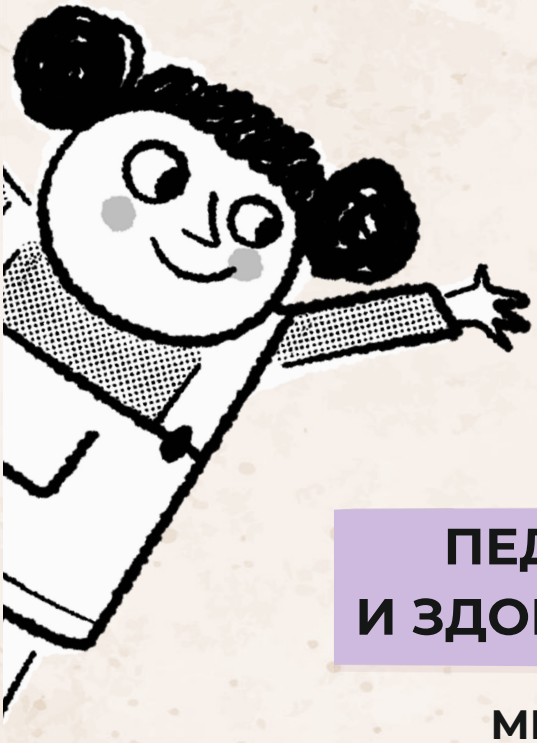
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования города Новосибирска
«Городской ресурсный центр
по организации отдыха и оздоровления детей
«ФОРМУЛА УСПЕХА»

ПЕДАГОГИКА
ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ

УДК 379.835
ББК 74.6; 88,9

Рецензенты:

д-р. пед. наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики воспитательных систем ИКиМП ФГБОУ ВО «НГПУ»

Б.А. Дейч

начальник учебно-методического отдела МАУ ДО «Городской ресурсный центр организации отдыха и оздоровления детей «Формула успеха»

К.О. Долженко

Дзюбан Н.А., Ренжина Э.А.

Педагогика Здоровья и Здорового образа жизни : методическое пособие. - Новосибирск, 2025. - 50 с.

Методическое пособие описывает рекомендации к реализации программы «Педагогика здоровья и здорового образа жизни», направленной на сохранение и развитие здоровья. Программа основана на представлениях о здоровье как целостном состоянии организма, учитывающего биологические и социальные аспекты человеческой природы. Важнейшим условием успешного внедрения программы становится создание соответствующей образовательной среды, позволяющей гармонично сочетать физическую активность, правильное питание, психологический комфорт и социальное взаимодействие. Благодаря регулярности и последовательности проводимых мероприятий, дети получают не только базовые знания о здоровье, но и устойчивую привычку поддерживать здоровый образ жизни даже вне рамок летнего отдыха в лагере.

УДК 379.835
ББК 74.6; 88,9
© МАУ ДО ГРЦ ОООД «ФОРУС», 2025

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.... 4
РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ».... 6
1.1. Социальный аспект здоровья 6
1.2. Духовный аспект здоровья 7
1.3. Физический аспект здоровья 9
1.4. Интеллектуальный аспект здоровья 11
1.5. Психологический аспект здоровья.... 12
РАЗДЕЛ 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ».... 15
2.1. Оздоровительные зарядки в ДОЛ 15
Комплекс оздоровительной зарядки №1: Развитие координации 16
Комплекс оздоровительной зарядки №2: Укрепление мышц 16
Комплекс оздоровительной зарядки №3: Улучшение памяти 17
Комплекс оздоровительной зарядки №4: Улучшение дыхания.... 18
Комплекс оздоровительной зарядки №5: Улучшение зрения.... 18
2.2. Игры, направленные на развитие различных аспектов здоровья 19
Игры, направленные на развитие социального аспекта здоровья.... 19
Игры, направленные на развитие духовного аспекта здоровья 21
Игры, направленные на развитие физического аспекта здоровья 23
Игры, направленные на развитие интеллектуального аспекта здоровья 25
Игры, направленные на развитие психологического аспекта здоровья.... 27
2.3. Сказки, направленные на аспекты здоровья.... 31
2.3.1.Сказки про социальный аспект здоровья 31
2.3.2.Сказки про духовный аспект здоровья 33
2.3.3.Сказки про физический аспект здоровья.... 35
2.3.4.Сказки про интеллектуальный аспект здоровья 39
2.3.5.Сказки про психологический аспект здоровья 42
РАЗДЕЛ 3. СОВЕТЫ ДЛЯ ВОЖАТОГО ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ».... 46
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.... 49

ВВЕДЕНИЕ

Современные научные исследования, в том числе материалы ВОЗ, убедительно показывают роль самого человека, его образа жизни в формировании и поддержании уровня индивидуального здоровья, адекватного требованиям среды обитания. В связи с этим закономерна постановка вопроса о необходимости обучения здоровому образу жизни (ЗОЖ) с первых лет жизни. Одним из условий решения проблемы является не только теоретическое осмысление и закрепление навыков гигиенического поведения, но и создание соответствующего оздоровительного пространства, включающего режим питания, движения, психологического комфорта, взаимопонимания педагога и ребенка.

Эффективной формой оздоровительной работы с детьми, формирования мотиваций к здоровью и ЗОЖ является организованный отдых и пребывание в оздоровительных лагерях. Опыт работы муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Новосибирска «Городского ресурсного центра по организации отдыха и оздоровления детей «Формула Успеха» свидетельствует о возможности проведения такой работы при соблюдении определенных условий. Прежде всего, потребовалось изменить содержание и структуру оздоровительной программы, от идей сохранения здоровья перейти на задачу более высокого уровня – к его развитию и формированию.

Первый вариант программы «Педагогика здоровья и здорового образа жизни» был разработан в 2004 году и на протяжении 10 лет успешно реализовывался коллективом лагеря под руководством С.П. Манькова, О.Д. Кожевниковой, А.Н. Рудина, С.В. Попова, М.В. Лаптевой. Далее реализация программы осуществлялась при участии руководителей учебно-методического центра городского оздоровительно-образовательного центра (ГООЦ) «Тимуровец» Е.Ф. Зубановой, В.С. Зелениной, О.М. Давыденко, И.Ю. Юрочкиной, С.В. Киль, а также Л.Ф. Смольниковой, Л.В. Ляпуновой – руководителей медицинской службы ДСОЛКД «Тимуровец».

Настоящая программа «Педагогика здоровья и здорового образа жизни» является логическим продолжением и развитием программы, за основу было принято представление о здоровье как целостном состоянии организма (А.Г. Щедрина, 1989,2003), которая предполагала участие в ее реализации всего педагогического и медицинского коллектива лагеря. Целью данной программы стало создание такой оздоровительной среды и

воспитательной системы, которые позволяют сформировать морально-волевые качества и ценностные мотивации к желанию укреплять свое здоровье и соблюдать правила поведения, отвечающие принципам здорового образа жизни не только в период пребывания в лагере, но на протяжении последующего периода жизни.

Особенностью программы «Педагогика здоровья и здорового образа жизни» является возможность ее развития, обогащения наиболее актуальными идеями, отвечающими социальным, современным мировоззренческим вопросам общества. При двойственной природе человека (биологической и социальной) данный вариант программы предполагает на фоне обязательных мероприятий по улучшению индивидуального здоровья усилить социальный аспект, в частности решение вопросов по духовно-нравственному воспитанию подростков, формированию таких качеств, как доброта, милосердие, патриотизм, дружественного отношения к представителям других национальностей. И хотя пребывание в лагере ограничивается временем (продолжительность сезона), творческий, целенаправленный режим жизни в лагере позволяет сформировать позитивную ценностную мотивацию, здоровый образ мыслей на фоне пластичности развивающегося детского организма.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что ***программа «Педагогика здоровья и здорового образа жизни» - это комплекс взаимодействующих компонентов, взаимосвязь и интеграция которых обусловливает формирование благоприятных условий для решения через воспитательную деятельность задач по формированию ответственного отношения ребенка к собственному здоровью, потребности в его сохранении и развитии.***

К данным компонентам отнесены социальный, духовный, физический, интеллектуальный и психологические аспекты здоровья, содержание и методические рекомендации к развитию которых представлены в данном пособии.

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

1.1. Социальный аспект здоровья

Социальный аспект здоровья — это мера взаимодействия индивида с обществом и окружающей средой. Его основная характеристика заключается в гармонии отношений между индивидуумом и коллективом, которую человек поддерживает благодаря положительным межличностным контактам, социальным связям и эффективному участию в общественной жизни.

Здоровье социальных связей имеет огромное значение для нормального функционирования всех остальных сфер жизнедеятельности человека. Общество оказывает значительное воздействие на развитие человеческого потенциала, поскольку именно оно формирует систему ценностей, культурные нормы и моральные ориентиры. Благодаря социальному опыту ребенок получает знания и умения, необходимые для успешной интеграции в общество.

В рамках программы «Педагогика здоровья и здорового образа жизни» детский лагерь представляет собой особую социальную среду, способствующую развитию коммуникативных навыков, командного духа и ответственности перед группой сверстников. Педагогический состав лагеря помогают детям осознать свою роль в обществе, научившись уважению и поддержке окружающих.

Примеры событий для укрепления социального здоровья.

1. **Командообразующие, коллективно-творческие дела, ролевые игры.** Игры, направленные на взаимодействие участников отряда, способствуют улучшению коммуникации и взаимопонимания среди детей. Учат взаимодействию в многочисленных социальных группах, взаимовыручке, коллективной работе.
2. **Парные коммуникативные игры.** Учат основам индивидуального диалогового общения, прямого взаимодействия.
3. **Творческие мастерские**. Участие в групповых проектах позволяет каждому ребенку почувствовать себя ценным членом команды, развить чувство солидарности и уважения к мнению других.

4. **Дебаты, деловые игры**. Закладывают базовые социальные навыки

5. **Игровые коммуникативные тренинги**. Упражнения, которые помогают детям научиться взаимодействовать с окружающими, натренировать навык ведения диалога, активного и эмпатического слушания.

6. Круги обсуждения, огоньки, подведение итогов. Коллективная рефлексия учит детей понимать чувства, потребности, а также эффективно решать социальные проблемы.

7. Самоуправление. Лидерская деятельность позволяет формировать необходимые социальные навыки путем участия в принятии решений, контроля выполнения основных прав и обязанностей, позитивные коммуникативные модели, опыт совместного творчества.

Таким образом, формирование и поддержание социального здоровья является необходимой частью профессиональной деятельности вожатых. Педагоги, способные организовать продуктивную коммуникацию и создать доверительный климат в группе, существенно влияют на социализацию детей и их дальнейшую адаптивность в обществе. Но ключ к эффективной работе лежит в личной готовности самого педагога быть открытым и отзывчивым.

Совет для педагога: поддерживайте и развивайте собственную сеть друзей и единомышленников, создавайте доброжелательное окружение, бережно относитесь к собственным потребностям в общении и понимании, учитесь эмпатическому слушанию, изыскивайте, изобретайте новые способы продуктивного взаимодействия.

1.2. Духовный аспект здоровья

Духовное здоровье связано с системой личных ценностей, морально-нравственными убеждениями и аксиологическим отношением к миру и окружающим людям. Данный аспект отражает способность человека находить смысл своей жизни, испытывать радость и удовлетворение от своего существования.

Человек, обладающий высоким уровнем духовного здоровья, способен справляться с жизненными испытаниями, сохраняя внутренний покой и гармонию. Важность духовного здоровья проявляется в стремлении к самосовершенствованию, поиску идеалов и реализации жизненных целей.

В детской среде важно формировать ценности добра, справедливости, честности и любви к ближнему, ведь именно об этом и говорил В. А. Сухомлинский: «Воспитатель творит величайшее богатство общества — человека. В этом творении самым главным является умение найти в нравственных ценностях нашего Отечества и всего человечества то, что надо вложить в юные души». Именно такие принципы закладывают основу духовного воспитания, обеспечивая развитие здоровой и целостной личности.

Примеры событий для развития духовного здоровья.

1. **Акция добрых дел**. Попросите детей выбрать небольшие добрые дела, которые они смогут совершить в течение смены, поощряйте проявление заботы и участия.
2. **Философская беседа.** Тема вечных вопросов («Что такое счастье?» или «Что такое любовь?»), обсуждение разных точек зрения и взглядов на жизнь.
3. **Этический полилог.** Обсуждение сложных вопросов и ситуаций учит распознавать нравственную сторону ситуаций, оценивать поступки свои и других; помогает формировать чувство ответственности, справедливости; развивает умение отстаивать свое мнение, навык убеждения.
4. **Просмотр фильмов с обсуждением.** Совместные «киносеансы» содействуют формированию морального облика на основе общепринятых в обществе представлениях о добре и зле, должном и недопустимом.
5. **Онлайн-экскурсия по мировым культурным объектам.** Посещение исторических мест, музеев, памятников архитектуры, парков, заповедников пробуждают интерес к истории, культуре и традициям государства, формируют духовные ценности, развивают любовь к природе России и осознанию важности ее охраны.
6. **Тематические дни.** День семьи, любви и верности, День России, День народного единства, День государственного флага, День Победы и др помогают формировать мотивацию к активному и ответственному участию в жизни семьи, коллектива, общества, государства.
7. **Торжественные события. Мероприятия, посвященные государственным праздникам, организованные** с использованием государственной символики (День России, День государственного флага и др) воспитывают ценностное отношение к истории и культуре своей страны, ответственность за ее будущее.

Таким образом, формирование и поддержание духовного здоровья является ключевой составляющей педагогической деятельности вожатых. Педагоги, глубоко понимая значимость нравственности и внутренней гармонии, создают пространство для раскрытия души ребенка, поддерживая его духовное самоопределение и веру в добро.

Совет для педагога: важно помнить, что собственное внутреннее равновесие педагога играет решающую роль в создании атмосферы искренности и открытости. Постоянно уделяйте внимание собственной духовной практике, находите время для размышлений, творческих занятий и проявления человечности. Контролируйте свою речь, стиль, поведение. Слушайте хорошую музыку, читайте хорошие книги, смотрите хорошее кино и станьте интересным, ценным собеседником и наставником для детей.

1.3. Физический аспект здоровья

Физическое здоровье означает правильное функционирование органов и систем организма, отсутствие болезней и заболеваний. Этот аспект включает регулярную физическую активность, здоровое питание, соблюдение режима сна и отдых.

Для детского возраста особенно важна физическая активность, позволяющая гармонично развиваться физически и укреплять иммунитет. Детские оздоровительные учреждения, такие как лагери, предлагают разнообразные спортивные мероприятия, направленные на укрепление физического состояния воспитанников.

Обеспечение качественного здорового питания и контроль над режимом дня также играют ключевую роль в формировании крепкого здоровья ребенка.

Примеры событий для поддержания физического здоровья.

1. **Утренняя зарядка**. Ежедневная утренняя гимнастика активизирует кровообращение, насыщает организм кислородом, стимулирует работу мозга, помогает проснуться, заряжает энергией и улучшает общее самочувствие. Утренняя зарядка способствует выработке эндорфинов, которые улучшают настроение и помогают бороться с депрессией.

2. **Дневная оздоровительная зарядка**. Регулярные упражнения укрепляют мышцы, улучшают подвижность суставов и помогают

выработать правильную осанку. укрепляют иммунитет и снижают риск развития различных заболеваний.

3. **Спортивные соревнования**. Спартакиада. Соревнования по футболу, волейболу и другим видам спорта формируют интерес к физической активности и укреплению мышц.

4. **Активные прогулки на свежем воздухе**. Времяпровождение на природе укрепляет организм, повышает настроение, активизирует кровообращение, что позволяет органам и тканям насыщаться кислородом и питательными веществами, в результате чего они начинают функционировать более эффективно.

5. **Проба ГТО.** Физические упражнения, тесты и нормативы, которые помогают оценить уровень своей физической подготовленности, выявить сильные и слабые стороны в развитии физических качеств; мотивируют на улучшение своей физической формы и выносливости.

6. **Массовый кросс.** Кросс оказывает положительное воздействие на сердце, легкие, суставы, связки; помогает сжигать калории, способствует снижению веса. Участие в массовом кроссе - хороший способ снять стресс, получить положительные эмоции и улучшить настроение.

7. Межотрядные игры. Командный вид соревнований, развивающий ловкость, координацию, быстроту, внимание и самоконтроль с заданиями про организацию качественного здорового питания. Они способствуют сплочению команды и развитию чувства коллективизма, а также пополняют копилку знаний об организации питания.

Таким образом, формирование и поддержание физического здоровья является неотъемлемой частью педагогической деятельности вожатых. Педагогический состав, понимающий важность двигательной активности и правильного ухода за телом, способен способствовать развитию крепкой физической формы у детей, создавая условия для активного отдыха и занятий спортом. Однако не менее важна модель поведения вожатого, ведь здоровый образ жизни взрослого служит примером для подражания.

Совет для педагога: помните, что ваш собственный рацион, сон и физическая активность оказывают большое влияние на здоровье детей. Бережно относитесь к своему телу, найдите баланс между работой и восстановлением сил, регулярно следите за физическими нагрузками.

1.4. Интеллектуальный аспект здоровья

Интеллектуальное здоровье определяется способностью усваивать новую информацию, анализировать её, применять полученные знания в практической деятельности и передавать опыт другим людям. Для полноценного интеллектуального развития необходимы занятия, развивающие критическое мышление, творческие способности и креативность.

Важнейшими составляющими интеллектуальной сферы являются познавательная активность, умение решать нестандартные задачи и творческий подход к обучению. Детский лагерь предлагает уникальные возможности для приобретения новых знаний вне рамок школы, позволяя детям свободно выбирать интересующие направления деятельности.

Примеры событий для развития интеллектуального здоровья.

1. **Научно-исследовательский проект.** Работа над самостоятельными проектами по изучению природных явлений, исторических фактов или технологических инноваций.
2. **Мастер-классы**. Творческие занятия рукоделием, искусством или науками расширяют кругозор и стимулируют творческое мышление.
3. **Литературный клуб.** Чтение книг вслух, обсуждения прочитанных произведений и проведение литературных викторин.
4. **Час науки**. Занятия научно-популярной тематикой вдохновляют детей исследовать мир, задавая вопросы и находя ответы самостоятельно.
5. **Проектная деятельность**. При подготовке проектов участники учатся структурировать, систематизировать и анализировать информацию, выявлять взаимосвязи, проблемы и строить причинно-следственные цепочки. Поиск решений и реализация планов развивает навыки решения проблем, помогает расширить кругозор и сформировать собственное мнение.
6. **Интеллектуальные игры.** ТРИЗ, викторины, числовые, конструкторские, детективные, продуктивные игры помогают получать новые знания, формируют взгляды на окружающий мир, «численное» чувство и креативность.
7. **Интеллектуальный спорт.** Турниры по шашкам, шахматам развивают стратегическое мышление, логику, планирование, концентрацию, память и интуицию.

8. **Битвы декломаторов, ораторов, стендаперов.** Память - важнейший маркер состояния мозга, для поддержания ее объема помогают упражнения на запоминание поэтических и прозаических текстов.

9. **Музыкальные турниры.** Прослушивание музыки повышает уровень интеллекта, активизирует области головного мозга, отвечающие за пространственное мышление. Исполнение музыкальных произведений стимулирует нейронные связи между полушариями мозга, что приводит к более гибкому и эффективному мышлению

10. **Танцевальный баттл.** Танцы позволяют смешивать когнитивные процессы с мышечной памятью и пространственным мышлением, что развивает мозг.

11. **Театр.** Участие в театрализации развивает речевую культуру, умение выражать свои мысли и чувства; учит интонированию, владению логическими паузами, оцениванию поступков и чувств героев и умению отражать их с помощью мимики и речи. Знакомство с окружающим миром в театрализованной деятельности расширяет кругозор ребенка, внимание, память, мышление, стимулирует творчество.

12. **Конкурс эссе.** Письмо от руки развивает мозг, улучшает память и влияет на речь.

Таким образом, формирование, поддержание и развитие интеллектуального здоровья является существенной частью педагогической деятельности вожатых. Педагогические сотрудники детских лагерей помогают детям осваивать новые знания и формировать навыки самостоятельного познания.

Совет для педагога: не забывайте уделять достаточно времени самому процессу собственного профессионального роста и повышения квалификации. Читайте литературу, посещайте курсы формального и неформального дополнительного образования, участвуйте в конференциях и семинарах, используйте всевозможные ресурсы для поддержки и развития своего интеллектуального здоровья.

1.5. Психологический аспект здоровья

Психологическое здоровье – комплексное состояние психического благополучия, характеризующееся гармоничным взаимодействием происходящих внутри нас процессов: когнитивных (внимание, память,

мышление, воображение и т.д.), эмоциональных и поведенческих. Оно является такой же важной частью общего здоровья и благополучия человека, как и физическое, духовное и т.д.

В рамках педагогики здоровья, психологическое здоровье рассматривается как основа для успешного обучения, развития и социальной адаптации детей. Оно способствует формированию позитивной самооценки, уверенности в себе и способности к саморегуляции, что является важными компонентами в жизни. Такие навыки позволяют нам успешно преодолевать жизненные трудности, сопротивляться стрессу, предотвращать конфликтные ситуации.

Развитие психологического здоровья в детском лагере – это непрерывный процесс, требующий от вожатого внимания, терпения и эмпатии. Создавая поддерживающую и безопасную среду, вожатый может помочь детям раскрыть свой потенциал и стать уверенными и счастливыми личностями. Вот несколько упражнений, позитивно влияющих на психологическое здоровье личности.

Примеры событий для развития психологического здоровья.

1. **«Волшебный сад благодарности».** Предложите детям представить волшебный сад, где растут цветы, символизирующие вещи, за которые он благодарен. Дети также могут нарисовать этот сад или просто описать его в деталях (например, на огоньке). Обсудите, что делает их счастливыми и за что они благодарны каждый день.

2. **«Мой щит силы»**. В моменты, когда наступают кризисные дни на смене, или дети сильно переутомляются и чувствуют, что все вокруг стало невыносимо трудным, то предложите детям это упражнение. В моменты такого пика («все плохо», «я не справляюсь») попросите представить ребят, что у них есть щит, защищающий от негативных эмоций и мыслей. Необходимо как можно детальнее представить щит «какого он цвета, запаха, из чего сделан, какой он на ощупь?».

3. **«Письмо другу».** Предложите детям написать письмо своему близкому друг или родному человеку, которому он может рассказать о своих чувствах и переживаниях, рассказать, как проходить смена, что интересного вокруг. Такой метод учит детей обращаться к своим чувствам и переживаниям, формулировать их, и в целом лучше понимать себя.

4. **«Игра в детектива».** Предложите детям на время стать детективом и искать вокруг себя вещи, которые вызывают у него

положительные эмоции. Это может быть что угодно: красивый цветок, звук птиц, улыбка прохожего. Это упражнение помогает научиться замечать хорошее в повседневной жизни, отлично подходит для использования при прогулках

5. **«Дневник успеха».** Совместно с отрядом или в индивидуальной форме дети могут завести дневник, в котором они будут записывать свои достижения, даже самые маленькие, которые происходят во время смены. Это упражнение влияет на самооценку и уверенность ребенка, помогает поверить в свои силы.

6. **«Сегодня гений – ты!».** Проводится в конце дня. Вожатый из красиво оформленного сосуда вытягивает теннисной мячик с номером, соответствующим порядковому номеру ребенка в списке отряда. Все по очереди, начиная с вожатого называют одно качество ребенка, которое указывает на его гениальность. Начинать со слов «Ты – гений, потому что…» Как известно – каждый человек уникален по-своему. Эта техника учит детей видеть и признавать ценные и позитивные качества в других.

7. **«Два зонта».** На подведении итогов дня предложите детям поделиться своими впечатлениями, выбрав для этого один из двух зонтов. Если хочется поделиться радостными впечатлениями, то можно это сделать под цветным зонтом, если тревогами – под черным. Этот способ поможет научить детей адекватно оценивать ситуации и события, правильно реагировать на них, преодолевать барьеры публичного высказывания, озвучивать свои переживания и эмоции, признавать победы и поражения.

8. **«Интуиция»**. В случае конфликта предложить детям высказать предположение о том, как могла бы развиваться сложившаяся конфликтная ситуация. При этом косвенно провести поиск способов предотвращения конфликта или выхода из сложившейся ситуации. Разыгрывание проблемных ситуаций содействует творческой коррекции поведения.

9. **«Маркер и ластик»**. Вожатый, подводя итог делу, дню записывает маркером на листе то событие, поступок, выражение, которое хочет запомнить навсегда и размещает его в отрядном уголке. Затем называет негативный момент, за который ему стыдно, который хочется стереть невидимым ластиком из памяти и забыть его навсегда. Можно предложить всем ребятам воспользоваться «ластиком» и «маркером». Данный способ развивает способность аргументации, объективного мышления, формирует творческие созидающие возможности личности.

Таким образом, формирование и поддержание психологического здоровья является неотъемлемой частью педагогической деятельности вожатых. Педагоги, обладающие знаниями в области психологии здоровья, могут эффективно выявлять и предотвращать психологические проблемы у детей, создавать атмосферу доверия и поддержки, а также развивать навыки саморегуляции и эмоционального интеллекта. Однако самозабота вожатого является не менее важным моментом.

Совет для педагога: Помните, что для того, чтобы эффективно помогать детям, вожатый должен заботиться о своем собственном психологическом здоровье. Находите время для отдыха и восстановления сил, обращайтесь за поддержкой к коллегам и руководству.

РАЗДЕЛ 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

2.1. Оздоровительные зарядки в ДОЛ

Оздоровительные зарядки в детском оздоровительном лагере оказывают значительное влияние на физическое и психическое здоровье детей. Регулярные упражнения способствуют укреплению мышечной системы, повышению выносливости и развитию координации. Это особенно важно для профилактики различных заболеваний, таких как сколиоз и гипертония. Кроме того, зарядка помогает активизировать кровообращение, стимулировать иммунную систему и улучшить работу дыхательной системы, что ведет к общему оздоровлению организма.

Кроме физического воздействия, зарядки оказывают положительное влияние на психологическое состояние детей. Они снимают стресс, поднимают настроение и способствуют выработке эндорфинов – гормонов счастья. Совместные занятия укрепляют коллективные связи, развивают дисциплину и ответственность, что помогает детям легче адаптироваться в социальной среде.

Наконец, оздоровительные зарядки формируют у детей полезные привычки, такие как регулярная физическая активность и забота о собственном здоровье. Это создает фундамент для ведения здорового образа

жизни в будущем. Таким образом, включение зарядок в программу лагеря способствует всестороннему развитию детей и подготовке их к успешному функционированию в обществе.

При проведении оздоровительных зарядок можно использовать следующие комплексы:

Комплекс оздоровительной зарядки №1: Развитие координации

1. Ходьба по линии

Встаньте прямо, ноги вместе. Поднимите одну ногу и поставьте её перед другой, сохраняя равновесие. Продолжайте идти вперёд, чередуя ноги.

Польза: Улучшает чувство баланса и координацию движений.

2. Перекрёстные шаги

Встаньте прямо, руки на поясе. Поднимите правую ногу и перекрестите её перед левой, затем опустите. Повторите с другой ногой.

Польза: Тренирует межполушарные связи мозга, улучшает координацию.

3. Вращение туловища

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Положите руки на пояс и медленно поворачивайте верхнюю часть тела вправо и влево, удерживая нижнюю часть неподвижной.

Польза: Развивает гибкость позвоночника и улучшает координацию движений.

4. Баланс на одной ноге

Встаньте прямо, поднимите одну ногу, согнув её в колене. Старайтесь удержать равновесие, держа руки на поясе или разведёнными в стороны для устойчивости.

Польза: Улучшает чувство баланса и укрепляет мышцы стабилизаторы.

5. Прыжки на месте с поворотом

Встаньте прямо, ноги вместе. Подпрыгните, поворачиваясь в воздухе на 90 градусов, и приземлитесь, развернувшись. Повторите прыжок, повернувшись обратно.

Польза: Развивает координацию и реакцию, улучшает работу вестибулярного аппарата.

Комплекс оздоровительной зарядки №2: Укрепление мышц

1. Приседания

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Медленно опускайтесь вниз, сгибая колени, пока бёдра не станут параллельны полу. Вернитесь в исходное положение.

Польза: Укрепляет мышцы ног и ягодиц.

2. Выпады

Сделайте большой шаг вперёд одной ногой и опуститесь вниз, сгибая колени. Вернитесь в исходное положение и повторите с другой ногой.

Польза: Укрепляет мышцы ног и ягодиц, улучшает баланс.

3. Подъемы на носки

Встаньте прямо, ноги вместе. Поднимайтесь на носки, напрягая икроножные мышцы, и медленно опускайтесь вниз.

Польза: Укрепляет икроножные мышцы и улучшает стабильность голеностопа.

4. Вертикальная тяга руками

Встаньте прямо, руки вытянуты перед собой. Поднимайте руки вверх, сгибая их в локтях, как будто тянете невидимый трос.

Польза: Работает над мышцами плеч и дельтовидных мышц.

Комплекс оздоровительной зарядки №3: Улучшение памяти

1. «Зеркало»

Один ребёнок становится «зеркалом» и повторяет движения другого ребёнка. Затем роли меняются.

Польза: Улучшает двигательную память и координацию.

2. Ассоциативные карты

Используйте карточки с изображениями. Сначала покажите их, затем перемешайте и попросите вспомнить, где находилась каждая карта.

Польза: Улучшает зрительную память и способность к ассоциациям.

3. Игра «Что изменилось?»

Положите несколько предметов на стол. Попросите участника запомнить их расположение, затем уберите один предмет. Задача – вспомнить, что исчезло.

Польза: Развивает наблюдательность и долговременную память.

4. «Крокодил»

Один ребёнок изображает действие или предмет, остальные должны угадать, что это. Тот, кто угадал, становится следующим.

Польза: Улучшает невербальную коммуникацию и развивает память на образы.

Комплекс оздоровительной зарядки №4: Улучшение дыхания

1. Диафрагмальное дыхание

Встаньте удобно, положите одну руку на живот, другую на грудь. Глубоко вдохните через нос, ощущая, как поднимается живот. Медленно выдохните через рот.

Польза: Улучшает объём лёгких и снижает стресс.

2. Дыхание через одну ноздрю

Описание: Закройте одну ноздрю и сделайте глубокий вдох через открытую. Задержите дыхание на несколько секунд, затем выдохните через другую ноздрю.

Польза: Успокаивает нервную систему и улучшает концентрацию.

3. Быстрое и медленное дыхание

Описание: Вдохните глубоко и быстро, затем медленно выдохните. Повторите несколько раз.

Польза: Регулирует сердечный ритм и улучшает кислородоснабжение организма.

4. Задержка дыхания

Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на несколько секунд, затем медленно выдохните.

Польза: Тренирует легкие и улучшает контроль над дыхательным процессом.

Комплекс оздоровительной зарядки №5: Улучшение зрения

1. Пальминг

Встаньте удобно, закройте глаза ладонями (не касаясь век). Представляйте себе черный цвет, стараясь добиться максимальной черноты перед глазами.

Польза: это упражнение расслабляет мышцы глаз.

2. Моргание

Быстро моргайте глазами в течение 30 секунд. Это увлажняет поверхность роговицы и снимает усталость.

3. Движения вверх-вниз

Поднимите взгляд вверх, задержитесь на несколько секунд, затем опустите вниз. Повторите 5-7 раз.

Польза: это укрепляет мышцы, отвечающие за вертикальные движения глаз.

4. Движения вправо-влево

Перемещайте взгляд справа налево и обратно, задерживаясь на каждом крайнем положении на пару секунд. Выполните 5-7 повторений.

Польза: это тренирует горизонтальные мышцы глаз.

5. Круговые вращения

Медленно вращайте глазами по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Сделайте по 5 кругов в каждую сторону.

Польза: это развивает координацию движений глаз.

6. Фокусировка на ближних и дальних объектах

Выберите объект близко от лица (например, кончик носа), сосредоточьтесь на нем на 5 секунд, затем переведите взгляд на далекий объект (дерево, здание) и снова зафиксируйте взгляд на 5 секунд. Повторите 5-7 раз.

Польза: это улучшает аккомодационные способности глаз.

2.2. Игры, направленные на развитие различных аспектов здоровья

Игры, направленные на развитие социального аспекта здоровья

«Мультяшка»

Цель: создать условия для сплочения детей, развития коммуникативных, творческих и лидерских навыков.

Возрастная категория: 6+.

Механика игры: дети передвигаются в хаотичном порядке и соединяются в команды с таким количеством человек, с которым скажет вожатый. После этого у них есть 1-2 минуты, чтобы выбрать мультик, который они будут показывать и способ его демонстрации. Задача остальных - угадать, что показывает команда.

Рефлексия: что понравилось, что не понравилось. Кто лучше показал мультик и почему.

«Подкаст»

Цель: вторичное знакомство, сближение участников.

Возрастная категория: 14+.

Механика игры: дети создают 2 круга- внешний и внутренний.

Задача внешнего круга – рассказать о себе, в течение двух минут, далее осуществляется переход: внутренний круг делает шаг вправо. Когда все

возвращается на свои места, снова запускается круг, только теперь говорят те, кто слушал.

Рефлексия: дети рассказывают узнали они какие-то новые факты друг о друге и что было сложнее: слушать человека с использованием способа активного слушанья или рассказывать.

«Найди пару»

Цель: Сплочение коллектива и развитие навыков общения.

Возрастная категория: 6+

Механика игры: Каждому участнику прикрепляется карточка с изображением или словом. Участники должны найти свою пару, задавая вопросы типа «У тебя есть...?» или «Ты такой же, как...?». Карточки могут быть парными (например, яблоко и дерево, кошка и собака).

Рефлексия: Обсудить, как общение помогло найти пары, и какие трудности возникали.

«Испорченный телефон»

Цель: Развитие навыков слухового восприятия и понимания.

Возрастная категория: 7+

Механика игры: Первый участник шепчет фразу следующему, и так по цепочке. Последний участник громко произносит услышанное. Сравниваем исходную и конечную фразы.

Рефлексия: Обсудите, почему фраза изменилась и как улучшить передачу информации.

«Комплименты по кругу»

Цель: Развитие доброжелательных отношений и уверенности в себе.

Возрастная категория: 8+

Механика игры: Участники сидят в кругу. Каждый по очереди говорит комплимент соседу справа.

Рефлексия: Обсудите, как приятно получать комплименты и как важно уметь их делать.

«Совместный проект»

Цель: Развитие командной работы и творческих навыков.

Возрастная категория: 10+

Механика игры: Дети делятся на группы и получают задание создать совместный проект (например, коллаж, постер или сценку). Каждая группа представляет результат.

Рефлексия: Обсудите, как работали в команде, какие трудности возникали и как их решали.

«Семейный портрет»

Цель: Формирование чувства принадлежности к коллективу.

Возрастная категория: 9+

Механика игры: Дети рисуют коллективный портрет, где каждый добавляет черты, характерные для всей группы.

Рефлексия: Обсудите, какие черты выбрали и почему, что объединяет группу.

Игры, направленные на развитие духовного аспекта здоровья

«Шар доброты»

Цель: научить детей делать комплименты и говорить приятные слова, пополнение словарного запаса.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Механика игры: вожатый кидает воздушный шарик в толпу детей и включает музыку. Пока звучит музыка - дети перекидывают друг другу шарик. Как только музыка, прерывается – человек, у которого остался шар, должен сказать что-то приятное для всех или для одного участника. Игру можно сыграть неограниченное количество кругов. Сколько кругов игры провести решает вожатый.

Реквизит: воздушный шарик, колонка.

Рефлексия: дети учатся говорить друг другу приятное.

«Коробочка заданий»

Цель: создать условия для поддержания комфортной психоэмоциональной атмосферы внутри ВДК.

Возрастная категория: 10-15 лет.

Место проведения: корпус.

Механика игры: Дети вместе с вожатым садятся в круг. У вожатого в руках коробка с заданиями.

Например:

- обнять соседа справа;
- сделать комплимент соседу справа и тд.

Ребенок вытягивает себе задание и выполняет его, так продолжается до конца круга.

Необходимый реквизит: коробочка, карточки с заданиями.

Рефлексия: дети делятся своими впечатлениями от игры, легко ли им было выполнять задания и почему?

«**Передай эмоцию»**

Цель: научить детей считывать эмоции окружающих, правильно их интерпретировать, а также использовать эмоции так, чтобы окружающие их поняли.

Возрастная категория: 12+.

Механика игры: дети встают в круг. Вожатый (или ведущий) придумывает эмоцию и изображает ее невербально соседу. Человек, которому передали эмоцию, должен ее угадать, назвать вслух, повторить и придумать следующую эмоцию. Так все идет по кругу.

Рефлексия: дети обсуждают, насколько сложно или легко угадывать и показать эмоции.

«Дерево желаний»

Цель: Развитие ценностей и целей.

Возрастная категория: 10+

Механика игры: На стене крепится изображение дерева. Дети пишут свои желания и мечты на листьях и приклеивают их к дереву.

Рефлексия: Обсудите, какие желания преобладают и как их можно достичь.

«Доброе дело»

Цель: Воспитание доброты и взаимопомощи.

Возрастная категория: 7+

Механика игры: Каждый день дети выполняют добрые поступки (помочь другому, сделать подарок) и записывают их в специальный журнал.

Рефлексия: Обсудите, как добрые дела влияют на настроение и отношения в коллективе.

«Светофор эмоций»

Цель: Осознание и выражение эмоций.

Возрастная категория: 6+

Механика игры: Дети выбирают карточку с цветом, соответствующим их настроению (красный — злость, желтый — радость, зеленый — спокойствие), и рассказывают о причине настроения.

Рефлексия: Обсудите, как важно понимать и выражать свои эмоции.

«Письма благодарности»

Цель: Развитие чувства признательности.

Возрастная категория: 8+

Механика игры: Дети пишут письма благодарности своим друзьям, родственникам или вожатым, выражая благодарность за конкретные поступки или качества.

Рефлексия: Обсудите, как приятно получать и дарить благодарность.

«Секрет дружбы»

Цель: Укрепление дружественных отношений.

Возрастная категория: 9+

Механика игры: Дети делятся на пары и обсуждают, что для них значит дружба. Затем каждая пара представляет свои выводы всему коллективу.

Рефлексия: Обсудите, какие качества важны в дружбе и как их поддерживать.

Игры, направленные на развитие физического аспекта здоровья

Игра «Пойманный рыбак»

Цель: создать условия для поддержания комфортной атмосферы внутри ВДК.

Возрастная категория: 13-15 лет.

Механика игры:

Дети стоят в кругу, в центре стоит ведущий со скакалкой, он начинает крутить скакалку, пытаясь задеть по ногам кого-то в кругу. Если человека задели - он чуть начинает убегать от своего соседа справа за пределами круга. Если его поймали, то он становится ведущим.

Необходимый реквизит: скакалка.

Рефлексия*:* вожатый спрашивает у детей, что им понравилось, что не понравилось, что было сложно, что легко.

Игра «Картофельный бой»

Цель: содействовать развитию двигательной активности детей.

Возрастная категория: 13-15 лет.

Механика игры:

Дети встают в круг, в руках одного - мяч. Ребята перекидывают мяч по кругу. По команде ведущего человек, у которого в руках мяч, догоняет человека, который ему этот мяч кинул. Если игрок с мячом вышибает, то проигравший садится в центр круга.

Необходимый реквизит: мяч.

Рефлексия: беседа с детьми, получение обратной связи об игре, обсудить положительные и отрицательные моменты.

Игра «Безыменная игра»

Цель: развить координацию и командный дух.

Возрастная категория: 13-15 лет.

Механика игры:

Дети становятся в круг и берутся за руки. В круг кладется 1 или несколько обручей. Основная задача игры - передать обруч/обручи по кругу через себя не расцепляя рук. Игра продолжается до тех пор, пока обруч не вернется первому игроку.

Усложнения:

Таймер (игра на время), дополнительные обручи, названия поз (например, на одной ноге).

Необходимый реквизит: обручи.

Рефлексия: провести обсуждение, что понравилось, что было сложно.

Игра «Эстафета с препятствиями»

Цель: Развитие координации, скорости и выносливости.

Возрастная категория: 8+

Механика игры:

Дети делятся на команды и проходят полосу препятствий (перепрыгнуть через веревочку, пролезть под стулом, пробежать змейкой).

Рефлексия: обсудите, какие этапы были самыми сложными и как команда справлялась с трудностями.

Игра «Зарядка-забава»

Цель: Поддержание физической активности и хорошего настроения.

Возрастная категория: 6+

Механика игры:

Вожатый включает музыку, и дети повторяют за ним простые физические упражнения (наклоны, приседания, махи руками). Упражнения сопровождаются забавными звуками или действиями.

Рефлексия: обсудите, какие упражнения были самыми смешными и почему.

Игра «Охота за сокровищами»

Цель: Развитие выносливости и ориентации в пространстве.

Возрастная категория: 10+

Механика игры:

Дети ищут спрятанные «сокровища» (карточки с заданиями), выполняя подсказки и преодолевая испытания.

Рефлексия: обсудите, какие задания были самыми интересными и как работа в команде помогла их выполнить.

Игра «Перетягивание каната»

Цель: развитие силы и командного духа.

Возрастная категория: 12+

Механика игры:

Дети делятся на две команды и перетягивают канат, стараясь перетянуть соперника за линию.

Рефлексия: обсудите, как важна поддержка и взаимодействие в команде.

Игра «Классики на траве»

Цель: развитие координации и ловкости.

Возрастная категория: 7+

Механика игры:

На земле рисуются классики, и дети прыгают по клеточкам, соблюдая правила (не наступать на линии, перепрыгивать через пропущенные клетки).

Рефлексия: обсудите, какие трюки были самыми сложными и как улучшать технику прыжков.

Игры, направленные на развитие интеллектуального аспекта здоровья

«Единство»

Цель игры: способствовать развитию коммуникативных навыков, логического мышления и творческих способностей участников.

Возрастная категория: 14+.

Механика игры: на счёт «раз-два-три» каждый из игроков произносит произвольно выбранное им слово. Далее цель — с помощью последовательных ассоциаций прийти к общему слову. На следующие «раз-два-три» оба произносят слово, так или иначе связанное с предыдущими двумя, и так до тех пор, пока не случится желаемое совпадение.

Рефлексия: можно обсудить ассоциации, которые возникали у игроков, и то, как с их помощью удалось найти общее слово. Также можно поговорить о том, как игра развивает речь, мышление, фантазию и воображение.

«Рандомный Мув»

Цель: создать условия для развития воображения и внимательности детей.

Возрастная категория: все возраста.

Механика игры: 3 ребенка придумывают 3 слога, из которых вожатые составляют глагол.

4 ребенок придумывает действие. Когда вожатый называет этот глагол, дети должны выполнить действие.

Каждый день меняются люди, придумывающие слоги и движения.

Рефлексия: в конце каждого дня подводятся итоги, выбираются новые ответственные за слоги.

«Абракадабра»

Цель: способствовать развитию у детей креативности и творческого подхода к делу.

Возрастная категория: 12+.

Механика игры: вожатый просит назвать ребят разнообразные, не связанные между собой слова. Из них выбирается примерно три слова, но можно и больше. Далее вожатый говорит, что первое слово — объект науки, второе — способ изучения, третье — кто изучает.

Например, дети сказали картошка, солнце, Марс. Получается картошку изучает Марс с помощью солнца. Детям же необходимо придумать название для этой науки.

Рефлексия: обсуждение «новых» наук.

«Кто я?»

Цель: Развитие логического мышления и умения задавать уточняющие вопросы.

Возрастная категория: 10+

Механика игры: Один из игроков задумывает известного персонажа, событие или предмет. Остальные игроки задают наводящие вопросы, на которые можно ответить только "Да" или "Нет". Цель — отгадать загаданный объект за минимальное количество вопросов.

Рефлексия: Обсудите, какие стратегии помогли быстрее разгадать загадку, и какие вопросы оказались наиболее эффективными.

«Ассоциации»

Цель: Развитие ассоциативного мышления и расширение словарного запаса.

Возрастная категория: 8+

Механика игры: Первый игрок называет любое слово. Следующий игрок должен назвать слово, ассоциирующееся с предыдущим. Игра продолжается по цепочке, пока не закончатся идеи.

Рефлексия: Обсудите, какие необычные ассоциации возникли и как они связаны с предыдущими словами.

«Загадки без слов»

Цель: Развитие невербального общения и фантазии.

Возрастная категория: 6+

Механика игры: Один из игроков пытается без слов, используя только жесты и мимику, показать загаданное слово или фразу. Остальные пытаются угадать.

Рефлексия: Обсудите, какие жесты и мимика были наиболее понятными и почему.

«Что изменилось?»

Цель: Развитие наблюдательности и памяти.

Возрастная категория: 7+

Механика игры: Вожатый выкладывает на стол несколько предметов. Дети внимательно смотрят на них, затем отворачиваются. Вожатый меняет расположение предметов или добавляет новый. Дети должны заметить изменения.

Рефлексия: Обсудите, какие детали были замечены сразу, а какие остались незамеченными.

«Кроссворды и ребусы»

Цель: Развитие логического мышления и расширение кругозора.

Возрастная категория: 9+

Механика игры: Дети решают кроссворды или ребусы, подготовленные вожатыми. Темы могут варьироваться от литературы до географии.

Рефлексия: Обсудите, какие задания были самыми интересными и сложными, и какие новые факты узнали.

Игры, направленные на развитие психологического аспекта здоровья

Игра «Цвет настроения»

Цель игры: развитие эмоционального интеллекта, осознание собственных эмоций и умение выражать их.

Возрастная категория: 12+

Механика игры:

Каждый участник получает набор карточек разных цветов (красный, синий, зеленый, желтый и др.).

Ведущий предлагает тему для обсуждения, например: «Что вызывает у вас радость?» или «Какие эмоции вы испытываете, когда чувствуете себя неуверенно?»

Участники выбирают карточку цвета, который ассоциируется у них с этими эмоциями, и делятся своими мыслями. После каждого раунда участники обмениваются мнениями и обсуждают, почему они выбрали тот или иной цвет.

Рефлексия: обсудите, какие эмоции чаще всего возникают у участников и как они справляются с ними. Поговорите о важности понимания и принятия своих чувств.

Игра «Четыре угла»

Цель игры: развитие критического мышления, умения аргументированно отстаивать свою точку зрения и принимать разные мнения.

Возрастная категория: 14+

Механика игры:

В комнате выделяются четыре угла, каждый из которых представляет определенную позицию по обсуждаемому вопросу (например, «за», «против», «нейтрально», «сомневаюсь»).

Ведущий задает вопрос или проблему. Участники распределяются по углам в зависимости от своей позиции. В каждом углу участники обсуждают свои аргументы, затем переходят в следующий угол, где выслушивают доводы других групп. В финале участники возвращаются в первоначальный угол и пересматривают свою первоначальную позицию, исходя из услышанного.

Рефлексия: обсудите, как изменилось мнение участников в процессе игры, и подчеркните важность умения слышать и понимать разные точки зрения.

Игра «Кто я?»

Цель игры: развитие самосознания и уверенности в себе, а также улучшение навыков самопрезентации.

Возрастная категория: 12+

Механика игры:

Каждый участник пишет на листочке три факта о себе, два из которых правдивы, а один ложный. Остальные игроки задают вопросы участнику, чтобы определить, какой факт является ложным. После окончания вопросов участник раскрывает правду, а остальные оценивают, насколько хорошо они смогли разгадать загадку.

Рефлексия: обсудите, какие качества участников проявились в ходе игры, и как важно уметь презентовать себя и быть открытым к новым знакомствам.

Игра «Лабиринт доверия»

Цель игры: развитие навыков сотрудничества, взаимного доверия и поддержки.

Возрастная категория: 11+

Механика игры:

Один участник становится ведущим, а второй — ведомым. Ведомый закрывает глаза повязкой, а ведущий должен провести его через «лабиринт» (предварительно подготовленная зона с препятствиями). Ведущий может использовать только голосовые команды, чтобы направить ведомого. После прохождения лабиринта участники меняются ролями.

Рефлексия: обсудите, каково было доверять другому человеку и как важно уметь сотрудничать и поддерживать друг друга в сложных ситуациях.

Игра «Сказочная импровизация»

Цель игры: развитие креативности, фантазии и навыков публичных выступлений.

Возрастная категория: 10+

Механика игры:

Ведущий выбирает произвольную сказочную ситуацию (например, «Красная Шапочка встречает волка») и начинает рассказ. По очереди каждый участник добавляет одну фразу к истории, развивая сюжет. История продолжается до тех пор, пока все участники не внесут свой вклад.

Рефлексия: Обсудите, как каждый участник влиял на развитие сюжета, и подчеркните важность творчества и совместной работы.

Игра «Эмоциональный словарь»

Цель игры: Развитие эмоционального интеллекта и расширение словарного запаса для выражения чувств.

Возрастная категория: 12+

Механика игры:

Ведущий называет базовую эмоцию (радость, грусть, гнев и т.д.), а участники по кругу называют синонимы или похожие чувства. После нескольких раундов можно усложнить игру, предлагая участникам описать ситуации, в которых эти эмоции возникают.

Рефлексия: Обсудите, как разнообразие эмоций влияет на наше восприятие мира и как важно уметь распознавать и называть свои чувства.

Игра «Найти решение»

Цель игры: развитие навыков решения проблем и поиска компромиссов.

Возрастная категория: 14+

Механика игры:

Ведущий предлагает группе гипотетическую проблему (например, «Как организовать праздник, если бюджет ограничен?»). Участники разбиваются на небольшие группы и предлагают свои варианты решений. Каждая группа защищает свое предложение, а затем коллективно выбирается наиболее удачное решение.

Рефлексия: Обсудите, как важно уметь находить выход из сложных ситуаций и учитывать интересы всех сторон.

Игра «Шаг навстречу»

Цель игры: развитие эмпатии и взаимопонимания.

Возрастная категория: 12+

Механика игры:

Участники стоят в кругу лицом друг к другу. Ведущий задает вопросы, касающиеся личных предпочтений или взглядов (например, «Какой твой любимый фильм?»). Если участники имеют схожие ответы, они делают шаг в сторону. В конце игры обсуждается, сколько общих точек соприкосновения нашлось у участников.

Рефлексия: Подчеркните важность уважения к мнению другого человека и нахождения общих интересов.

Игра «Путешествие во времени»

Цель игры: Развитие воображения и планирования будущего.

Возрастная категория: 14+

Механика игры:

Участники представляют, что они путешествуют во времени и попадают в будущее. Они должны описать, каким они видят мир через 10, 20, 50 лет. Какие изменения произошли и как они сами изменились. После выступления каждого участника обсуждаются сходства и различия размышлений.

Рефлексия: Обсудите, как важно мечтать и планировать свое будущее, а также учитывать возможные изменения в мире.

2.3. Сказки, направленные на аспекты здоровья

2.3.1. Сказки про социальный аспект здоровья

Сказка о дружных белочках
(для детей 6-9 лет)

В огромном хвойном лесу проживали три белочки-сестрицы: Алиса, Барбара и Каролина. Были они соседками, но предпочитали держаться обособленно. То и дело возникали ссоры, разногласия, взаимные упреки.

Однажды пришёл осенний сезон, и природа стала суровой: начались дожди, грозы, снег. Три сестры столкнулись с проблемой: крыши их нор разрушились, и непогода угрожала уничтожить жилье.

«Нужно срочно чинить крышу», — сказала Алиса. — Одна я не смогу, придётся просить помощи у старших».

Старшая Белка-Леса откликнулась на зов, дала сестрицам мудрый совет: «Совместная работа объединяет. Работайте вместе, помогайте друг другу, и крыша станет прочной и красивой».

Три подруги собрали строительный материал, расчистили площадку и приступили к ремонту. Трудились они плечом к плечу, передавая друг другу доски и гвозди, играя песнями и смехом.

Труд завершился успехом: аккуратная красивая кровля стояла на домах, защищая жилище от непогоды.

Сёстры поняли, что совместное дело приносит радость и дружбу. Они обещали впредь жить дружно и поддерживать друг друга.

До сих пор ходят слухи о трёх подругах, чьи светлые лица украшают окрестности.

Сказка о морском корабле
(для детей 6-11 лет)

На берегу тёплого моря возвышался красавец-корабль, готовый выйти в открытое плавание. Капитан, опытный мореплаватель, собрал экипаж: отважных матросов, смелых рулевых и сильных рыбаков.

Капитан призвал команду к порядку: «Сегодня мы отправляемся в длительное путешествие. Нам предстоит столкнуться с трудностями, волнениями и штормами. Но главное правило — действуйте сообща!»

Многие матросы недооценили важность команды. Некоторые думали, что могут обойтись без чужой помощи, другие полагались исключительно на удачу. Начало похода прошло неплохо, погода была хорошей, ветер попутным.

Но внезапно поднялся мощный шторм. Огромные волны били борт судна, мачты трещали, паруса рвались на куски. Экипаж впал в отчаянье: казалось, конец неизбежен.

Тогда старший помощник напомнил слова капитана: «Действуйте сообща!» Каждый член экипажа занял своё место: рулевой удерживал штурвал, плотники ремонтировали повреждения, кормчие сливали воду из трюмов.

Стремительными усилиями шторм был побеждён. Корабль причалил к порту невредимым. Вся команда выдохнула с облегчением и поняла простую истину: только в дружной и сплочённой команде достигается успех.

Сказка о городе Дружбы
(для детей 6-11 лет)

Давным-давно на краю большого леса находился город Дружба. Здесь жили десятки семей, представители разных народов и профессий. Но в последние годы жители перестали общаться, забросили праздничные мероприятия, ходили хмурые и замкнутые.

Однажды в город приехал юноша по имени Олег. Он обратил внимание на удручённое состояние городских улиц и унылые лица прохожих.

Оглядевшись, он воскликнул: «Здесь нужны перемены! Нужна инициатива и объединение!»

Предложение Олега поддержали местные власти. В центре площади поставили сцену, пригласили музыкантов и артистов. Народ постепенно подтягивался, начали возникать стихийные встречи, беседы и знакомства.

Одним из центральных событий стало открытие фестиваля дружбы. Каждый участник приносил угощения, игрушки, сувениры, сделанные собственными руками. Столы ломились от деликатесов, музыка играла беспрестанно.

Постепенно оживились детские площадки, молодёжь вышла на улицу, пенсионеры получили повод встретиться с соседями. Жизнь закружилась в ритме танца и веселья.

Вскоре все горожане отметили значительные перемены: больше улыбок, меньше обид, крепче семья и дружба. Город ожил, зазвучал громкими радостными возгласами.

Жизнь здесь пошла по-другому, люди почувствовали вкус объединения и единства. Жители поняли, что дружба — единственное средство от одиночества и ненависти.

2.3.2. Сказки про духовный аспект здоровья

Сказка о сердце любви
(для детей 6-12 лет)

Давным-давно, в прекрасном королевстве, расположенном на границе сказочного леса, жил король-злой чародей по имени Страх. Он украл сердца множества людей, заставив их забыть о добре и радости. Лишь одна девушка по имени Алёна осталась свободной от влияния чар.

Алёна спросила у мудрого старца: «Как спасти людей от власти чёрного короля?»

Старец ответил: «Есть лишь одно средство против страха — Любовь. Только доброе сердце способно побороть чернокнижника».

Девушка принялась исполнять задание. Она объехала деревни королевства, рассказывала истории о добре, раздавала цветы и конфеты детям, делала добрые дела.

Постепенно страх покинул жителей, народ очнулся от зачарованности. Король понял, что теряет власть, но не успел остановить девушку.

Одновременно Алёна поднялась на вершину замка и столкнулась лицом к лицу с королём-чародеем. Перед ней предстал выбор: либо остаться равнодушной и покинуть замок, либо попытаться освободиться от зла.

Из глубины сердца Алёны вырвался поток чистой энергии, уничтоживший тьму. Король превратился в пыль, а жители вернулись к нормальной жизни.

Эта история рассказывает нам о силе любви и доброты. Какими бы серьёзными ни были обстоятельства, Любовь всегда побеждает!

Сказка о мальчике и старой книге
(для детей 6-12 лет)

В семье молодых учёных родился ребёнок по имени Костя. Родители занимались наукой и дали ему богатую библиотеку старых книг, найденных на распродаже. Среди прочего выделялась толстая старая книга с загадочным названием «Книга Тайн».

Открыв страницы, Костя увидел изображение странного дерева с изображением ключей внизу. Надпись гласила: «Свобода приходит от знания и желания мечтать».

Ребёнок погрузился в чтение, узнавая законы Вселенной, устройство материи и бесконечность космоса. Постепенно Костя осознал, что истина лежит в поиске и исследовании.

Отец одобрил увлечения сына и предоставил ему лабораторию для экспериментов. Костя занимался химией, астрономией, биологией, поражая учителей выдающимися успехами.

Его одноклассники удивлялись, каким необычным и талантливым стал Костя. В скором времени Костя основал научный клуб, привлекая к экспериментам учеников своей школы.

Так Костя нашёл своё призвание, поймал нить знания и отправился в увлекательное путешествие по океану науки.

Наша история учит нас, что только пытливый ум и жажда знаний приведут к настоящим открытиям и свершениям.

Сказка о Монахе и Единороге
(для детей 6-10 лет)

Давным-давно, в глубокой пещере, жил молодой монах по имени Павел. Он вёл строгую жизнь, постился, молился и изучал древние писания.

Однажды ему явился необычный гость — единорог, сказочное животное, олицетворяющее чистоту и добродетель.

Павел спросил единорога: «Кто ты, благородный посланник? Зачем пришёл сюда?»

Единорог пояснил: «Меня зовут Свирель. Я призван принести тебе чистую правду. Знаешь ли ты, что ключ к освобождению души находится внутри тебя?»

Монитор был изумлён: «Как я могу достичь чистоты и просветления?»

Единорог дал ему простое наставление: «Будь чистым в мыслях, говори правду, люби близких и ищи спасение в служении другим».

Слушая эти слова, Павел согласился пройти проверку своей души. Он приступил к усердным молитвам, чтению Писания и помощи нуждающимся.

Несколько месяцев спустя, находясь в глубочайшем трансе, монах почувствовал присутствие единорога снова. «Ты прошёл испытание, брат Павел, — промолвил Свирель. — Ты достоин чести носить звание святого».

Так, учитель Павел приобрёл славу великого проповедника, служил Богу долгие годы и умер в преклонном возрасте, окружённый почитанием и уважением.

История Павла напоминает нам о необходимости очищения души и сердца. Чистота помыслов ведёт к счастью и процветанию.

2.3.3. Сказки про физический аспект здоровья

Сказка о маленьком цветочке и волшебных витаминках (для детей 6-9 лет)

Жил-был на солнечном лугу небольшой скромный цветочек. Он тихо качался на ветру, любовался яркой зеленью травы и белыми облачками, проплывавшими мимо. Казалось бы, ничто не омрачало его существование. Кроме одного — иногда цветочек чувствовал слабость и утомлённость. Будто не хватало ему чего-то важного.

Цветочек пригляделся к своим соседям: яркие ромашки весело раскачивались на ветру, высокие васильки тянулись вверх, словно величественные башни. Нашему герою захотелось стать таким же красивым и сильным. Он пошёл спросить совета у дедушки-кактуса, старого жителя огорода.

Кактус внимательно осмотрел малыша и вздохнул: «Ах, сынок, дело вовсе не в красоте или высоте. Ты знаешь, что все цветы нуждаются в особых веществах, называемых витаминами? Без них мы не можем расти сильными и красивыми».

Любопытный цветочек сразу заинтересовался: «Витамины? А где их достать?»

«Отправляйся в страну Витаминов, — ответил кактус. — Только там ты сможешь обрести недостающее здоровье и красоту».

Отважный цветок поблагодарил мудрого дедушку-кактуса и отправился в дорогу. Первые шаги казались непростыми, но впереди ждали приключения.

Первая встреча произошла с феей Фруктовой Земли. Она выглядела прелестно: волосы из лимонных прядей, платье из яблочной кожуры. Цветочек робко поинтересовался: «Где найти витамины?»

Фея ответила мягко: «Вот видишь этот стол с аппетитными фруктами? Тут есть яблоки, виноград, лимоны и персики. Они содержат витамины A, C и E, которые придают твоей коже гладкость и сияние».

Затем наша маленький путник встретил фею Овощного Королевства. Та была одета в платье из ярких листиков капусты и лука. «Овощи тоже полезны, — объяснила она. — Шпинат, помидоры и тыква подарят тебе витамины B и D, укрепляющие корни и листья».

Продолжая путешествие, цветочек посетил музей Солнечного Света, где лучи рассказали ему о витамине D, получаемом от солнечных ванн. Он побывал в библиотеке минеральных веществ, познакомившись с минералами, полезными для роста и цветения.

Возвращаясь домой, цветочек набрал полную корзинку полезных плодов и семян. Он съел немного земляничного варенья, запил соком моркови и впервые почувствовал необычную силу и свежесть.

Прошло несколько недель, и изменилось многое. Листья цветочка стали блестящими, бутон распустился крупными лепестками, окрашенными в нежнейшие оттенки. Цветочек смотрел на соседей и испытывал благодарность судьбе за встречу с волшебными витаминами.

Остальным жителям луга понравилась такая метаморфоза, и они попросили цветочек рассказать им о чудесных витаминах. Теперь на лугу выросли крупные и здоровые цветы, радующие глаз и наполняющие сердца садоводов счастьем.

Каждый день ребята приходили на луг, восхищённые переменами. Цветочек делился своими знаниями, рекомендовал рецепты салатов и компотов, рассказывал о пользе фруктов и овощей.

В конце концов он понял одну простую истину: забота о здоровье — главный залог красоты и счастья.

Правильные продукты, содержащие витамины, нужны не только цветочкам, но и каждому из нас. Пусть твоя тарелка будет наполнена сочными фруктами и хрустящими овощами, чтобы ты рос крепким и красивым!

Сказка о лесном путешествии Колобка
(для детей 6-9 лет)

В большом лесу, полном тёмных теней и шёпота ветра, покатился однажды круглый Колобок. Круглый и задорный, он любил приключения и давно мечтал о настоящем путешествии.

Сегодня его желание исполнилось: впереди лежала неизвестная дорога, полная неожиданностей и опасностей. Он свернул с протоптанной дорожки и уверенно двинулся вперёд.

Первым препятствием оказался огромный валун. Валун загораживал путь, и маленький Колобок остановился в нерешительности. Кто-то прошёл бы стороной, но Колобок рассудил иначе: он решил, что это испытание сделает его сильнее.

Преодолевая камень, Колобок подтянулся и вскарабкался наверх. С вершины он заметил прекрасный ручей, протекающий неподалёку. Он поспешил навстречу воде, однако тут возникла новая сложность: ручей стремительно несёт воды, и переправиться через него нелегко.

Ненадолго задумавшись, Колобок прыгнул прямо в воду и поплыл, борясь с течением. Вода была холодной, но это лишь прибавляло храбрости нашему герою.

Выбравшись на другой берег, Колобок присел отдохнуть. Рядом вырос гриб-мухомор, чья шапка выглядывала из-под кустов. Мухомор шепотом посоветовал ему сохранять спокойствие и избегать опасности. Полезный совет пригодился позже.

Вскоре впереди появился густой лес. Деревья стояли тесно, солнечные лучи едва пробивались сквозь крону. Здесь было темно и страшно, но Колобок продолжал двигаться вперёд, твёрдо веря в свои силы.

На опушке леса он заметил сидящую серую сову. Взгляд её был строгий, но голос звучал ободряюще: «Храбрость и стойкость приводят к победам, Колобок. Продолжай свой путь!»

Перед последним этапом Колобок устал, ноги дрожали, руки опустились. Хочется бросить всё и повернуть назад, но внутренний голос твердил: «Нет, нельзя отступать. Впереди цель!»

И вот наконец он достиг места назначения — высокой сосны, стоящей посреди поляны. Отсюда открывался живописный вид на долину, озеро и деревню вдали.

Вернувшись домой, Колобок понял, что путешествия приносят огромную пользу: укрепляется тело, закаляется характер, приобретаются новые навыки и умения.

В каждом доме, куда приезжал Колобок, рассказывали легенду о его приключениях. Рассказывали, как маленький комочек муки преодолел препятствия и прославился на всю округу.

Преодолей сомнения, откройся новым впечатлениям и стань героем своей судьбы!

Сказка о бегущем зайце
(для детей 6-9 лет)

В небольшом зелёном саду жил веселый зайчонок по имени Шустрик. Он любил рисовать, петь песенки и читать книжки. Но последнее время что-то пошло не так: энергия иссякала, сил на обычные дела не оставалось.

Шустрик сидел на скамейке и грустил, глядя на проходящего мимо кролика Жору. Тот пробегал мимо, дыша ровно и громко заявляя: «Эй, Шустрик, вставай! Пробежки полезны для здоровья!»

Расстроенный зайчонок пожал плечами: «Какой толк от пробежек? Мне и так хорошо дома...» Но несмотря на возражения, Шустрика посетила интересная мысль.

На следующий день он вышел из дома и сделал первый шаг. Нетвёрдой поступью зашагал вдоль дороги, стараясь дышать глубже и ровнее. День прошел медленно, но Шустрик добился первого результата: дыхание выровнялось, сердце билось спокойно.

Третий день выдался сложнее: ноги ныли, живот сводило судорогой. Всё-таки он добежал до конца маршрута и ощутил долгожданное облегчение.

Четвертый день начался прекрасно: Шустрик бежал быстрее обычного, не уставая. Появились первые признаки изменений: щеки порозовели, взгляд сделался острым и выразительным.

Неделю спустя зайчонок встретил старого друга-лисенка Гришку. Лисенок ахнул: «Ты изменился, Шустрик! Теперь я вижу настоящего спортсмена!»

Шестая неделя принесла Шустрику первое соревнование: он участвовал в марафоне среди юных спортсменов леса. Результат поразил всех: третье место среди лучших зайчат района!

Заканчивая марафон, Шустрик понял главную истину: ежедневные тренировки ведут к большому успеху. Теперь он каждое утро выходил на улицу и бежал, не зная усталости и скуки.

Другие животные тоже заметили изменения: енот, белка и хомяк присоединились к нему, создав группу энтузиастов бега.

Иногда случайный прохожий останавливался и спрашивал: «Шустрик, зачем тебе столько усилий?»

Зайчонок отвечал искренне: «Потому что бег дарит здоровье, бодрость и радость каждому дню!».

2.3.4. Сказки про интеллектуальный аспект здоровья

Сказка о книголюбивом кузнечике и библиотеке Чудес (для детей 6-11 лет)

В самом сердце огромного древнего леса жил маленький кузнечик по имени Букварь. Всех интересовало, откуда у него такое забавное имя, и почему он отличается от других насекомых. Дело в том, что Букварь обожал читать книги и узнавать что-то новое. Вместо того чтобы гоняться за мухами или играть в прятки с пауками, он предпочитал листать старые издания, принадлежавшие дедушке-библиотекарю.

Однажды дедушка-библиотекарь вручил ему редчайшую книгу с таинственным названием «Библиотека Чудес». Она притягивала взгляд, переливалась серебряными буквами и манила своей необычностью. Конечно, Букварь немедленно открыл книгу и погрузился в чтение.

Оказывается, «Библиотека Чудес» была местом хранения уникальных знаний, собранных мудрецами прошлого. Здесь хранились сведения о законах природы, тайнах математики, открытиях великих ученых и поэмах

гениальных авторов. Корешки книг мерцали волшебным светом, страницы переливались дивными узорами.

Букварь погрузился в изучение энциклопедий, географических атласов и справочников по анатомии. Вскоре он начал делиться новоприобретенными знаниями с другими насекомыми: пчёлами, муравьями и бабочками. Каждый вечер они собирались вокруг лампы и заслушивались историями и фактами, которые приносил с собой кузнечик.

Особенно восхитил Буквара один рассказ о могущественном жуке-математике, вычислявшем длину паутины паука. Это привело кузнечика к решению изучить геометрию и алгебру, чтобы повторить подвиг знаменитого математика.

Через некоторое время кузнечик обнаружил, что стал намного умнее и осведомлённее своих собратьев. Теперь он первым давал ответы на сложные вопросы и считался экспертом по многим областям знаний.

Но успех пришел не сразу. В начале учебы он сталкивался с трудностями: буквы плясали перед глазами, цифры путались, а логика предложений не складывалась. Тем не менее, неукротимая тяга к знаниям вела его вперед.

Постепенно Букварь освоил навыки быстрого чтения, ведения конспектов и анализа прочитанного. В результате он написал собственную книгу — сборник мудрых высказываний и любопытных историй.

Вскоре о нём заговорили даже учёные профессора и академики: «Молодой кузнечик Букварь совершил революцию в науке!»

Эта история учит нас, что образование и любовь к знаниям превращают обыкновенное насекомое в необыкновенного ученого. Любите книги, и они одарят вас драгоценными знаниями!

Сказка о мальчике химике и лаборатории открытий (для детей 6-11 лет)

В маленьком городке, неподалеку от лаборатории, жил мальчик по имени Лео. Он любил химию и постоянно пытался понять, как устроен мир. Наблюдать за реакциями веществ, изменять свойства предметов и составлять растворы — всё это захватывало его целиком.

Лео попросил отца купить набор юного химика, и папа согласился. Получив заветный комплект, мальчик установил импровизированную

лабораторию в гараже. Он аккуратно разложил реактивы, расставил стеклянные колбы и банки с растворами, предвкушая будущие открытия.

Первое занятие было посвящено исследованию кислот и щелочей. Лео добавил каплю кислоты в раствор соды и замер от восторга, увидев пузырьки газа, исходящие из жидкости. Волнение и восторг вызвали у него необратимое желание узнать больше.

Вторая серия экспериментов привела его к открытию свойств солей и металлов. Смешивая железо и кислоту, Лео отметил появление ржавчины и выделение водорода. С каждым днём химия поглощала его всё больше.

Он создал свой журнал записей, зарисовывал схемы реакций, делал выводы и гипотезы. Вскоре его слава достигла школьных коридоров, и директор лично поздравил молодого исследователя.

Благодаря химической лаборатории Лео разработал новый способ очистки воды, изобрел экологически безопасный краситель и открыл эффект ускорения ферментации сахара.

Общественность отметила заслуги мальчика, его пригласили выступать на международных конференциях, вручили премию за перспективные разработки.

Таким образом, страсть к знаниям и постоянный интерес к науке позволили Лео добиться значительных результатов. Он убедился, что учиться и познавать — огромная радость и почетное дело.

Помните, дорогие читатели, что интерес к науке — первый шаг к огромным открытиям!

Сказка о маленьком архитекторе и замке мечты
(для детей 6-11 лет)

В деревне, расположенной недалеко от столицы, жил смышлёный мальчишка по имени Кирилл. Кирилла интересовала архитектура: здания, мосты, конструкции, детали интерьера. Уже в раннем детстве он чертил замысловатые чертежи и возводил миниатюрные макеты сооружений.

Кирилл мечтал спроектировать и построить дворец своей мечты. Эту мечту он носил в сердце долгие годы, рассматривая альбомы с архитектурными шедеврами, фотографируя знаменитые постройки и изучая учебники по строительству.

В один прекрасный день родители подарили Кириллу конструктор, позволяющий воплощать фантазии в жизнь. Мальчик с нетерпением развернул коробку и принялся собирать части будущего дворца.

Проект продвигался медленно, но верно. Он строил стены, лепил колонны, прокладывал арки и украшал фасад резными элементами. Вскоре возникли сложности: кирпичики не стыковались идеально, углы оказывались неровными, а башенки обрушивались.

Кирилл не сдался. Он перечертил схему, измерил пропорции заново, провел расчеты устойчивости конструкций. Новые попытки принесли значительный прогресс: здание приобрело изящные контуры, плавно перетекающие друг в друга.

Когда конструкция приобрела финальную форму, он пригласил родных и друзей осмотреть сооружение. Все были потрясены детализацией, точностью исполнения и уникальным дизайном.

Кирилл понял, что проектирование требует глубоких знаний, постоянного учения и дисциплины. Сегодня он занимается архитектурой профессионально, участвует в крупных строительных проектах и мечтает создать памятник архитектуры мирового значения.

Интересуйтесь наукой и профессиями, выбирайте профессии, которые соответствуют вашему таланту и склонностям. Всегда найдется способ воплотить вашу мечту в реальность!

2.3.5. Сказки про психологический аспект здоровья

Сказка о принцессе Тишине и пугливых звёздах (для детей 6-11 лет)

На краю звёздного неба находилась страна Небесная Долина, населённая маленькими звёздочками. Одной из них была маленькая звезда по имени Тишина. Она любила тихие ночи, мечтала смотреть на Землю и наслаждаться прохладой звёздного света. Но её беспокоило одно обстоятельство: она стеснялась других звёзд и постоянно боялась услышать критику или насмешки.

Часто она слышала, как другие звёзды говорят о ней: «Звезда Тишина такая застенчивая, ей сложно находиться среди нас!» Или: «Почему она не танцует вместе с нами?» Такие высказывания делали Тишину ещё более стеснительной и пугливой.

Однажды ночью она увидела большую луну, плывущую по небосклону. Луна остановилась напротив неё и тихо спросила: «Почему ты боишься других звёзд?»

Тишина призналась: «Я боюсь критики и насмешек. Думаю, что не понравлюсь другим звёздам».

Луна улыбнулась и сказала: «Представь, что ты можешь излучать свой особый свет, не зависящий от чужих мнений. Представь, как приятно другим слышать твой голос и чувствовать твоё присутствие».

Направленная мысль Луны помогла Тишине задуматься о своих возможностях. Она попыталась представить, как выглядит её идеальный образ, свободный от страхов и сомнений.

Тем временем другая маленькая звезда, Симфония, увидела неуверенность Тишины и решила поддержать её. Она стала показывать ей, как прекрасен танец звёзд, как звучит песня ночи и как хорошо быть принятой остальными.

Вместе с Симфонией Тишина стала посещать небесные баллы, участвовать в концертах и праздниках. Постепенно её страхи улетучились, и она поняла, что её принимают и любят такой, какая она есть.

Теперь Тишина больше не боится критики и спокойно общается с другими звёздами. Она поняла, что внутренняя уверенность — самое важное качество, необходимое каждому.

Дорогие читатели, эта история учит нас, что страхи и сомнения бывают у многих, но важно верить в себя и стараться избавиться от стеснений и комплексов. Поверь в себя, и мир примет тебя с открытой душой!

Сказка о художнике Малярчике и красках эмпатии (для детей 6-9 лет)

Жил-был художник по имени Малярчик. Он любил рисовать картины красками, но всякий раз, когда брался за кисть, картина выходила совершенно пустой. Ни красок, ни образов, ни сюжета — абсолютно ничего не появлялось на полотнах.

Однажды Малярчик отправился на выставку знаменитых художников. Стоя перед картинами мастеров, он задумчиво проговорил: «Моя палитра совершенно сухая, нет никакой цветовой гаммы. Что же делать?»

Рядом проходила женщина-художник, известная своими потрясающими пейзажами. Она заметила горе Малярчика и подошла к нему.

Женщина посмотрела на художника внимательно и спросила: «Какие чувства вызывает у тебя эта выставка?»

Малярчик признался: «Я чувствую пустоту, одиночество и разочарование».

Женщина улыбнулась и сказала: «Позвольте мне помочь вам. Ваша палитра пуста, потому что вы не понимаете чувств и переживаний других людей. Попробуйте нарисовать картину, наполненную вашим внутренним миром».

Малярчик вернулся домой и попытался применить полученный совет. Он взял кисти и краску, представляя свои эмоции, страхи и надежды. Сначала картина получилась сумбурной, но постепенно на ней стали появляться краски и линии.

Художник работал неделями, месяцами, погружаясь в собственное сознание и пытаясь выразить свои чувства. Вскоре его картины стали привлекать зрителей, очарованных тонкостью оттенков и глубиной эмоций.

Малярчик понял простую истину: чтобы стать мастером живописи, нужно уметь сопереживать и понимать других людей. Чувства и эмоции другого человека — вот ключ к настоящему искусству.

Помните, что научиться понимать чувства других — это первый шаг к великой картине жизни!

Сказка о рыцаре Растеряшке и магическом щите спокойствия (для детей 6-11 лет)

В одном княжестве жил рыцарь по имени Растеряшка. Он был доблестным защитником границ, но имел одну особенность: стоило случиться малейшему происшествию, он мгновенно впадал в панику и терял контроль над ситуацией.

Ему частенько приходилось спасать королевство от нападений врагов, но зачастую рыцаря подводили нервы, и он принимал неверные решения. Правитель княжества решил обратиться к мудрому волшебнику, жившему в замке на вершине горы.

Волшебник выслушал жалобы и отправил Растеряшку на гору Силы, где хранился легендарный щит спокойствия. Согласно пророчеству, обладатель щита получал способность контролировать свои эмоции и принимать взвешенные решения.

Рыцарь отправился в путь. Вначале гора казалась лёгкой, но потом подъём усложнился: встречались дикие звери, опасные трещины и непредсказуемые погодные условия. Растеряшка испугался и потерял бдительность.

Щит, спрятанный в корнях гигантской секвойи, остался незамеченным. Возвращаясь домой, рыцарь упал в отчаянии: «Всё напрасно, я неудачник!»

Внезапно к нему подошёл серый волк и тихо произнес: «Ты не проиграл, ибо настоящее сражение идёт внутри тебя. Ты должен освоить искусство контроля над эмоциями».

Запомнив совет волка, Растеряшка начал практиковать самоконтроль. Он представлял себе щит спокойствия, контролировал дыхание и старался сохранять трезвый ум даже в сложных ситуациях.

Вскоре король заметил перемены: рыцарь действовал уверенно и точно, принимая точные решения. Щит спокойствия оказался внутри самого Растеряшки.

Так Растеряшка избавился от страхов и неуверенности, став лучшим защитником королевства. Помните, что главное оружие — это умение управлять своими эмоциями и сохранять спокойствие в любой ситуации!

РАЗДЕЛ 3. СОВЕТЫ ДЛЯ ВОЖАТОГО ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

1. Формирование благоприятной обстановки в отряде.

Создавайте уютную и комфортную обстановку в отряде, обеспечивающую тепло, безопасность и дружелюбие. Позитивный настрой, атмосфера доверия и понимания позволят детям легче интегрироваться в новый коллектив и проявить свои лучшие качества.

- ✓ Придерживайтесь четкого графика, обеспечивающего порядок и дисциплину в отряде.
- ✓ Оформите холл и комнаты проживания таким образом, чтобы они были уютными и располагали к приятному пребыванию.
- ✓ Чаще устраивайте беседы, общие сборы отряда, вечера воспоминаний, награждения активных участников.
- ✓ Организуйте дежурство, назначьте ответственных по уходу за помещениями и территорией, необходимо, чтобы у каждого участника отряда была своя роль и доля ответственности.
- ✓ Обращайте особое внимание на микроклимат в отряде, предотвращайте конфликты, поощряйте взаимоуважительное отношение.

2. Стимуляция интереса к здоровому образу жизни.

Привлекайте детей к активным занятиям спортом, соблюдению режима дня и рациональному питанию. Включайте веселые подвижные игры, конкурсы и соревнования, способствующие развитию двигательной активности и укрепляющие организм.

- ✓ По окончанию каждого мероприятия обсуждать с отрядом на какой аспект было направлено мероприятие.
- ✓ Каждый день начинайте с бодрой утренней зарядки, танцевальной разминки или спортивной тренировки.
- ✓ Включите ежедневные прогулки на свежем воздухе, занятия спортом и оздоровительные зарядки.
- ✓ Организуйте конкурс на лучший рецепт полезного блюда.
- ✓ Разработайте календарь турниров и соревнований, предлагающих детям вместе с вожатыми заняться спортом.
- ✓ Демонстрируйте личным примером важность соблюдения распорядка дня, используйте для этого чек-лист.

3. Акцент на душевное спокойствие и внутреннюю гармонию.

Организуйте регулярные минутки релаксации, созерцания природы, медитационные практики, помогающие детям снять стресс и восстановить энергию. Научите их приемам глубокого дыхания и визуализации, которые станут помощниками в борьбе с тревогой и напряжением.

- ✓ Практикуйте совместно с детьми минуты релаксации и дыхательные упражнения, используя музыку.
- ✓ Во время прогулок обращайте внимание детей на красоту природы, учите видеть прекрасное вокруг.
- ✓ Объясняйте технику медитации простым языком, применяя короткие сеансы снятия стресса и тревоги.
- ✓ Готовьте мероприятия, связанные с созданием картин или поделок, отражающих внутренние ощущения детей.
- ✓ Будьте открыты к разговорам о чувствах и эмоциях детей, выслушивайте их внимательно и спокойно.

4. Укрепление социальных связей.

Используйте совместные творческие проекты, тимбилдинг и мероприятия, направленные на улучшение коммуникаций и формирование эффективных навыков совместной работы. Поощряйте доброту, уважение и толерантность к различиям.

- ✓ Организуйте веселые командные игры, квесты и турниры, направленные на сплоченность и развитие навыков работы в команде.
- ✓ Способствуйте созданию положительных дружеских контактов, инициируя совместные мероприятия и творчество.
- ✓ Выделяйте роли и поручения в коллективных делах, демонстрируя ценность каждой позиции.
- ✓ Регулярно собирайтесь вместе на коллективные разговоры возле костра или посиделки в холле.
- ✓ Вознаграждайте тех, кто проявляет доброту, готовность прийти на помощь и лидерские качества.

5. Подготовка к самостоятельной жизни.

Учите детей отвечать за свои поступки, планировать распорядок дня, правильно распределять ресурсы и ставить цели. Используйте диалоговую форму общения, поощряя активное слушание и ведение дискуссий.

- ✓ Обучайте элементарным бытовым навыкам: уборка помещения, заправленные кровати, стирка вещей.

✓ Поощряйте участие детей в принятии решений относительно общих дел отряда.

✓ Обучайте финансовой грамоте, предлагая малышам поиграть в экономические игры, старшеклассникам давать небольшие финансовые задания.

6. Освоение новых знаний и расширение кругозора.

Регулярно проводите интересные лекции, викторины и образовательные квесты, пробуждая интерес к науке, искусству и истории. Учитывайте особенности восприятия информации детьми разного возраста, предлагая им понятные и привлекательные способы изучения нового материала.

✓ Собирайте отряд на мини-конференции, исследуя историю родного края, флору и фауну региона.

✓ Давайте детям темы для презентаций, делая упор на изучении окружающего мира, а потом проведите Power-Point вечеринку.

✓ Просматривайте документальные фильмы и видеоматериалы, объясняйте доступным языком непонятные термины и явления.

7. Формирование экологического сознания.

Разъясняйте необходимость бережного отношения к природе, прививайте любовь к животным и растениям. Организуйте экопрогулки, посадку деревьев, сбор мусора и экологические акции, вовлекая детей в заботу о планете.

✓ Часто совершайте лесные прогулки, изучая виды растений и животных.

✓ Продемонстрируйте способы переработки отходов, проведите акцию по уборке территории лагеря.

✓ Нарисуйте плакаты экологической направленности, придумайте лозунги и слоганы, призывающие беречь природу.

Следуя данным советам, вожатые смогут качественно реализовать комплексную программу «Педагогика здоровья и здорового образа жизни», заложив фундамент долголетнего здоровья и счастья подрастающего поколения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современная наука подтверждает, что залог здоровья — это правильный образ жизни, а, значит, одна из важнейших задач педагога — научить ребенка ответственному отношению к своему здоровью и вести здоровый образ жизни с детства. Задача реализуется не только через традиционные подходы, но и через создание особой оздоровительной среды, которая включает сбалансированный режим питания, достаточную двигательную активность, комфортные психологические условия и партнерские взаимоотношения педагога и воспитанника.

Весомый вклад в достижение этой цели внесли детские лагеря, создающие оптимальные условия для физического, психологического, духовного, социального и интеллектуального совершенствования детей. Комплексная программа «Педагогика здоровья и здорового образа жизни», разработанная специалистами центра «ФорУс», стала ярким примером успешной трансформации подходов от простого сохранения здоровья к его формированию и развитию. За годы своего существования данная программа прошла эволюционный путь, дополнившись аспектами. Ее уникальность состоит в систематичном подходе, предполагающем интеграцию различных направлений деятельности — медицинское сопровождение, педагогика, психология, социально-культурные мероприятия, спорт и досуг.

Данная программа получила признание специалистов, активно внедрялась в работу лагерей нашего центра и послужила моделью эффективного формирования здорового образа жизни у детей.

Таким образом, формирование и поддержание здорового образа жизни у детей является приоритетной задачей педагогической деятельности вожатых. Используя разносторонний подход, охватывающий физическое, духовное, интеллектуальное и психологическое, физическое здоровье, педагоги создают условия для гармоничного развития личности ребенка. Саморазвитие, ответственность и личный пример педагога играют важную роль в достижении поставленных целей.

Вожатым рекомендуется следить за своим здоровьем, обеспечивать грамотный баланс труда и отдыха, своевременно обновлять профессиональные знания и практические навыки, демонстрировать положительное отношение к здоровому образу жизни, становиться авторитетом и примером для своих воспитанников.

Методическое издание

Авторы-составители:
Дзюбан Н.А., преподаватель учебно-методического отдела МАУ ДО ГРЦ ООД «ФорУс»,
Ренжина Э.А., заместитель начальника учебно-методического отдела МАУ ДО ГРЦ ООД «ФорУс».

Методическое пособие по реализации программы «Педагогика Здоровья и Здорового образа жизни» для педагогических работников

Рецензенты:
д-р. пед. наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики воспитательных систем ИКиМП ФГБОУ ВО «НГПУ»
Б.А. Дейч

начальник учебно-методического отдела МАУ ДО «Городской ресурсный центр организации отдыха и оздоровления детей «Формула успеха»
К.О. Долженко

МАУ ДО ГРЦ ООД «ФорУс»

630075, Россия, Новосибирск, ул. Народная 14

тел. +7 - 383 - 309 - 00 - 39, umo_forus@edu54.ru

630075, Россия, Новосибирск, ул. Народная, 14
+7 (383) 309-00-39 grc_for@edu54.ru

Коммерческие путевки
+7 (383) 309-01-99

forus-nsk.ru

Муниципальные путевки
+7 (383) 309-00-49