем 5 раз в день. Интервалы между приемами пищи должны составлять не более 3.5-4 часов. Длительные перерывы между приемами пищи могут нарушить работу желудка и привести к снижению аппетита. Завтракайте каждый день, не пропускайте обед и ужин.

Также следует избегать и переедания. Переедание - это склонность к бесконтрольному потреблению пищи в количестве, превышающем его энергетические потребности.

Переедание – это не обязательно большой объем съеденной за один прием пищи, это может быть и привычка постоянно жевать в течение дня. Регулярное переедание приводит к избыточному весу и может стать причиной множества заболеваний и недугов. Не ешьте, если не голодны. Ешьте только за кухонным столом, возьмите за правило не есть в постели, в комнате, работая или при просмотре фильма.

Слайд 7

Учеными-диетологами разработана «Тарелка здорового питания». Она показывает, сколько и каких продуктов следует потреблять, чтобы питание было полноценным.

Овощи и фрукты должны составлять основную часть приёма пищи – $\frac{1}{2}$ тарелки. Обеспечьте разнообразие цвета и вида овощей и фруктов, и помните, что картофель не считается овощем по «Тарелке Здорового Питания» из-за негативного воздействия на уровень сахара в крови.

Углеводы должны занимать $\frac{1}{4}$ тарелки.

Отдайте предпочтение цельным и неочищенным зерновым – цельная пшеница, ячмень, зерна пшеницы, киноа, овсянка, гречка, неочищенный рис и продукты, изготовленные из них, например, макароны из цельной пшеницы, – меньше влияют на уровень сахара в крови и инсулин, чем белый хлеб, белый рис и другие очищенные зерна.

Белок – ¼ тарелки.

Рыба, курица, фасоль, орехи являются здоровыми и разнообразными источниками белка. Их можно добавить в салат, и они хорошо сочетаются с овощами. Ограничьте потребление красного мяса и избегайте его потребления в переработанном виде, таком как бекон и сосиски.

Не забывайте и о полезных растительных маслах, но в умеренном количестве.

К таким маслам относятся: оливковое, рапсовое, кукурузное, подсолнечное, арахисовое и другие. Помните, что пониженная жирность не всегда означает «полезное».

Слайд 8

Вода является не просто средством для утоления жажды, она - важнейшая составная часть организма и необходима для правильного функционирования всех органов и систем. Вода требуется для переваривания и всасывания пищи, работы кровеносной системы, регуляции температуры тела, для выведения продуктов обмена веществ и токсинов. Кроме того, она служит для организма источником минеральных элементов, например, фтора и кальция.

Зачастую питьевой режим человека далек от оптимального. Нередко вода подменяется компотами, морсами и другими сладкими напитками, что может спровоцировать развитие кариеса, сахарного диабета, проблем с сердцем, а также приводит к избыточному весу.

Для того, чтобы правильно организовать свой питьевой режим, разработчиками онлайн ресурсов запущено приложение Waterllama. Приложение напоминает о том, что нужно пить больше воды. Каждый день открывается новый персонаж - животное, которого нужно «наполнить» на 100%, т. е. достичь своей цели по поддержанию водного баланса в организме.

Слайд 9

Здоровое питание должно обеспечить энергетический баланс в организме, то есть сколько мы получаем энергии, столько же и должны потратить с учетом физической активности. В противном случае возникает нарушение обмена веществ, приводящее к развитию заболеваний.

Высчитать потребность своего организма в питательных веществах можно с помощью специального калькулятора на Официальном портале Минздрава России www.takzdorovo.ru.

Участникам предлагается определить потребность своего организма в питательных веществах с помощью QR-кода.

Важно помнить, что помимо энергии с питанием в организм должны поступать основные витамины и минеральные вещества, необходимо следить, чтобы меню было сбалансированным и разнообразным. Важно избегать однообразия в еде, тогда еда будет приносить не только пользу, но и удовольствие.

Слайд 10

Для того, чтобы всё успевать и при этом чувствовать себя бодрым необходимо правильно планировать свой день: рационально и гармонично использовать время сна, личной гигиены, питания и учебы, занятий спортом, физической активности и отдыха.

Правильно организовать свой день помогает применение техники временных блоков, то есть расписывание дел на день по часам. При этом важно придерживаться рекомендаций специалистов, когда **24 часа в сутки распределяются таким образом: 7,5 часов активная деятельность (работа или учеба), 7,5 часов отдыха (но обязательно и активного) и 9 часов сна.** Обязательной составляющей режима дня являются: физическая нагрузка (зарядка, тренировки), прогулки на свежем воздухе.

Просмотр телевизора и «общение» с компьютером, гаджетами становится одним из самых привлекательных видов отдыха, так как именно там легко получить положительные эмоции, почувствовать себя победителем. И многих виртуальная реальность затягивает настолько, что приоритеты смещаются, а реальная жизнь превращается в «серое существование». А при ограничении доступа к гаджетам у человека начинают проявляться тревожные симптомы: растерянность, депрессия, агрессия. Важно помнить, что насколько бы виртуальная реальность не была привлекательной - это самообман, который лишает вас возможности радоваться жизни и живому общению.

Слайд 11

Здоровый сон – одно из самых важных составляющих режима дня и здорового образа жизни в целом.

Почему сон так важен для организма? Во сне клетки мозга восстанавливают работоспособность, они расходуют питательные вещества и накапливают энергию для активной деятельности после пробуждения. Именно поэтому после полноценного сна и пробуждения человек чувствует прилив сил, а также бодрость и свежесть.

Для того, чтобы просыпаться выспавшимся и полным сил достаточно соблюдать 10 простых правил, с которыми и предлагаю вам ознакомиться:

- Ложитесь спать и просыпайтесь в одно время каждый день и даже на выходных старайтесь не отступать от режима.
- Выключайте мобильный телефон, планшет, телевизор или компьютер хотя бы за час до сна, так как свет от экрана мешает спать и нервной системе сложно переключиться на сон.
- Перед сном не рекомендуется делать то, что может вызвать активный мыслительный процесс и эмоциональные переживания (как положительные, так и отрицательные).
- Лучше всего провести вечер в спокойной обстановке: погулять, принять ванну, пообщаться с семьей, почитать книгу. Помните, что нервной системе нужно примерно 2 часа, чтобы подготовиться ко сну.
- Не переедайте перед сном. Ужинать нужно не позже, чем за 2 часа до сна. Непосредственно перед сном можно употребить кисломолочный напиток (кефир, ряженку, творог, йогурт т.п.), овощ или фрукт. Не стоит наедаться, но и голодным тоже не надо ложиться спать.

- Ложиться лучше в десять-одиннадцать часов вечера. В это время организм расслабляется и легко можно уснуть.
- Прежде чем лечь спать, нужно хорошо проветрить комнату.
- В темноте спать намного спокойнее, чем при свете. Только в темноте и тишине можно быстро заснуть.
- Спальное место должно быть комфортным, не должно быть слишком мягким или слишком твердым.

Слайд 12

«Умные колонки» и мобильные телефоны с голосовым помощником Алиса предлагают новый «навык» – «Улучши мой сон». Данная функция дает возможность провести тест на качество сна и получить специально подобранные рекомендации. Кроме того, Алиса всегда готова предложить расслабляющую музыку перед сном. Благодаря этому навыку, есть возможность научиться настраиваться на полноценный сон, а утром чувствовать себя более свежими и энергичным.

Участникам предлагается по желанию пройти по ссылке и сохранить в закладках для дальнейшей установки приложения.

Слайд 13

Пагубные пристрастия - формы поведения, которые наносят вред организму человека.

К ним относятся:

Алкоголизм, наркомания и курение

Здоровье человека во многом зависит от образа жизни, однако, говоря о здоровом образе жизни, в первую очередь имеют в виду отказ от употребления психоактивных веществ, разрушающих здоровье человека.

Человек может даже не осознавать, насколько пагубно употребление этих веществ, пока оно не начинает сказываться на здоровье: физической выносливости, умственной деятельности, и развитии различных заболеваний.

Кроме того, употребление наркотиков, алкогольной и табачной продукции приводит к формированию зависимостей. Очень сложно найти орган или систему в человеческом организме, которая бы не пострадала в результате их употребления. Сердечно - сосудистые заболевания, болезни органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, многие формы рака, инфекции – вот лишь некоторые заболевания, прямой или косвенной причиной которых становится употребление наркотиков, алкоголя и табака.

Курильщики/парильщики, вдыхая в легкие продукты горения и насыщая организм целым набором ядовитых веществ, загрязняют не только свои лёгкие - эти же яды и токсины вдыхает ближайшее окружение. Поэтому крайне нежелательно находиться в задымленном помещении или вблизи с тем, кто курит или пользуется электронными системами доставки никотина, в том числе без никотиновыми.

Алкоголизм и наркомания помимо сокращения продолжительности жизни, увеличивают риск получения травмы и приводят к ранней смерти. Эти вещества парализуют работу мозга, тем самым подталкивая к рискованному поведению. Часто употребление алкоголя и наркотиков приводит к участию в драках, автомобильным авариям, пожарам, к заражению ВИЧ-инфекцией.

Серьезную угрозу для здоровья представляют электронные сигареты. Все электронные системы доставки никотина приравниваются к обычным сигаретам, так как, в большинстве случаев, речь идет о потреблении никотина – психоактивного вещества, вызывающего зависимость.

Безникотиновые жидкости для электронных систем доставки никотина тоже вредны. Так как в них содержатся не менее опасные вещества, такие как пропиленгликоль – сильный растворитель и глицерин, который при испарении выделяет акролеин — канцероген первого порядка. В электронных системах никотин только заменяет один способ поступления вредных веществ в организм на другой.

Ученые провели сравнение состава обычных и электронных сигарет и выяснилось, что в электронных сигаретах вредных веществ почти столько же, сколько в обычных. Они точно также отравляют организм человека. В выделяющемся паре при курении электронных сигарет содержится 31 опасное вещество.

В результате насыщения организма никотином и прочими веществами, входящими в состав жидкостей, наносится серьезный удар по организму: страдают система кровообращения, нервная система, сосуды, почки, печень и т.д.

Слайд 14

В современном мире люди, активно участвующие одновременно в нескольких видах деятельности (работа, учеба, спорт, увлечения), живут в режиме многозадачности и постоянной нехватки времени. В связи с чем человек ежедневно подвержен напряжению, переживаниям, стрессу и переутомлению.

Именно поэтому необходимо знать, как справляться со стрессом. Важно помнить, что нет волшебного средства для снятия стресса! Для того, чтобы помочь себе справиться с негативными эмоциями в стрессовой ситуации необходимо попробовать отвлечься, переключить внимание на занятия, которые вызывают положительные эмоции. В данном случае подойдет прогулка на свежем воздухе, занятия спортом, общение с друзьями и членами семьи.

Очень важно научиться брать верх над своими эмоциями, настраивать себя на успех, положительное общение. Не забывайте оказывать поддержку окружающим доброжелательным выражением лица и улыбкой – ведь они тоже могут испытывать стресс в данный момент! Тогда и вам в стрессовой ситуации будет легче, благодаря поддержке окружающих.

Эмоциональное напряжение, которое мы накапливаем в течение дня, нужно своевременно снимать и лучше всего с этой задачей справляется плавание. Но, к сожалению, не всегда и не у всех есть возможность регулярно посещать бассейн или купаться в открытых водоемах. Поэтому для снятия напряжения можно использовать другую физическую нагрузку, в завершении которой рекомендуется принять контрастный душ.

Кроме того, существует ряд продуктов, такие как темный шоколад, орехи, бананы, имбирь, которые повышают настроение и помогают бороться со стрессом. Именно помогают, а не борются со стрессом. И заедать ими стресс не рекомендуется.

Слайд 15

В завершении своего выступления я хочу пожелать, чтобы здоровый образ жизни стал вашим стилем жизни!

Соблюдай пять правил здорового образа жизни и тогда твой день будет проходить более продуктивно, ты будешь чувствовать себя бодрым, будешь больше успевать в течение дня, и тебе станет легче находить общий язык со сверстниками!

Ведущий: Эта информационная справка поможет вам не только пройти испытания в нашей игре, но и избежать проблем со здоровьем в будущем.

Теперь предлагаю перейти к игровой части и на практике проверить, как вы усвоили материал.

В игре вам понадобятся дружба и смекалка, логическое мышление и воображение, а главное умение работать в команде.

Вас ждут призы и заслуженные аплодисменты!

- Не слышу? Где аплодисменты? (*Участники аплодируют*) Теперь совсем другое дело!

- Аплодировать вы умеете, а болеть за своих участников? (*Участники шумят*)

– А сидеть тихо? Умеете!

Тогда мне ничего не остается, как начать интеллектуальную игру-викторину «Здорово, легко, полезно»! Занимаем свои места, и приступаем к состязаниям (*участники рассаживаются за отдельные столы*).

Играют 3 команды с равным количеством игроков в каждой.

Ведущий: Наша игра состоит из нескольких раундов, по результатам которых мы и определим победителя. Но для начала необходимо придумать название для своих команд. Уважаемые команды, в течение 2х минут вам необходимо придумать название и девиз команды. Помним, что тематика у нас - здоровый образ жизни.

А теперь прошу капитанов представить свои команды в следующем порядке: Название команды, капитан команды, девиз команды.

Поддержим команды аплодисментами!

Ведущий: Итак, знакомство состоялось, переходим к правилам игры.

1. Каждая команда выбирает игрока, который озвучивает номер вопроса, относящийся к определенной тематической категории.
2. Если команда ответила неправильно, вторая команда может дать свой ответ на вопрос.
3. Команда, которая даст правильный ответ, получает сумму баллов, указанную в номере вопроса.
4. Выигрывает команда, которая набирает больше всего баллов.
5. Ответ на вопрос ограничен временем продолжительностью в 30 сек.

На экране осуществляется демонстрация презентации. Ссылка для скачивания презентации: <https://cloud.mail.ru/public/AYwQ/2yXeB1sbc>

Раунд 1. Категория «Питание»

Ведущий: Правильное питание — это основа здоровья человека. Пища, которую мы употребляем, необходима для построения клеточных структур наших органов и является источником энергии, которую организм расходует. Именно пища позволяет нашим клеткам и тканям обновляться. И чем более здоровое питание Вы себе обеспечиваете, тем рациональней протекают обменные процессы.

Ребята, перед нами первая категория вопросов, которая называется «Питание» и включает 5 вопросов, на обдумывание каждого вопроса дается 30 сек. Вы готовы?

Вопрос № 1. Что означает слово «fast food» (фаст-фуд)

- быстрая еда;
- полезная еда;
- вкусная еда.

Правильный ответ: Быстрая еда.

Вопрос № 2. Этот напиток считается вредным для организма:

- Газированная сладкая вода;
- Минеральная вода;
- Чай.

Правильный ответ: Газированная сладкая вода

Вопрос № 3. Что из выше перечисленного является неверным?

Правила рационального питания:

- Никогда не переедать;
- Больше есть зелени, овощей, фруктов;
- Тщательно пережевывать пищу;
- Не употреблять очень горячую пищу;
- Употреблять больше сладостей;
- Ужинать за 2 часа до сна.

Правильный ответ: Употреблять больше сладостей.

Вопрос № 4. Продукты с высоким содержанием углеводов:

- кабачки, цветная капуста, листовая свекла;
- грибы, сельдерей, абрикос, авокадо;
- финики, изюм, сахар, рис.

Правильный ответ: Финики, изюм, сахар, рис.

Вопрос № 5. Продолжите пословицу: «Будешь правильно питаться...

Правильный ответ: – со здоровьем будешь знаться!»

Раунд 2. Категория «Зависимости»

Ведущий: В состоянии скуки или в периоды тоски многие тянутся к определенным продуктам/веществам, рассчитывая на то, что они быстро поднимут настроение и раскрасят жизнь яркими цветами. Однако, употребление таких «лекарств» приводит к формированию зависимости. Такие пристрастия имеют негативные последствия для здоровья и благополучия человека. Можно ли взять свое поведение под контроль и избежать употребления таких веществ?

Пришла пора проверить, что вы знаете о влиянии пагубных пристрастий на организм человека. В раунде 2 вас ждет 5 вопросов, на обдумывание дается по 30 сек. на каждый вопрос.

Вопрос № 1. Какое выражение печатается на каждой пачке сигарет с целью предупреждения об опасности табакокурения?

- Курить - здоровью вредить!
- Капля никотина убивает лошадь.
- Минздрав предупреждает – курение убивает!

Правильный ответ: Минздрав предупреждает – курение убивает!

Вопрос № 2. Кого называют «курильщиками поневоле»

- Тех, кто находится в обществе курящих;
- Тех, кого заставляют курить принудительно;
- Тех, кто курит в тюрьме

Правильный ответ: Тех, кто находится в обществе курящих.

Вопрос № 3. Какое вещество арабские алхимики назвали величайшим обманщиком из-за того, что сначала, после его принятия, поднимается настроение, а затем наступает тяжелое отравление?

Правильный ответ: Этиловый спирт.

Вопрос № 4. Орган, который задерживает 30% алкоголя, поступающего в кровь, и наиболее подвержен негативному воздействию.

- Почки;
- Желудок;
- Печень.

Правильный ответ: Печень.

Вопрос № 5. В результате употребления наркотиков человек теряет способность мыслить, говорить и реагировать. Такое состояние называется....

- дезориентированность;
- дезадаптация;
- деградация.

Правильный ответ: Деградация.

Раунд 3. Категория «Физкультура и спорт»

Ведущий: Заменить пагубное пристрастие можно на полезное действие. Например, занятия спортом. Систематические занятия физической культурой помогают людям всех возрастов наиболее продуктивно использовать своё свободное время с пользой для здоровья. Давайте перейдем к 3 раунду нашей игры в категории «Физкультура и спорт»

Вопрос № 1. Закончи поговорку: «Двигайся больше - проживешь ...»

Правильный ответ: Дольше.

Вопрос № 2. Что надо делать, чтобы быть сильнее и не болеть?

- спать;

- делать уроки;
- делать зарядку;
- много кушать.

Правильный ответ: Делать зарядку.

Вопрос № 3. Вспомните девиз Олимпийских игр.

Правильный ответ: «Быстрее, выше, сильнее»

Вопрос № 4. Какие виды упражнений входят в легкую атлетику? Укажите неправильный ответ.

- Бег;
- Прыжки;
- Подвижные игры;
- Спортивная ходьба;
- Метание.

Правильный ответ: Подвижные игры.

Вопрос № 5. Расставьте слова в правильной последовательности и прочитайте пословицу:

«Кто занимается силы, тот набирается спортом».

Правильный ответ: Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Раунд 4. Категория «Положительные эмоции»

Ведущий: Каждое движение в радость, спорт делает нас счастливее, дарит положительные эмоции, так как физическая активность стимулирует синтез гормонов счастья – эндорфинов. Кроме того, физическая нагрузка глобально оздоравливают организм, положительно влияет на опорно-двигательный аппарат, улучшает качество мышц, состояние сердечно-сосудистой системы. Ускоряется обмен веществ и укрепляется иммунитет. А когда все «системы работают отлично», вы чувствуете себя лучше, а значит, счастливее.

Вопрос № 1. Какая черта характера, как правило, отличает долгожителя от других людей?

- Добрый нрав;
- Сварливость;
- Агрессивность.

Правильный ответ: Добрый нрав.

Вопрос № 2. Любовь, дружба, путешествия, радость, счастье, болезни. Что из выше перечисленного является лишним?

Правильный ответ: Болезни.

Вопрос № 3. Угадай эмоцию по глазам:

- Радость;
- Нежность;
- Удовольствие.

Правильный ответ: Нежность.

Вопрос № 4. Назовите одним словом психологическое состояние человека - стойкий упадок настроения, хроническое переутомление, длительный психический дискомфорт.

Правильный ответ: Депрессия.

Вопрос № 5. Расставьте слова в правильной последовательности и прочитайте пословицу:

«Улыбка нам - сулит только человека, а злоба – старит продление века».

Правильный ответ: Улыбка нам сулит продление века, а злоба - только старит человека.

Ведущий: От улыбки хмурый день светлей,
От улыбки в небе радуга проснётся!
Поделись улыбкою своей,
И она к тебе не раз ещё вернётся.

Давайте погрузимся в мир улыбок! *(все вместе улыбаемся)*.

Раунд 5. Категория «Личная гигиена»

Ведущий: Голливудская улыбка, свежее дыхание, отсутствие внезапных приступов боли и способность без проблем употреблять пищу, смеяться, говорить, – всё это, естественно, очень важно. Личная гигиена – залог красивой и здоровой улыбки, и не только улыбки. Это залог сохранения здоровья и продления жизни каждого отдельного человека. Соблюдение простых правил личной гигиены способствует сохранению, укреплению здоровья, профилактике многих заболеваний.

Наша следующая категория из 5 вопросов на тему «Личная гигиена».

Вопрос № 1. Как вы считаете, на сколько человек рассчитана одна расчёска?

- На трёх человек;
- На двух человек;
- Только на одного человека.

Правильный ответ: Только на одного человека.

Вопрос № 2. И в ванне, и в бане,

Всегда и везде -

Вечная слава ... ! (К. Чуковский)

- чистоте;
- мочалке;
- воде.

Правильный ответ: Воде.

Вопрос № 3. Что, согласно известному лозунгу, является залогом здоровья?

Правильный ответ: Чистота.

Вопрос № 4. Сколько раз в день нужно чистить зубы, применяя при этом специальные детские пасту и щетку?

- не чаще одного раза в день;
- всегда после еды;

- не менее 2 раз.

Правильный ответ: не менее 2 раз.

Вопрос № 5. Продолжите фразу: «Чисто жить — ...»

Правильный ответ: Здоровым быть».

Ведущий: Всем здоровья! Желаю крепкого иммунитета, жизненной энергии, моральных сил и большого стремления к своим мечтам! Берегите свое здоровье! Живите легко, полезно, здорово!

Изображения растений к Притче «Подарок Бога»



Чиа



Лен



Кунжут