

КОНСПЕКТ ВНЕУРОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО КУРСУ «СЕМЬЕВЕДЕНИЕ»

для обучающихся 5-9 классов по теме
«Здоровый образ жизни в семье»

Автор: Мальцева Екатерина Сергеевна,
учитель русского языка и литературы
МБОУ СОШ с.Бурмакина Кирово-Чепецкого района

Цель занятия: сформировать понимание важности здорового образа жизни (ЗОЖ) как семейной ценности.

Формируемые ценности: здоровый образ жизни семьи включает; правильное питание, физическую активность и психологическое благополучие.

Основные смыслы: важность семейных физических активностей и здорового питания для гармонии в семье

Продолжительность занятия: 40 минут

Рекомендуемая форма занятия: дискуссия, практикум.

Необходимое оборудование:

- Компьютер, проектор;
- сценарий занятия, презентация;
- раздаточный материал для групп: задания на карточках (Приложение 1).

- Листы А3, маркеры, фломастеры.

- Бумага для заметок, ручки.

Ход занятия.

Начало занятия. Организационный момент.

Слайд 2-3.

Педагог: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы поговорим на очень важную тему – о здоровом образе жизни. Но посмотрим на нее под необычным углом: не как на личное дело каждого, а как на общее дело всей семьи. Может ли ваша семья стать командой, которая вместе стремится к здоровью и счастью? Давайте узнаем!

Педагог: Давайте сразу начнем с дискуссии. Что, по-вашему, входит в понятие «Здоровый образ жизни в семье»? Какие ассоциации у вас возникают? (*ответы обучающихся*).

Учитель записывает ключевые слова на доске (спорт, еда, сон, прогулки, нет ссорам, дружба и т.д.).

По итогу подводит к тому, что ЗОЖ – это комплекс из физического и психологического здоровья.

Слайд 4.

Показ и обсуждение мотивационного ролика:

Показ короткого (1,5-2 минуты) динамичного видеоролика об активной и счастливой семье (например, ролики с порталов «Ты решаешь» или подобные социальные рекламы о семейных ценностях и активности).

Вопросы для обсуждения после ролика:

- «Что вы чувствовали, пока смотрели это видео?»
- «Какие элементы ЗОЖ вы увидели в этом ролике?» (Подвести детей к тому, что было показано: совместный активный отдых, смех, общение, правильное питание на пикнике).

Слайд 5.

Работа в группах (15 минут)

Учитель делит детей по группам и даёт им карточки с заданиями для работы. Каждая группа получает свое задание на карточке и лист А3 с маркерами для оформления ответа. Для работы в группах детям можно предложить дополнительный материал (Приложение 1,2,3).

Задания для обучающихся 5-7 классов:

Группа 1: «Семейное меню здоровья».

Задание: Придумайте и нарисуйте на листе примерное **меню на один день** для всей семьи, которое будет полезным и вкусным. Объясните, почему вы выбрали именно эти продукты.

Группа 2: «Семейный календарь активности»

Задание: Придумайте и нарисуйте **7 идей** для совместных активных занятий семьей в течение недели (например, велопрогулка в парке в воскресенье, зарядка все вместе утром и т.д.). Распределите их по дням недели. Дополнительно можно обсудить в группе форматы совместных активных занятий со старшими членами семьи (бабушками и дедушками), например, один день в неделю.

Группа 3: «Правила счастливой семьи»

Задание: Сформулируйте **5 правил**, которые помогут поддерживать добрые и уважительные отношения в семье (как избегать ссор, как поддерживать друг друга). Составьте памятку для семьи: «Правила сохранения психологического здоровья семьи». Оформите свои идеи красиво в виде плаката.

Задания для обучающихся 8-9 классов:

Группа 1: «План перехода на ЗОЖ»

Задание: Ваша семья решила вести более здоровый образ жизни. Составьте **детальный план на первую неделю**: что изменить в питании, как добавить активности, как мотивировать всех членов семьи.

Группа 2: «Аргументы для дискуссии»

Задание: Ваш старший брат/сестра/родитель говорит: «У меня нет времени на спорт и готовку здоровой еды». Придумайте **не менее 5 убедительных контраргументов** и предложите решения.

Группа 3: «Антиреклама вредных привычек»

Задание: Создайте эскиз плаката или слоган для социальной кампании, направленной на отказ от вредных привычек (курение, гаджеты, фастфуд) в кругу семьи. Объясните свой выбор.

Группа 4: «Семейный календарь активности»

Задание: Придумайте и представьте в формате таблицы **7 идей** для совместных активных занятий семьей в течение недели (например, велопрогулка в парке в воскресенье, зарядка все вместе утром и т.д.). Распределите их по дням недели. Дополнительно можно обсудить в группе форматы совместных активных занятий со старшими членами семьи (бабушками и дедушками), например, один день в неделю.

Группа 5: «Правила счастливой семьи»

Задание: Сформулируйте **5 правил**, которые помогут поддерживать добрые и уважительные отношения в семье (как избегать ссор, как поддерживать друг друга). Составьте памятку для семьи: «Правила сохранения психологического здоровья семьи». Оформите свои идеи красиво в виде плаката.

Презентация работ групп (10 минут)

Каждая группа кратко (по 1-2 минуты) представляет результат своей работы.

Учитель комментирует, хвалит и задает уточняющие вопросы другим участникам: «А вы согласны?», «Что можете добавить?»

Слайд 5.

Подведение итогов

Педагог: Что нового вы узнали на занятии?

Педагог: «Ребята, сегодня мы с вами выяснили, что здоровый образ жизни в семье – это не скучная обязанность, а веселое и полезное приключение!»

Педагог: **Давайте еще раз вспомним, какая же от этого польза для всей семьи?** (ответы обучающихся)

Информация на слайде:

- **Укрепляется здоровье** каждого члена семьи.
- Появляется **больше энергии** и хорошего настроения.

- **Укрепляются семейные связи:** появляются общие интересы, традиции, темы для разговоров.

- Совместные дела и общие цели **делают семью настоящей командой**, где поддерживают друг друга.

- Родители подают **правильный пример** детям, а дети могут вдохновить родителей!

Рефлексия:

Педагог: «Возьмите по стикеру. Напишите или нарисуйте **одну маленькую привычку**, которую вы могли бы предложить внедрить в вашей семье на этой неделе. Это может быть что-то совсем простое!»

Дети пишут и по желанию озвучивают или приклеивают на доску.

Педагог: Спасибо всем за активную работу! Помните, что самое большое богатство – это здоровье ваше и ваших близких. И начинать его укреплять можно с малого, но – вместе!

Гид по упражнениям для семейных активностей

1. Утренняя зарядка (10-15 минут)

Эти упражнения помогают взбодриться и настроиться на продуктивный день. Их можно выполнять всей семьёй, чтобы создать позитивное утреннее настроение.

- **Приседания** (10-15 раз): Улучшают кровообращение и укрепляют мышцы ног.
- **Наклоны вперёд и в стороны** (10-12 раз): Помогают размять мышцы спины и бёдер.
- **Круговые движения руками** (8-10 раз в каждую сторону): Укрепляют мышцы плечевого пояса и помогают улучшить осанку.
- **Подъёмы на носки** (15-20 раз): Укрепляют икры и улучшают равновесие.
- **Прыжки на месте** (30 секунд): Хорошо разогревают тело и развивают координацию.

2. Вечерняя прогулка или бег трусцой (20-30 минут)

После рабочего дня или школьных занятий полезно пройтись на свежем воздухе, чтобы снять стресс и улучшить настроение.

- **Ходьба** (20 минут): Подходит для любой возрастной группы, помогает поддерживать тонус мышц и улучшает самочувствие.
- **Лёгкий бег** (5-10 минут): Для более активных семейных прогулок — хорошая аэробная нагрузка, которая поддерживает здоровье сердца и лёгких.

3. Домашние упражнения для укрепления мышц (15-20 минут)

Упражнения, которые можно выполнять дома всей семьёй, не требуя спортивного оборудования.

- **Планка** (15-30 секунд): Укрепляет мышцы пресса, спины и рук. Включите соревнования на время, чтобы добавить азарт в процесс.
- **Отжимания от пола или стены** (5-15 раз): Укрепляют мышцы груди, рук и плеч.
- **Подъёмы корпуса (скручивания)** (10-15 раз): Для укрепления мышц живота.
- **Выпады вперёд** (10-12 раз на каждую ногу): Тренируют мышцы ног и ягодиц.
- **Качание пресса** (10-15 раз): Это классическое упражнение помогает укрепить мышцы живота.

4. Растяжка (5-10 минут)

Растяжка необходима для того, чтобы мышцы оставались гибкими и не

испытывали перенапряжения.

- **Наклоны вперёд с попыткой дотянуться до пальцев ног** (30 секунд): Разминает мышцы ног и поясницы.

- **Растяжка рук за головой** (15-20 секунд на каждую руку): Укрепляет плечевые суставы и расслабляет мышцы верхней части тела.

- **Круговые движения бедрами** (10-12 раз): Разрабатывают мышцы поясницы и улучшают гибкость тела.

5. Игровые активные упражнения

Эти упражнения можно выполнять в форме игр, что особенно полезно для детей.

- **«Эстафеты»:** Можно использовать различные предметы (например, мячики или игрушки), чтобы организовать беговые соревнования. Это развивает скорость, ловкость и координацию.

- **«Ловля мячика»:** Хорошо развивает координацию и реакцию, можно проводить как в помещении, так и на улице.

- **«Твистер»:** Игра на растяжку и баланс, которая позволяет весело провести время всей семьёй.

Полезные советы:

- Для увеличения интереса включите семейные соревнования с небольшими наградами за участие.

- Не забывайте о водном балансе: пейте воду до и после занятий.

- Превратите физические активности в регулярное занятие, добавив их в семейное расписание.

Гид по питанию для здорового образа жизни семьи.

1. Здоровый завтрак — залог хорошего дня

Завтрак — важный приём пищи, который заряжает энергией на весь день.

- **Каша из цельных злаков** (овсянка, гречка, рис): Содержит клетчатку и сложные углеводы, которые дают длительное чувство сытости и помогают поддерживать уровень энергии.
- **Фрукты и ягоды** (яблоки, бананы, черника): Включайте свежие фрукты для витаминов и минералов. Они помогают улучшить пищеварение и укрепляют иммунитет.
- **Яйца или омлет**: Отличный источник белка, который необходим для мышечного тонуса и нормальной работы мозга.
- **Тосты из цельнозернового хлеба**: Полезны благодаря высокому содержанию клетчатки и медленных углеводов, которые поддерживают энергию в течение дня.

2. Полезные перекусы

Чтобы поддерживать стабильный уровень сахара в крови и не переедать за основными приёмами пищи, полезно делать перекусы.

- **Орехи и семечки**: Богаты полезными жирами, белками и микроэлементами. Важно соблюдать меру — горсть орехов в день.
- **Йогурт или творог**: Нежирный йогурт или творог — отличный источник кальция и белка для костей и мышц.
- **Овощные палочки с хумусом**: Огурцы, морковь или сельдерей с хумусом содержат много клетчатки и витаминов.

3. Обед для всей семьи

Обед должен быть сбалансированным, содержать белки, углеводы и полезные жиры.

- **Супы на овощном или нежирном мясном бульоне**: Лёгкий и питательный обед. Супы насыщают организм витаминами и минералами, способствуют улучшению пищеварения.
- **Запечённое мясо или рыба**: Мясо (курица, индейка) и рыба (лосось, треска) являются источниками белка и омега-3 жирных кислот, которые полезны для работы мозга и сердца.
- **Овощной гарнир** (тушёные овощи, салат): Овощи содержат антиоксиданты, клетчатку и витамины, которые поддерживают иммунитет и хорошее самочувствие.
- **Цельнозерновой хлеб или бурый рис**: Источник сложных углеводов, которые поддерживают энергию на долгий срок.

4. Ужин — лёгкий и питательный

Ужин должен быть менее калорийным, но при этом питательным.

- **Запечённые овощи или овощной салат:** Овощи можно запечь или приготовить на пару. Они содержат витамины, которые помогают поддерживать организм в тонусе.

- **Творожная запеканка или кефир:** Молочные продукты богаты кальцием и белком, они укрепляют кости и помогают восстановиться после дня.

- **Рыба или куриное филе на пару:** Лёгкие белковые блюда помогут утолить голод без лишних калорий.

- **Травяной чай** (ромашковый, мятный): Полезен для улучшения пищеварения и расслабления перед сном.

5. Значение воды в рационе

- **Пить достаточно воды:** Взрослым и детям важно выпивать 1,5–2 литра воды в день. Вода поддерживает гидратацию организма, помогает выводить токсины и улучшает пищеварение.

- **Избегать сладких напитков:** Газировки и соки с добавленным сахаром могут привести к увеличению веса и нарушению обмена веществ. Лучше предпочесть чистую воду, зелёный чай или несладкие морсы.

Полезные советы:

- **Регулярное питание:** Старайтесь принимать пищу в одно и то же время, чтобы поддерживать здоровый обмен веществ.

- **Контроль порций:** Важно не переедать и следить за размером порций. Лучше всего — небольшие порции несколько раз в день.

- **Меньше сахара и соли:** Ограничьте потребление продуктов с высоким содержанием сахара и соли, чтобы избежать проблем со здоровьем.

- **Включайте разнообразные продукты:** Разнообразие в рационе помогает обеспечить организм всеми необходимыми витаминами и минералами.

План разработки семейных физических активностей.

Цель практической части:

Составить план регулярных физических активностей для всей семьи на неделю, который поможет поддерживать здоровье, улучшить физическое состояние и укрепить семейные связи.

Шаги по разработке плана семейных физических активностей:

1. Обсудите предпочтения всех членов семьи

○ Сначала соберите информацию о том, какие виды активности нравятся каждому члену семьи (например, кто-то любит бег, а кто-то предпочитает йогу).

○ Учтите возраст, физические возможности и предпочтения всех участников.

2. Выберите виды активности для каждой категории: Включите упражнения для разных типов нагрузки:

○ **Кардио-нагрузки:** Ходьба, бег трусцой, прыжки на месте, танцы.

○ **Силовые упражнения:** Приседания, отжимания, планка.

○ **Растяжка:** Йога, упражнения на гибкость.

○ **Игры на свежем воздухе:** Футбол, баскетбол, бадминтон.

3. Определите частоту занятий:

○ Составьте расписание, распределив активности на неделю. Например, 3 дня в неделю — кардио, 2 дня — силовые упражнения и 2 дня — растяжка или игры.

○ Учтите время, которое семья может уделить физическим упражнениям (например, 30 минут в день).

4. Включите совместные активности:

○ Выберите упражнения или игры, которые можно выполнять вместе всей семьёй (например, эстафеты или прогулки).

○ Предложите семейные прогулки по вечерам или утренние зарядки.

5. Создайте чек-лист:

○ Составьте список упражнений или активностей на каждый день.

○ Отмечайте выполнение в чек-листе, чтобы видеть прогресс.

Например, если на понедельник запланированы 10 минут бега, 10 минут растяжки и 10 минут йоги, каждый член семьи может отмечать выполненные задания.

Пример плана семейных физических активностей на неделю

День недели	Утренняя активность	Вечерняя активность
Понед	15 минут утренней зарядки	20 минут ходьбы на

льник		свежем воздухе
Вторник	10 минут приседаний и отжиманий	30 минут йоги
Среда	20 минут активной игры (например, бадминтон)	Семейная прогулка
Четверг	10 минут бега или прыжков на месте	15 минут растяжки
Пятница	Утренняя зарядка (прыжки и приседания)	Футбольный матч или активная игра
Суббота	Утренняя прогулка	20 минут танцев дома
Воскресенье	Активная игра с мячом	Семейный поход в парк

Полезные советы:

- Регулярно обновляйте план в зависимости от предпочтений и прогресса семьи.
- Включайте интересные мероприятия по выходным, такие как велопрогулки или походы.
- Занимайтесь упражнениями в игровой форме, особенно с детьми, чтобы поддерживать их интерес.