

Главное управление образования администрации города Красноярска
Муниципальное бюджетное образовательное учреждения дополнительного
образования «Детский оздоровительно-образовательный центр № 1»
Организационно-ресурсный центр

«Экология – спорт – здоровье»
(методические материалы)



Красноярск
2024 год

Составители:

И.В. Петрова, руководитель организационно-ресурсного центра

П.В. Медведев, методист организационно-ресурсного центра

А.А. Фандо, педагог-организатор организационно-ресурсного центра

Н.В. Яковлева, методист организационно-ресурсного центра

Методические материалы адресованы
заместителям руководителей по воспитательной работе, педагогическим
работникам образовательных организаций

Сборник материалов предназначен
для методической поддержки деятельности по организации и проведению
мероприятий, посвященных Всемирному дню здоровья
и Дню экологических знаний в образовательных организациях

Оглавление

Введение	4
Хэштэг: # Рисуем_шагами!	5
Эколого-спортивный праздник «Путешествие с Дашей»	7
Квест–игра «Знатоки природы»	12
Спортивно-экологическая игра «Звездный час»	19
«Изучай природу, спорт – побеждай и ставь рекорд!»	23
Влияние экологических факторов на здоровье человека	24
Спортивно-развлекательное мероприятие «Экологические старты»	27
Акция «Один день без гаджетов!»	29

Введение

В календаре знаменательных дат не случайно находятся рядом 7 апреля – Всемирный день здоровья и 15 апреля – День экологических знаний.

Оба этих праздника имеют международный статус и общую цель – обратить внимание людей на заботу о здоровье, показать зависимость состояния здоровья не только от таких факторов, как наследственность и уровень медицинского обслуживания, но и от состояния окружающей среды и образа жизни.

В 2024 году методические материалы содержат краткие рекомендации по организации и проведению мероприятий, связанных единой темой «Экология – спорт – здоровье». Эта связка дает повод для использования в работе таких современных форм, методов повышения экологической грамотности обучающихся и формирования культуры здорового образа жизни, как эко-квесты, эколого-спортивные праздники, онлайн-викторина, GPS-рисование, конкурсы, акции, групповая работа и др.

Все мероприятия ориентированы на популяризацию физической культуры и спорта, экологических ценностей и развитие социальной ответственности обучающихся, формирование критического мышления, организацию общения с природной и социальной средой. Практическая направленность и проблемно-ориентированный характер содержания мероприятий, включение элементов игрофикации и интерактива будут способствовать повышению уровня экологических знаний, увеличению количества детей, ведущих здоровый образ жизни. А также развитию инфраструктуры детского активного туризма, увеличению числа посещений детскими туристскими группами городских набережных и эко-парков, смотровых площадок и объектов природного наследия.

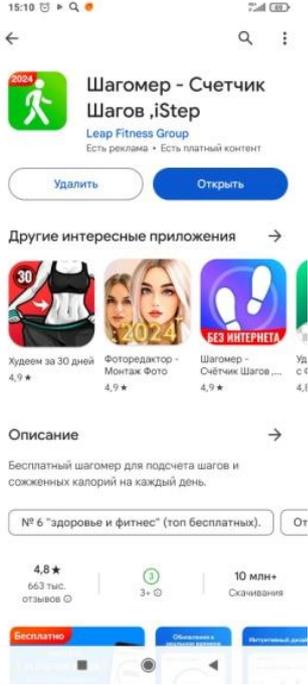
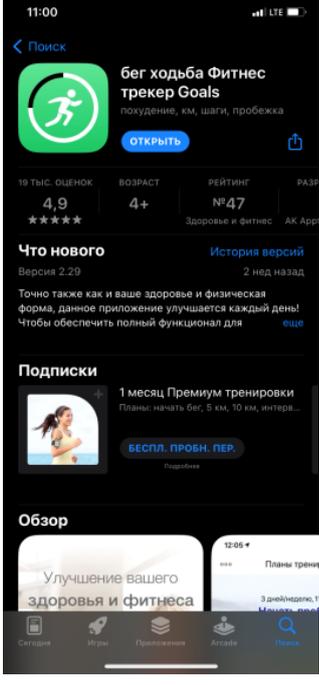
Выбирайте одно из предложенных на страницах сборника мероприятий, проведите его в своей образовательной организации и запишите видеоролик продолжительностью не более 1,5-2 минуты о том, как это было.

Прикрепив видеоролик **до 14 апреля 2024 года** в группе «День здоровья 2024 в школах города Красноярска» в социальной сети ВКонтакте по ссылке: <https://vk.com/public210960249>, вы становитесь участниками городского Дня здоровья «Экология – спорт – здоровье».

Внимание! В названии видеоролика обязательно укажите школу/детский сад, класс/группу, а также напишите хэштэг: #экологияспортздоровье#.

Приверженность принципам активности и спорта становится все более популярной среди граждан нашей страны. Вступайте и вы в ряды прогрессивных, осознанно относящихся к своему здоровью людей, проведите Всемирный день здоровья активно, спортивно и с пользой.

Примеры приложений:

Для телефонов на Android	Для телефонов на IOS
	

4. Придя на место старта вашего маршрута, откройте приложение и нажмите на кнопку «начать», приступите к «рисованию», соблюдая при ходьбе/беге продуманную заранее траекторию движения.

5. Завершив маршрут, сделайте скриншот получившегося на карте рисунка.

6. Поместите свою новость до 14 апреля 2024 года в группе «День здоровья 2024 в школах города Красноярск» в социальной сети ВКонтакте по ссылке: <https://vk.com/public210960249>, прикрепив свой скриншот. Внимание! В тексте новости обязательно укажите образовательную организацию, которую посещает ваш ребенок, а также напишите хэштэг: # Рисуем_шагами!

Эколого-спортивный праздник «Путешествие с Дашей»

для детей старшего дошкольного возраста

Цель мероприятия: формирование у детей старшего дошкольного возраста интереса к занятиям физической культурой и спортом, воспитание бережного отношения к природе.

Задачи мероприятия:

- развивать у детей физические качества и способности: ловкость, выносливость, быстрота реакции;
- стимулировать познавательную активность, актуализировать знания детей о правилах поведения в природе;
- закреплять навыки работы в команде.

Возраст участников: от 5 до 7 лет.

Продолжительность мероприятия: 40 минут.

Предварительная работа: беседы о природе и бережном отношении к ней, о средствах, необходимых для оповещения о пожаре (колокол, горн, рожок и пр.); просмотр мультфильма «Даша путешественница».

Оборудование и технические средства: ноутбук – 1 шт.; проектор – 1 шт.; экран – 1 шт.; музыкальный центр с колонками – 1 шт.; презентация (ссылка <https://cloud.mail.ru/public/UxMi/wAGw6Xmbb>); сувенирная продукция по количеству участников.

Для эстафет: корзины – 3 шт., три набора разных вещей и предметов, в том числе необходимых для похода; рюкзак – 3 шт.; обруч – 3 шт.; мягкий модуль (бревно) – 3 шт.; колокольчик – 3 шт.; три набора «мусора» (бумага, фантики от конфет, пластиковые бутылки и пр.); муляжи продуктов – 3 набора.

Сценарный ход	Аудио, видео сопровождение
<p><i>Организационный момент: под музыку дети входят в зал и выстраиваются полукругом. Их встречает обезьянка Башмачок.</i></p> <p>Башмачок: Здравствуйте, ребята! Я Башмачок, я очень люблю путешествовать, и хочу пригласить вас со мной. Пойдете со мной в поход?</p> <p>Дети: Да.</p> <p>Башмачок: Здорово! В пути вам предстоит показать свою ловкость, умения и свои знания о нашей природе.</p> <p>Предлагаю разбиться на три отряда и выбрать командира, который представит команду.</p> <p><i>Представление команд.</i></p> <p>Башмачок: Три команды есть у нас. Все команды суперкласс!!!</p> <p>Можно отправляться в путь. Ура!</p> <p><i>(слайд 1)</i></p> <p><i>Даша появляется</i></p>	<p><i>(слайд 1)</i></p>

Даша: Привет, ребята! Привет, Башмачок! Я Даша! А это мой рюкзак! Он всегда со мной. И я всегда готова к приключениям! Мне показалось или вы действительно собрались в поход?

Башмачок: Привет, Даша! Да собрались!

Даша: А вы не поторопились? Вот так и пойдете в поход?

Башмачок: Конечно, так и пойдём!

Даша: А где ваши рюкзаки? А правила поведения на природе вы знаете?

Дети: Да.

Даша: Сейчас мы проверим!

1. Если в лес пришёл гулять,

Свежим воздухом дышать.

Соблюдай, друг, тишину,

_____ (*шум*) не нужен никому.

2. Не ломайте, детки,

У деревьев ветки!

Каждая веточка

Для дерева - _____ (*деточка*).

3. Не рвите в лесу букеты,

Помнить надо про это.

Пусть _____ (*цветы*) растут в лесу!

Леса береги красу!

4. Не топчи грибы ногами,

Пусть их много перед вами.

Гриб съедобный забирай,

Несъедобный - _____ (*оставляй*)!

5. Огонь в лесу не разводи,

Лес от пожара _____ (*береги*)!

6. Ёж пыхтит и морщится:

«Что я вам, уборщица?

Лес никак не подмету,

Соблюдайте _____ (*чистоту*)!»!

7. Ты, хотя ещё ребёнок,

Но ведь ты не поросёнок,

Бегай, прыгай и играй,

За собой все _____ (*прибирай*)!



Башмачок: Вот видишь, какие ребята молодцы!
Все правила знают. А про рюкзак мы просто забыли.
Даша: А я всегда ношу свой рюкзак с собой!
Башмачок: Ребята, и нам надо собрать рюкзаки.
Каждой команде свой рюкзак.

1 эстафета «Собери рюкзак»

Команды стоят у линии старта, рядом рюкзак. По сигналу первый ребенок берет рюкзак и бежит к корзине. Выбирает из корзины предмет или вещь необходимую для похода. Возвращается к команде и передает рюкзак следующему.

Побеждает команда, которая завершила эстафету первой и положила в свой рюкзак все необходимое для похода.

Даша: Рюкзаки готовы. Молодцы, ребята!

Но перед тем как отправиться в путь, предлагаю всем хорошо размяться!

Башмачок: Мы готовы!

Даша: Для вас у меня есть фирменная разминка.

Внимание на экран!

Веселая разминка

(слайд 2)

Даша: Пора в путь!

Башмачок: Но кто укажет, куда нам идти? Давайте подумаем вместе!

(слайд 3)

Даша: В моем рюкзаке есть карта! Мне нужна ваша помощь. Посмотрите на карту и найдите самую короткую дорогу. Вам нужно сказать «КАРТА»!

Башмачок: Давайте дружно, ребята, скажем «КАРТА»!

(слайд 4)

Даша: Вот теперь, друзья, в путь!

Даша с детьми выдвигается в путь (ходьба по кругу, змейкой)

Даша: Дальше нам не пройти.

Речка у нас на пути!

Башмачок: Что же нам делать?!

Ответы детей.

Даша: Как хорошо придумали! Давайте построим мостик.

2 эстафета «Строим мостик»

Команды стоят у линии старта. По сигналу первый ребенок принимает позу – стоя согнувшись, опираясь на руки и ноги. Следующий участник проползает под ним и встает как можно ближе к первому участнику,

Разминка (слайд 2)



Голос карты (слайд 3)



Карта (слайд 4)



принимая ту же позу.

Следующий делает тоже, и так до тех пор пока вся команда не окажется за линией финиша, после этого они берутся за руки и вместе возвращаются к линии старта. При подведении итогов учитывается время, затраченное командой на выполнение задания.

Даша: Спасибо, вам ребята!

Башмачок: Без вас бы мы через речку не переправились.

Даша: На пути у нас пожар! Кто-то забыл затушить костер или молния в сухое дерево попала. Надо срочно вызвать пожарных!

Ребята, мне нужна ваша помощь. Посмотрите в мой рюкзак и найдите то, что сможет нам помочь вызвать пожарных! Вы должны сказать «РЮКЗАК».

Башмачок: Скажите «РЮКЗАК», скажите «РЮКЗАК»!

(слайд 5)

Даша: Как вы думаете, какой из этих предметов нам сейчас понадобится?

Дети: Колокольчик!

Даша: Верно, друзья!

3 эстафета «Внимание! Пожар!»

Команды стоят у линии старта. По сигналу первый участник пролезает в обруч, затем перелезает через препятствие – «бревно», добегают до колокольчика и звонит в него. Возвращаясь к команде по прямой, участник передает эстафету и встает в конец команды. Побеждает команда, которая не нарушила правила и завершила эстафету первой.

Даша: Какие же вы, молодцы! Вовремя заметили пожар и сообщили о нем пожарным.

Башмачок: Ура! Огонь потушен и теперь нашему лесу ничего не угрожает!

Даша: Идем дальше.

Даша с детьми выдвигается в путь (ходьба по кругу, змейкой)

Даша: Посмотрите, какая красивая полянка!

Башмачок: Ой, не очень-то она красивая. Посмотрите, столько мусора кругом.

Даша: Мне кажется, что здесь побывал Жулик!

(слайд 6)

4 эстафета «Собери мусор»

На импровизированной «поляне» разбросан мусор (бумага, пластиковые бутылки, фантики и т.п.). По сигналу ведущего участникам необходимо собирать в

Рюкзак (слайд 5)



Голос жулика

(слайд 6)



свою корзину как можно больше мусора. Побеждает команда, первая наполнившая свою корзину мусором.
Башмачок: Вместе мы отлично справились! Теперь полянка действительно красивая!

Даша: Дети, нужно прогнать жулика! Чтобы прогнать жулика, нужно сказать: «ЖУЛИК, НЕ ЖУЛЬНАЧАЙ!»

Башмачок: Скажите: «ЖУЛИК, НЕ ЖУЛЬНАЧАЙ!», «ЖУЛИК, НЕ ЖУЛЬНАЧАЙ!»

(слайд 7)

Даша: Что-то я проголодалась!

Рюкзачок, есть что-то съедобное?

Даша вытряхивает из рюкзака муляжи полезных и вредных продуктов.

Башмачок: Ой, как много всего! И это все можно съесть! *Башмачок гладит себя по животу.*

Даша: Не торопись, Башмачок! Ребята, помогите, пожалуйста, выбрать полезные продукты.

5 эстафета «Полезные продукты».

Напротив каждой команды стоит стол с муляжами разных продуктов, возле первого участника с правой стороны стоит корзина. По сигналу первый участник бежит к столу, выбирает полезный продукт, возвращается к своей команде и кладет продукт в корзину, передает эстафету и встает в конец команды. Побеждает команда, которая наполнила корзину только полезными продуктами и завершила эстафету первой.

Даша: Спасибо, ребята! Вы помогли нам сделать правильный выбор. Для здоровья очень важно то, чем ты питаешься!

Башмачок: Предлагаю поиграть в игру.

Я буду говорить вам свои действия, а вы отвечать.

Если я буду поступать хорошо, говорим хором «да», если плохо, то вместе кричим «нет»! Готовы?

Если я приду в лесок

И сорву ромашку? (нет)

Если съем я пирожок

И выброшу бумажку? (нет)

Если хлебушка кусок

На пеньке оставлю? (да)

Если ветку подвяжу,

Кольшек поставлю? (да)

Если разведу костер,

А тушить не буду? (нет)

Если сильно насорю

Жулик убегает (слайд 7)



<p>И убрать забуду? (нет) Если мусор уберу, Банку закопаю? (да) Я люблю свою природу, Я ей помогаю! (да) Даша: Ребята! Сегодня вы были ловкими и смелыми, быстрыми и умелыми, дружными и задорными. Башмачок: А главное, мы поняли, как важно беречь природу. Даша: И хочется думать, что никто из вас не сорвёт цветок, не сломает ветки, не разорит птичьего гнезда, не оставит за собой мусор, не разведёт костёр. (слайд 8) Башмачок: Прощайте, прощайте, Все счастливы будьте, Здоровы, послушны и спорт не забудьте!</p> <p><i>В завершении мероприятия Даша и Башмачок награждают всех ребят медалью/значком с надписью «любителю природы». Вручают награды командам за победу, за участие.</i></p>	<p>До новых встреч (слайд 8)</p> 
---	---

Квест–игра «Знатоки природы»

Цель: расширение знаний обучающихся по теме взаимодействия человека и природы через использование занимательного материала, выполнение творческих заданий в ходе квест-игры.

Задачи:

- формировать у обучающихся позитивное эмоционально-ценностное отношение к окружающему миру;
- развивать познавательную активность, физические качества;
- воспитывать любовь и уважение к окружающей среде, закреплять навыки работы в команде.

Продолжительность: 1 час.

Возраст участников: от 10 до 14 лет.

Количество участников в команде: 10 человек.

Предварительная работа: подготовить маршрутные карты (рисунок 1), спортивное оборудование и инвентарь.

Оборудование: ноутбук, проектор, колонки, интерактивная доска; таблички с ключевыми фразами высказывания Д. Арманды: «Приходя в гости к природе, не делай ничего, что счёл бы неприличным делать в гостях» по количеству команд; карточки с текстом песен; листы ватмана и наборы фломастеров (красок, восковых мелков и др.) по количеству команд;

Сценарный ход:

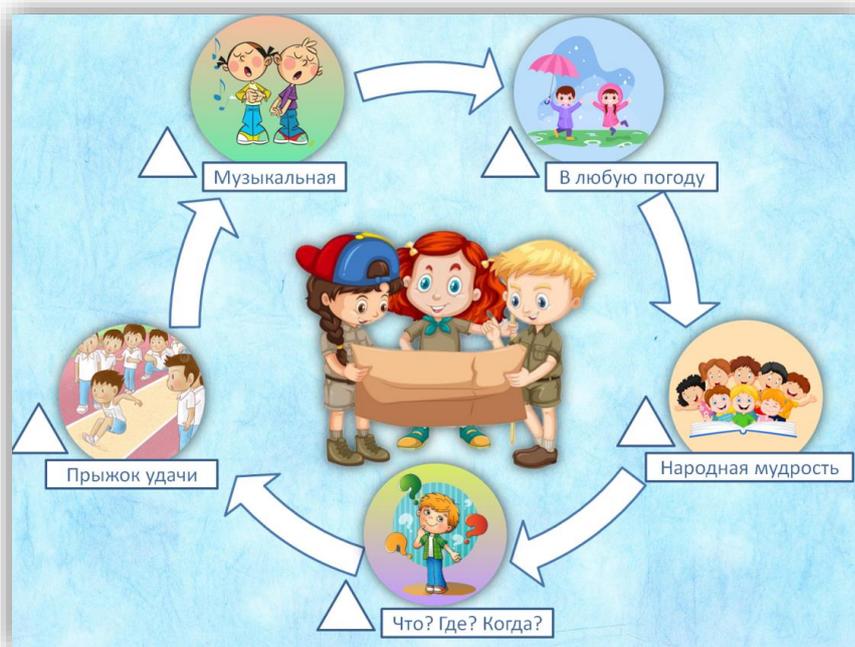
Ведущий: Здравствуйте, ребята! Рада приветствовать спортивных, активных любителей и знатоков природы. Сегодня вам предстоит пройти по маршруту и постараться правильно выполнить все задания.

После успешного прохождения всех станций вам будут вручать части ключевой фразы, которую в конце нужно будет собрать. Победителем станет команда, быстрее всех прошедшая станции и правильно собравшая ключевую фразу.

Приглашаю капитанов команды получить маршрутные карты (рисунок 1).

Желаю всем удачи! Время пошло!

Рис. 1



Примерный порядок прохождения станций:

1. Станция «Музыкальная» (кабинет музыки)

На этой станции участникам необходимо отгадать детскую песню по «эмоджи» <https://cloud.mail.ru/public/6Gvj/P3ty8BQWk>

Часть ключевой фразы команда получает, если набрала не менее 10 баллов.



II. Станция «В любую погоду» (кабинет ИЗО)

Задание выполняется одновременно всей командой. Участникам необходимо на одном листе ватмана нарисовать предметы с учетом темы.

Варианты предметов для каждой команды должны быть одинаковые. Например, солнце, облако, дом, дорога, лес, животное, машина, дым, труба, человек.

Количество предметов зависит от количества участников.

Темы для каждой команды даются разные: «хмурый день», «солнечный день», «морозное утро», «осенний вечер» и т.п.

Кто какой предмет будет рисовать, участники решают сообща.

На выполнение задания дается 7-10 минут.

Часть ключевой фразы команда получает, если все предметы изображены с учетом предложенной темы.

III. Станция «Народная мудрость» (кабинет русского языка и литературы)

На интерактивной доске в разброс написаны пословицы и поговорки, разделённые на две части (начало и окончание). Участникам необходимо их правильно собрать.

По сигналу ведущего. Первый участник бежит к доске и соединяет первую пословицу/поговорку. Возвращаясь к команде, передает эстафету, и так пока все пословицы/поговорки не будут собраны.

1. Большое дерево – (от солнца и от ливня укроет.)
2. Не плюй в колодец – (пригодится водицы напиться.)
3. Возле леса жить – (голоду не видеть.)
4. Кто землю лелеет – (того земля жалеет.)
5. Одно дерево срубил – (посади сорок.)
6. Чистота – (залог здоровья.)
7. Смолоду закалишься – (на весь век сгодишься.)
8. Береги платье снову, (а здоровье смолоду.)
9. В здоровом теле – (здоровый дух.)
10. Кто спортом занимается, (тот силы набирается).

Часть ключевой фразы команда получает, если все 10 пословиц/поговорок составлены верно.

IV. Станция «Что? Где? Когда?» (кабинет биологии)

Участникам команды необходимо правильно ответить на поставленные вопросы:
Что? Где? Когда?

1. Что за дерево, о чем идет речь?

Стоит дерево, цветом зелено,

В этом дереве много пользы:

Первая – мир освещать,

Вторая – скрип уменьшать,

Третья – больных исцелять,

А четвертая – чистоту соблюдать.

Объясните, что за польза от этого дерева.

Ответ: береза. Из нее делают лучины для освещения, деготь для смазки колес, лекарства - почки, веники – мытье в бане.

2. Где?

Где у кузнечика ухо?

Ответ: на ноге.

3. Когда?

1. Когда температура тела воробья ниже: летом или зимой?

Ответ: никогда. Температура тела воробья всегда одинаковая, т. к. птицы - теплокровные животные.

Часть ключевой фразы команда получает, если верно ответила на все вопросы.

V. Станция «Прыжок удачи» (спортивный зал)

Участники по очереди выполняют прыжок в длину с места.

Результат прыжка определяют задание и количество повторений.

Количество повторений соответствует длине прыжка (рисунок №2).

Задание определяется последней цифрой результата (рисунок № 3).

Например, участник выполнил прыжок с места на 156 см. Последняя цифра в результате 6, поэтому участник выполняет махи руками 25 раз.

После этого участнику выдается карточка с ребусом (рисунок № 4), правильное решение приносит команде 1 балл.

Часть ключевой фразы получает команда, набравшая более 6 баллов.

Маршрут заканчивается в актовом зале. Победителем становится команда, собравшая все ключевые фразы в высказывание Д. Арманды: «Приходя в гости к природе, не делай ничего, что счёл бы неприличным делать в гостях».

Рис.2

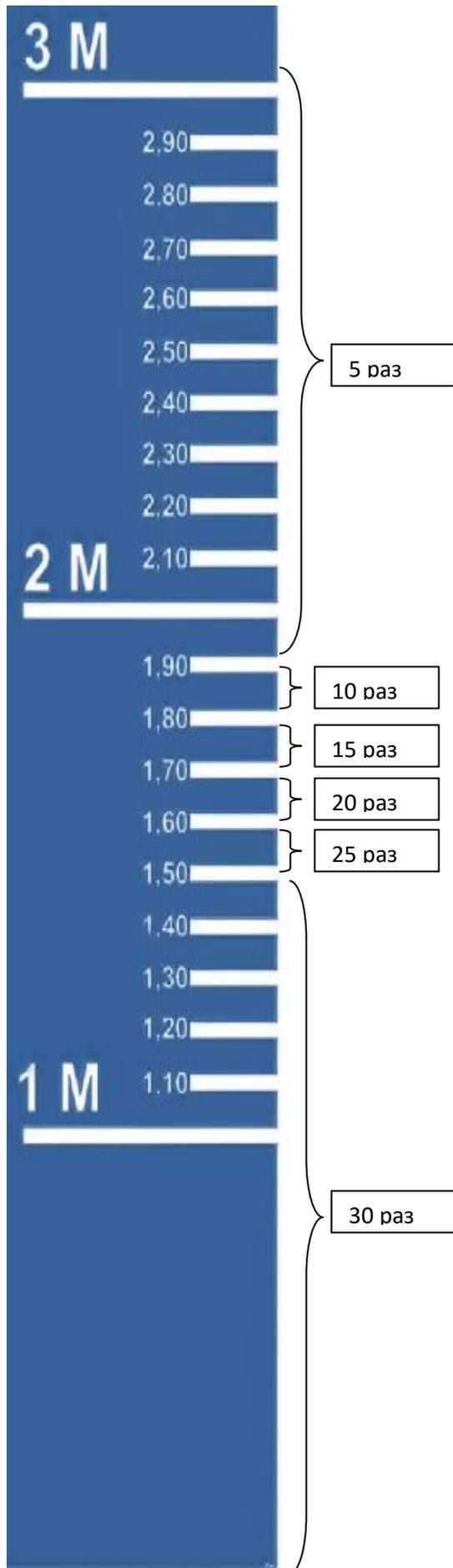


Рис.3

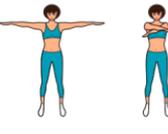
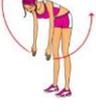
-  1. *наклон вперед из положения стоя*
-  2. *забрось мяч в корзину*
-  3. *приседание*
-  4. *прыжки через скакалку*
-  5. *наклоны влево - право*
-  6. *махи руками в стороны*
-  7. *поочередный подъем рук*
-  8. *подъем туловища из положения лежа*
-  9. *вращение обруча*
-  0. *махи руками*

Рис.4



Витамины



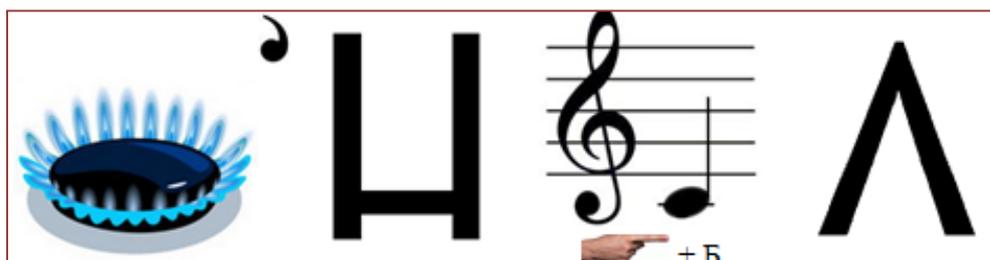
Гантели



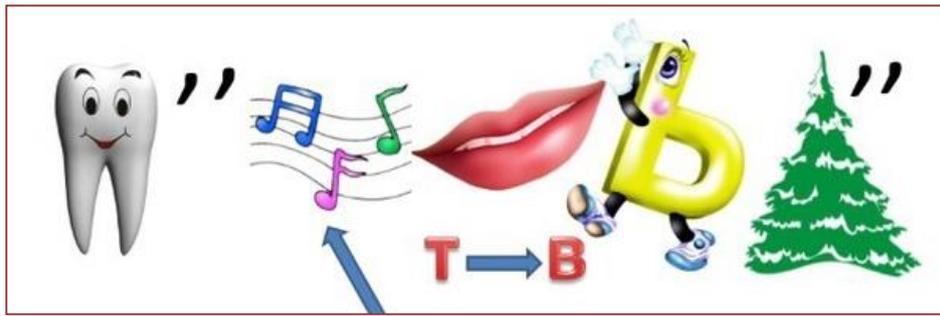
Спортсмен



Здоровье

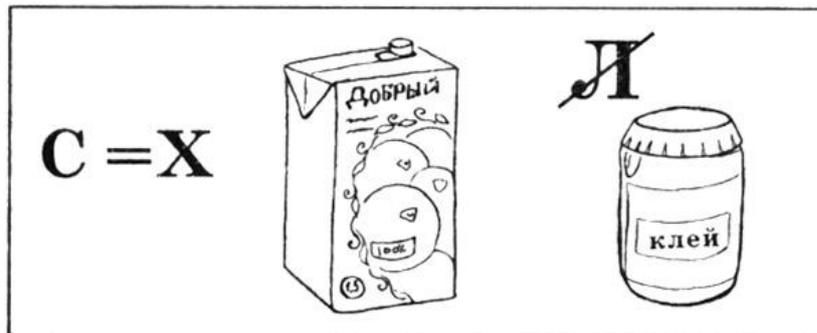


Гандбол

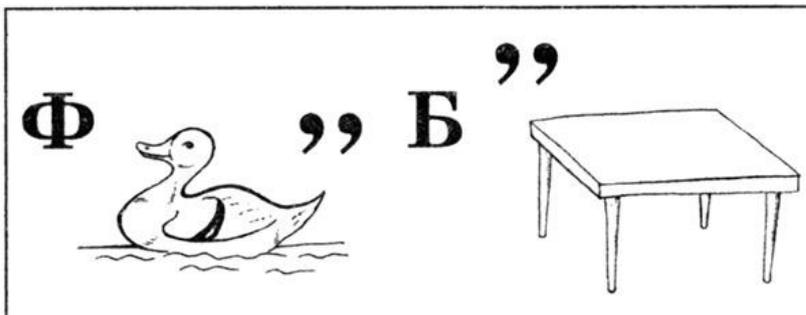


Здоровье

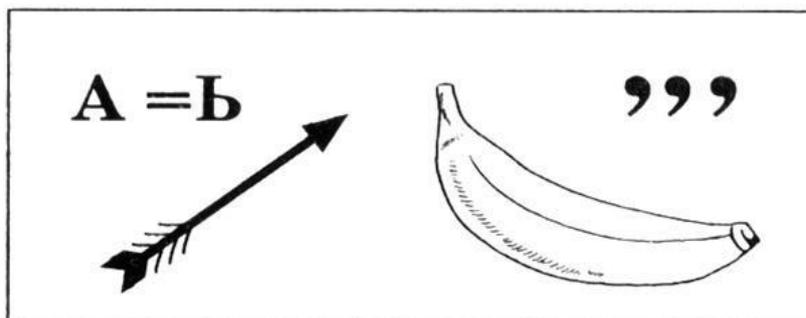
Правильное питание



Хоккей



Футбол



Стрельба

Спортивно-экологическая игра «Звездный час»

Цель мероприятия: повышение экологической грамотности обучающихся, развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи мероприятия:

- формировать у обучающихся личностное отношение к экологическим проблемам, актуализировать знания о правилах поведения на природе;
- развивать познавательную активность, физические качества и способности: ловкость, выносливость, быстрота реакции;
- воспитывать любовь и уважение к окружающей среде, закреплять навыки работы в команде.

Возраст участников: обучающиеся 7-9 классов и их родители.

Продолжительность мероприятия: 45 минут.

Предварительная работа: беседы о природе и бережном отношении к ней. Оформление наборов «звезд», подготовка с участниками оригинальных творческих номеров/ поделок.

Оборудование: персональный компьютер, мультимедийный проектор, аудиосистема, стулья, скакалки по количеству команд, набор табличек (с номерами от 1 до 8) – 6 шт., набор «звезд», секундомер.

Презентация к игре размещена по ссылке <https://cloud.mail.ru/public/naSS/RSCRYHkQM>

Общие правила: Игра состоит из трёх туров и финала. Участие принимают 6 команд, каждая из которых состоит из 2-х участников (обучающихся 7-9 классов). Можно составить пары из обучающихся и родителей. В таком случае, родители выполняют задание, отвечают на все вопросы одновременно с детьми. «Звезда» выдается за правильные ответы и выполнение заданий. При равном количестве «звезд» у трех и более команд для определения финалистов можно провести нулевой тур. На нулевом туре «звезду» можно получить за творческий номер (песня, танец) или поделку, выполненную своими руками на тему «Экология – спорт – здоровье».

Сценарный ход	Аудио, видео сопровождение
<p>Ведущий: Сегодня вы станете участниками спортивно-экологической игры «Звездный час», она состоит из трёх туров и финала. Вместе мы побываем в гостях у природы, ответим на её вопросы и выполним задания. Победит тот, кто действительно хорошо знает жизнь растений, насекомых, зверей и умеет правильно вести себя в природе, готов её беречь.</p> <p>Приглашаю участников занять места. Пора помериться силами и поделиться знаниями. Надеюсь, соревнование будет добрым, весёлым, остроумным.</p> <p><i>Первый тур «Секреты русского леса».</i></p> <p>Ведущий: На экране изображены деревья: 1 – сосна, 2 – вишня, 3 – рябина, 4 – клен, 5 – осина, 6 – береза, 7 – дуб, 8 – ель.</p>	<p><i>Слайд № 1 «Звездный час».</i> <i>Звучит музыка «Звездный час».</i></p> <p><i>Слайд № 2 «Картинка природы».</i></p> <p><i>Слайд № 3 «первый тур»</i></p> <p><i>Слайд № 4 «Картинка с изображением деревьев»</i></p>

Вам необходимо поднять табличку с номером/номерами правильного ответа. Команды, поднявшие таблички с номером, соответствующим правильному ответу, получают «звезду».

Внимание, первый вопрос:

1. Какое из этих деревьев плодовое дерево с сочными темно-красными косточковыми плодами?

Ответ: 2 – вишня.

2. Какие деревья лучше переносят жару и почему?

Ответ: 4 – клен, 7 – дуб. Они дают наиболее обильную тень.

3. Листья, каких деревьев осенью краснеют?

Ответ: 3 – рябина, 4 – клен, 5 – осина.

4. Определите дерево по его описанию на экране:

А) Биологические особенности этого дерева – белый млечный сок, в котором содержится каучук. Если весной стоят тёплые, солнечные дни, семена его начинают прорасти уже на поверхности тающего снега, при температуре около 0 градусов.

Ответ: 4 – клен.

Б) Ствол этого дерева верхней части имеет красивую серовато – зелёную окраску. Летом хорошо заметна характерная особенность – чрезвычайная подвижность листьев. Небольшое дуновение ветра – и вся листва на дереве приходит в движение, начинает дрожать.

Ответ: 5 – осина.

5. Вечнозелёное дерево. Отличается густой, часто многовершинной кроной с толстыми сучьями. Ствол прямой, ровный буро-серый, у старых деревьев образует трещиноватую чешуйчатую кору. Ветвление мутовчатое. Побеги последнего года коричневые, покрыты длинными рыжими волосками.

Подсказка: хвоя на укороченных побегах тёмно-зелёная с сизым налётом, длиной 6-14 см, мягкая, в разрезе трёхгранная, слегка зазубренная, растёт пучками, по пять хвоинок в пучке.

Ответ: 1 – сосна (сибирская кедровая).

Ведущий: Подведем итоги первого тура «Секрет русских лесов».

Участники считают количество заработанных звезд.

Ведущий фиксирует результат.

Ведущий: Переходим ко второму туру.

Сейчас на экране появится вопрос. Вам надо ответить на него и написать ответ с помощью букв на магнитной

Слайд № 5 «Описание дерева»

Слайд № 6 «Описание дерева»

Слайд № 7 «Описание дерева»

Слайд № 8 «Итоги 1 тура»

доске. Набор букв перед вами.

По сигналу первый участник берет первую букву в слове-ответе и бежит к доске, закрепляет ее. Возвращаясь, передает эстафету второму участнику.

И так до тех пор, пока ответ не будет записан полностью.

Внимание, при подведении итогов «звезду» получает команда, написавшая правильный ответ за минимальное время.

Второй тур «Правила поведения в природе».

Ведущий: Внимание на экран! За 30 сек. сформулируйте правило поведения в природе. Готовы?!

Тогда очень коротко запишите его на доске. Время пошло! (*включает таймер*).

Ответ: не рви.

Ведущий: Второй тур завершен. Наши участники грамоты и воспитаны, хорошо знают правила поведения человека в природе.

По итогам второго тура «Звезду» получает команда/команды _____.

Ведущий: Для выполнения задания третьего тура командам понадобится поддержка болельщиков. Умение работать в команде, взаимопонимание поможет нашим участникам заработать «звезду».

Третий тур «Прыжковая азбука».

Ведущий: Карточка с заданием у вас в руках.

Запишите на ней ответ и передайте его «Прыжковой азбукой» своим болельщикам

Внимание, ваш ответ должны произнести болельщики!

Передать свой ответ, можно «Прыжковой азбукой».

Количество прыжков определяется номером буквы в алфавите. Например, чтобы подсказать букву «В», надо попрыгать три раза.

Участники прыгают по очереди, показывая номер одной буквы. Болельщики записывают слово и по готовности поднимают руки вверх.

«Звезду» получает команда, болельщики которой первыми произнесут ответ и он совпадет с ответом участников, записанным на листе.

Задание: «Что чувствуют муравьи, когда человек

Слайд № 9 « 2 тур»

Слайд № 10 «Правила поведения в природе»

Слайд № 11 «Итоги 2 тура»

Слайд № 12 «Прыжковая азбука»

нарушает их жилище?

Ответ: боль, ужас, страх, гнев.

Ведущий: замечательная командная работа. По итогам третьего тура «Звезду» получает команда/команды _____.

Ведущий: Наступило время финала! По итогам трех туров в финале встретятся команды _____.

Внимание, задание на финал!

Вам необходимо собрать рюкзак для похода в лес следующим способом. Перед вами разметка для прыжков в длину с места, по обеим сторонам которой картинки с нужными и ненужными предметами.

Взять с собой можно только ту картинку, до которой вы сможете допрыгнуть! Прыгаем по очереди. Время на выполнение задания – 60 сек.

Ведущий: В нашей увлекательной игре определился победитель! Давайте аплодисментами поздравим команду _____.

Вот и настал ваш «Звездный час»!

Сейчас вам предоставляется уникальная возможность, встав за трибуну, сказать всё, что считаете нужным – от благодарностей до личных откровений по теме «Экология – спорт – здоровье».

Завершается спортивно-экологическая игра награждением победителей и выступлением творческой «звезды» вашей школы/класса.

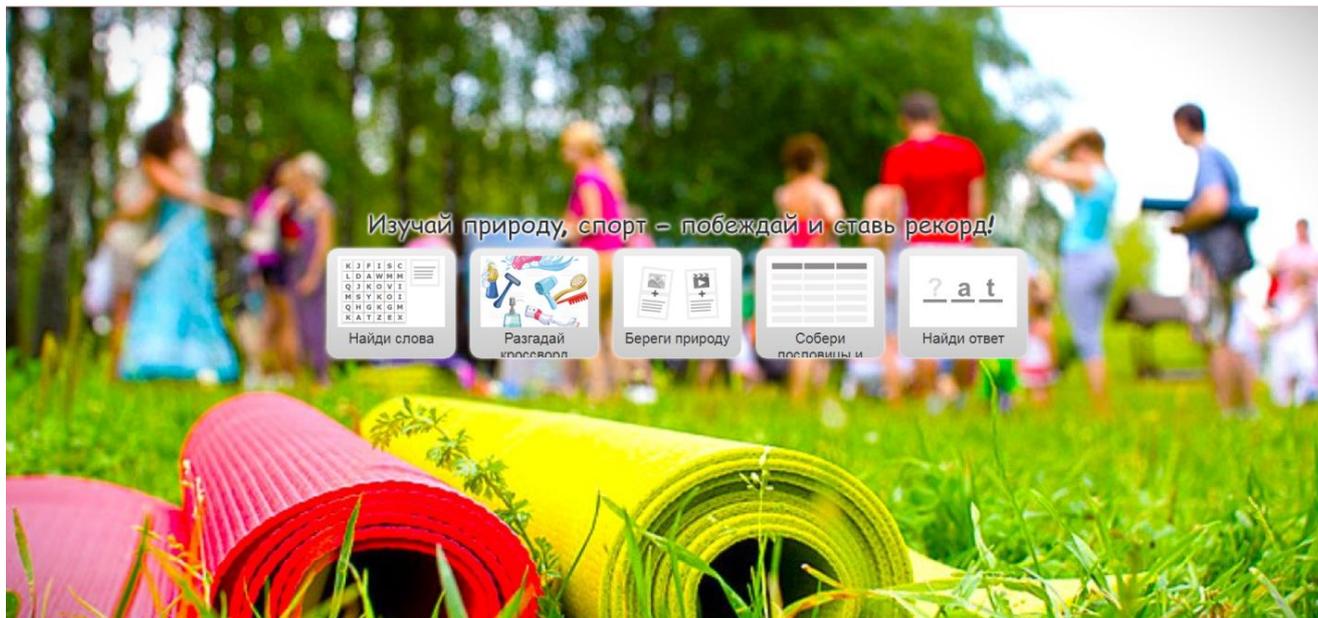
Слайд № 13 «Итоги 3 тура»

Слайд № 14 «Собери рюкзак»

Слайд № 15 «Итоги игры»

Слайд № 16 «Звездный час!»

«Изучай природу, спорт – побеждай и ставь рекорд!»
(онлайн-викторина для обучающихся 5-11 классов)



Онлайн-викторина – одна из наиболее распространенных схем электронного обучения. Викторина «Изучай природу, спорт – побеждай и ставь рекорд!» представлена в виде тестов, кроссвордов, головоломок направленных на закрепление или расширение знаний по теме: «Экология – спорт – здоровье».

Принять участие в викторине такого формата просто, достаточно использовать любые устройства имеющий доступ к сети Интернет, особенно это актуально для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Участие в онлайн-викторинах приносит педагогам и детям большую пользу. Способствует расширению образовательного пространства и знаний, развитию интеллектуальных навыков, а также усилению цифровой грамотности.

Получить доступ к онлайн-викторине можно с помощью QR-кода

или по ссылке: <https://learningapps.org/watch?v=pqc658qqt24>



Влияние экологических факторов на здоровье человека

(материалы для проведения групповой работы)

Групповая работа – форма организации учебно-познавательной деятельности на уроке, предполагающая функционирование разных малых групп, работающих общим заданием педагога. Стимулирует согласованное взаимодействие между обучающимися, отношения взаимной ответственности и сотрудничества.

Цель: повышение у обучающихся уровня знаний о влиянии экологических факторов на здоровье человека, занимающегося спортом; вовлечение в общественно-значимую деятельность, направленную на участие в сохранении природы.

Задачи:

- расширить знания обучающихся об экологических проблемах и их влиянии на здоровье человека, занимающегося спортом;
- развивать навыки согласованного взаимодействия в процессе групповой работы;
- воспитывать бережное отношение к природе.

Возраст участников: 8-10 лет.

Продолжительность мероприятия: 45 минут.

Вводная беседа.

Ребята, каждый из вас знает, как должно выглядеть образцовое рабочее место, или сверкающая чистотой комната. А кто знает, как называется наука, существующая для наведения и поддержания порядка в окружающей среде?

(Ответы детей)

Наука «экология». Это слово на нашем уроке будет ключевым. *(Слово вывешивается на доске).*

«Экос» – по-гречески значит «дом», «логос» – «учение, наука». Экология – это наука о нашем общем доме.

Подберите однокоренное слово к слову «экология» и назовите специальность человека, который занимается этой наукой. *(Эколог)*

Правильно! Эколог пытается определить, какое влияние оказывают друг на друга человек и природа и как добиться взаимопонимания и сотрудничества между ними.

Природа переживает сегодня немалые потрясения. Чаще звучат слова: неблагоприятная экология, экологический кризис, экологическая катастрофа, экологические проблемы.

Дети, как вы думаете, есть ли в нашем крае, какие-либо экологические проблемы?

(Ответы детей)

Как вы думаете, каким образом экологические проблемы сказываются на здоровье человека?

(Ответы детей)

Действительно, экологические проблемы напрямую взаимосвязаны с ухудшением состояния здоровья людей, а, следовательно, и продолжительностью жизни. А что помимо экологии влияет на состояние здоровья?

(Ответы детей)

Еще одна важная составляющая крепкого здоровья – физические нагрузки хотя бы в минимальном объеме. Чтобы быть здоровым, надо делать зарядку, заниматься спортом. Как вы думаете, стоит ли заниматься спортом в плохой экологической обстановке и почему?

(Ответы детей)

Верно, заниматься спортом в плохой экологической обстановке вредно для здоровья. Учёные провели исследования, которые касаются воздуха и развития болезней. Оказалось, что в самых неблагоприятных районах дети, занимающиеся спортом, в три раза больше подвержены риску заболеваемости астмой. Исследование позволяет сделать вывод, что экологическая обстановка очень сильно влияет на здоровье спортсменов.

Сегодня мы с вами обсудим основные экологические факторы, негативно влияющие на здоровье людей, занимающихся спортом, а также разберемся, как уменьшить их влияние. Факторы бывают химические (загрязнение воздуха, воды и почвы) и физические (шум, вибрации, электромагнитное излучение).

А для дальнейшей работы предлагаю разделиться на группы.

Деление на группы проходит по цветам, каждая группа выбирает карточку «Фактор риска» соответствующего цвета с текстом. (Приложение 1).

Задание для работы с текстом:

Из предложенного текста вам нужно выделить проблему и привести примеры ее решения. Оформите свои мысли в форме памятки для спортсмена, где центральным звеном будет обозначен фактор риска при занятиях спортом.

Форму работы ученики выбирают самостоятельно, это может быть плакат, схема, макет и т.д. Оформив памятку, группа презентует ее классу и отвечает на вопросы других групп.

Оформление памяток, выступление групп перед классом.

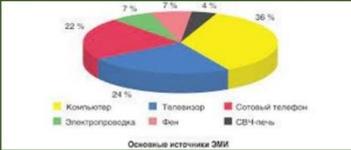
Приложение № 1

Фактор риска: шум, вибрации, электромагнитное излучение

Шум — это неприятный или нежелательный звук либо совокупность звуков, мешающих восприятию полезных сигналов, нарушающих тишину, оказывающих вредное или раздражающее действие на организм человека, снижающих его работоспособность.

Постоянное повышенное значение **вибрации** приводит к быстрой утомляемости, нарушению нервной системы, плохому сну, головной боли. Работа в условиях постоянной вибрации может приводить к возникновению вибрационной болезни. Вибрационная патология стоит на втором месте среди профессиональных заболеваний.

Человек постоянно подвергается воздействию **электромагнитного излучения (ЭМИ)**, которое может быть как полезным, так и вызывающим неблагоприятные изменения в организме. Биологическое действие ЭМИ зависит от многих причин, при этом наиболее чувствительным к воздействию ЭМИ являются система кроветворения, центральная нервная и нейроэндокринная системы. При действии ЭМИ на глаза возможно образование катаракты, имеются данные об образовании и злокачественных новообразований (в первую очередь опухолей кроветворной ткани и лейкозов).



Источник	Процент
Компьютер	36%
Телевизор	24%
Сотовый телефон	22%
Электророзетка	7%
Фен	7%
СВЧ-печь	4%

Фактор риска: воздух

Загрязненный воздух – одна из причин развития аллергии, астмы, бронхита, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, диабета, синдрома хронической усталости, авитаминоза. Мало кто знает, что и обычная газовая плита – источник загрязнения воздуха в доме: окислы азота и углерода, фенол, сернистые вещества и другие продукты сгорания газа беспрепятственно попадают в наши легкие.

Сухие цифры. В России ежегодно выбрасывается в атмосферу 30 млн тонн токсичных веществ.

Как уменьшить вред? Различная бытовая техника для очищения воздуха в квартире, автомобиле и офисе (мойки воздуха, кондиционеры, ионизаторы), по прогнозам специалистов, скоро станет столь же привычной в нашем обиходе, как пылесос или утюг.



Фактор риска: питьевая вода

Вода – источник не только жизни, но и различного рода заболеваний, если она ненадлежащего качества. Вода подвержена механическому, химическому, биологическому и радиационному загрязнению: иными словами, различные примеси (пыль, песок, ил, мусор), химические соединения и элементы, болезнетворные микроорганизмы и радиоактивные вещества превращают живительную влагу в угрожающий здоровью коктейль. Так, вода, в которую попадают бытовые и канализационные стоки, может стать источником массового распространения гепатита, менингита, а также кишечных инфекций, вызываемых сальмонеллой, брюшнотифозной палочкой, лептоспирой и другими патогенными микроорганизмами. А регулярное потребление воды, избыточно богатой хлором, фтором, бромом, приводит к таким тяжелым для здоровья последствиям, как стойкое снижение иммунитета, заболевания печени и почек, онкологические заболевания.

Сухие цифры. По данным Всемирной программы ООН по оценке водных ресурсов (WWAP), почти 10% болезней в мире можно избежать благодаря улучшению водоснабжения, повышению качества очистки воды, соблюдению гигиены и эффективному управлению водными ресурсами.

Как уменьшить вред? Использовать для питья и приготовления пищи только очищенную воду: либо при помощи бытового домашнего фильтра (если вы пьете водопроводную, колодезную, родниковую воду), либо в промышленных условиях (покупная бутилированная вода пригодна к употреблению без дополнительных мер очистки). Избавить воду от большинства вредных бактерий и вирусов может кипячение.



Фактор риска: почва

Загрязненная почва опасна для нашего здоровья тем, что щедро наделяет своим вредным содержимым продукты, которые мы едим (мясо, молоко, овощи, фрукты, зелень), и воду, которую мы пьем. Как воздух или вода, так и почва может быть загрязнена химическими соединениями, радиоактивными элементами, бытовыми отходами, патогенными микроорганизмами. Земля, выполняя роль естественного фильтра, впитывает из своего верхнего слоя, из осадков и наземных водоемов нитраты, пестициды, тяжелые металлы, радиоактивные и другие опасные вещества. Но ее возможности не безграничны, поэтому избыток таких веществ вовлекается в пищевую цепочку: почва (вода) – животное (растение) – человек. Как следствие, они накапливаются в нашем организме и медленно отравляют его, ухудшая иммунитет и ускоряя старение, запуская онкологические заболевания, болезни мочеполовой, пищеварительной, дыхательной систем.

Сухие цифры. В России, по разным оценкам, 730 тыс. га земель имеют предельно опасный уровень загрязнения почв. Аэрокосмическая съемка показывает: наибольшей зоной негативного воздействия на окружающую среду (в том числе и на состояние почвы) характеризуются нефтеперерабатывающие заводы, предприятия черной и цветной металлургии, химические комбинаты – она составляет около 60 км в радиусе от источника загрязнения.

Как уменьшить вред? Тщательно мыть и очищать фрукты, овощи, ягоды, зелень. Купить домашний нитрат-тестер (нитратомер). Выращивать необходимое в собственном приусадебном хозяйстве или покупать фермерские продукты.



Спортивно-развлекательное мероприятие «Экологические старты»

Цель: развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом, повышение экологической культуры обучающихся.

Задачи:

- организовать активный досуг детей, приобщая детей к занятиям физической культурой и спортом;
- развивать умение взаимодействовать в команде;
- способствовать формированию экологического поведения.

Продолжительность: 45 минут.

Возраст участников: 10-14 лет.

Количество участников в команде: 10 человек (5 мальчиков, 5 девочек).

Оборудование и инвентарь: обручи; «мусор» (бумажные упаковки, пластиковая посуда, баночки из-под йогурта, пробки, фантики от конфет и т.д.); пакеты/корзины под мусор; коробки; удочки с безопасными крючками.

Команда должна иметь спортивную форму, придумать название, девиз, эмблему.

Конкурс № 1 (эстафета) «Субботник» – командам предстоит очистить территорию от мусора (бумажные упаковки, пластиковая посуда, баночки из-под йогурта, пробки, фантики от конфет и т.д.).

В руках у первого участника ведро или пакет под мусор. На линии финиша – обруч, в нем мусор (10 предметов). Участники по очереди бегут до обруча с пакетом/ведром, берут каждый по одному предмету, кладут его в пакет/ведро, бегом возвращаются, передают пакет следующему. Побеждает команда, которая быстрее соберет весь мусор.

Конкурс № 2 «Мусоробол» – команды соревнуются в меткости при забрасывании фантиков от конфет в корзину для мусора.

Каждая команда построена на линии старта в колонну по одному. Напротив, на расстоянии 2 метра (расстояние до корзины может меняться в зависимости от физических возможностей участников) стоит корзина для мусора, и лежат фантики от конфет (10 шт.). Каждому участнику необходимо попасть фантиком в корзину. Побеждает команда, которая забросит больше фантиков.

Конкурс № 3 (эстафета) «Чистое озеро» – командам необходимо за установленное время (устанавливается в зависимости от физических возможностей участников) очистить «озеро» от мусора.

Каждая команда построена на линии старта в колонну по одному. Напротив, на расстоянии 3 метров обозначен круг – «озеро», в котором плавает мусор. Каждый предмет имеет кольцо из проволоки для зацепа его крючком. Принимают участие сразу все команды. На «берегу» «озера» стоят коробки/корзины (по одной для каждой команды), для «улова» и удочки с безопасным крючком. По сигналу первый участник бежит вперед до озера, берет удочку, забрасывает ее в озеро, подцепляет на крючок любой предмет, кладет его в коробку, а удочку на коробку и возвращается к команде, передавая эстафету следующему игроку. Побеждает команда, которая больше всего выловит мусора.

Конкурс № 4 «Мода из отхода» – командам необходимо проявить фантазию, слаженность действий, умение действовать сообща при составлении модного наряда.

Каждой команде дается коробка с бросовым материалом (пластиковые предметы, изделия из резины, целлофановые пакеты, газеты, упаковочный материал, CD-диски, пластинки и т.д.) из которого необходимо за 2 минуты составить модный наряд. Для этого они выбирают одного человека – модель, все остальные – дизайнеры. В процессе работы над нарядом необходимо продумать, как его презентовать.

Можно предложить командам вопросы, на которые необходимо ответить во время презентации: Для кого предназначен этот наряд? Куда и по каким случаям его можно надевать? В чем его полезность и привлекательность?

Конкурс № 5 «Супер тренировка» – командам необходимо проявить внимательность и знания по теме: «Экология и спорт».

Каждая команда получает текст рассказа об одной тренировке.

Задача каждой команды – в течение 5 минут найти смысловые ошибки, ошибки в поведении спортсменов и подчеркнуть их в тексте.

Ведущий зачитывает тест, затем раздает тексты командам.

Членам жюри раздаются тексты с правильными ответами:

«В пятницу после уроков мы с Марком пошли на тренировку. В качестве разминки тренер дал задание пробежать небольшой кросс. В этот день погода была безветренной, в воздухе стояла дымка и пахло гарью. Мы побежали. Беговая тропа проходит по скверу, огибает небольшой заводик и вдоль проезжей трассы возвращается на стадион. На случай, если захочется пить, прихватили с собой по баночке энергетика. Жажда одолела нас быстро, энергетик кончился, и мы выбросили баночки в кусты, пока никто нас не видел. Вторая часть тренировки походила в зале. Чтобы восстановить силы после бега, мы съели по гамбургеру и картошке фри, а потом пошли в зал. К нашему приходу там занималось уже много народу, но проветривать не стали, т.к. побоялись замерзнуть. В зале мы работали «до седьмого пота» усердно отрабатывая приемы! После тренировки так сильно хотелось домой, что переодеться в сухую одежду мы не стали и пошли так. По дороге мы сломали каждому по ветке и стали играть в фехтовальщиков или просто били ими по листьям деревьев. Нам было весело!»

Интерактив с болельщиками: пока команды работают с текстами, болельщикам предлагаем проверить свои знания пословиц о природе, спорте, здоровье. Проводится по принципу «продолжи пословицу»:

- Дерево дорого плодами, а человек – делами.
- Не плюй в колодезь, пригодится воды напиться.
- Аист на крыше – мир на земле.
- Не нужна соловью золотая клетка, а нужна ему зелёная ветка.
- Двигайся больше, проживешь дольше.
- Если хочешь быть здоров – закаляйся.

- Кто ловко бьет по мячу, тому все по плечу.
- Кто крепок телом – богат и здоровьем, и делом.
- В здоровом теле – здоровый дух.
- Утро встречают зарядкой, вечер провожают прогулкой.
- Движение – это жизнь.
- Кто спортом занимается, тот силы набирается.
- Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.
- Береги платье снову, а здоровье смолоду.
- Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле — проживешь сто лет на земле.
- Чистота-залог здоровья.
- Здоровья за деньги не купишь.
- Здоровый нищий счастливее больного короля.
- Болезнь человека не красит.
- Противным (горьким) лечат, а сладким портят.
- Доброе дело питает и разум, и тело.
- Ешь чеснок и лук – не возьмет недуг.
- Затхлый воздух и грязная вода для здоровья беда.
- Недосыпаешь – здоровье теряешь.
- Оденешься в мороз теплее – будешь здоровее.

Активные болельщики получают баллы, которые они могут отдать в пользу команды, за которую болеют.

Завершается мероприятие подведением и награждением команд.

Акция «Один день без гаджетов!»

В рамках Всемирного дня здоровья рекомендуем провести акцию «Один день без гаджетов», в ходе которой предлагаем школьникам научиться активно отдыхать. Активный отдых – смена деятельности, в процессе которой человек занимается различными видами двигательной активности и проводит время на свежем воздухе. Интересно проводя время и получая новые эмоции и впечатления, организм вырабатывает гормон счастья – серотонин, который помогает поддерживать хорошее настроение. Еще один из плюсов активного отдыха – отвлекает детей и взрослых от гаджетов.

Видов активного отдыха большое разнообразие. Какой из них выбрать, зависит от ваших предпочтений и возможностей.

Пешеходные прогулки: помимо приятного времяпровождения (дружеская беседа, наслаждение красивыми видами и т.д.), это большой вклад в здоровье сердца, легких и многих других структур организма. «Движение – это жизнь»! Если нет возможности выехать за город, лучше выбрать место, где будет максимально возможно чистый воздух. Отлично подойдут парки, лесопарки, набережные, смотровые площадки и т.д.

Конные прогулки имеют психотерапевтический эффект. Верховая езда успокаивает, энергетика животного помогает снять стресс. В нашем городе покататься на лошади можно на ипподроме (ул. Соревнования, 20). Там

организован прокат лошадей, а каждую субботу с мая по октябрь проходят бега и скачки. Еще есть ряд конных клубов, где также можно пообщаться с животными и покататься: «Каприоль» (ул. Свердловская, 293), «Ранчо Забава» (ул. Технический посёлок, 17/2), «Планета лошадей» (ул. Пожарского, 21), «Золотая грива» (ул. Соревнования, 20А), «Горизонт» (Елены Стасовой, 1Г/135), учебный конноспортивный комплекс «Красноярский ГАУ» (Елены Стасовой, 48/2).

Прогулки на роликах и коньках (в зависимости от времени года) – один из самых доступных видов активного отдыха. Во время таких прогулок развивается координация движений, способность держать равновесие. Кроме того, это является отличной тренировкой выносливости.

Прогулки на лыжах (в зимнее время) дают заряд бодрости и энергии, тренируют выносливость, способствуют ускоренному росту мышечной ткани, укреплению сердечной мышцы, повышению метаболизма. Это безопасная и увлекательная деятельность для любой возрастной категории.

Скейтбординг и самокатинг – достаточно популярный вид активного отдыха среди подростков. Если научиться кататься всей семьёй, то это может стать семейной традицией. Сейчас популярны электрические самокаты, однако, такое развлечение нельзя назвать по-настоящему спортивным. Использование механического самоката обеспечит гораздо более серьёзный уровень физической активности.

Катание на велосипеде – это самый распространённый вид семейного отдыха. В зависимости от степени подготовки, можно совершать как короткие прогулки по городу, так и длительные велопутешествия на природе. Большое разнообразие велосипедов (прогулочные, горные, внедорожные) способно удовлетворить ваши запросы.

Спортивные забеги позволят проверить уровень своей выносливости и физической подготовленности и ощутить поддержку всех участников, если ваш забег будет командным. Бежать можно в комфортном темпе и в окружении людей, разделяющих ваше увлечение. Не важно, как быстро вы пробежали дистанцию, важно, что вы активно провели время.

Прыжки на батуте – отличная тренировка координации движений. Во время прыжков работают очень многие группы мышц, тренируется вестибулярный аппарат. Досуг с батутами можно организовать на дачном участке, пойти в парк аттракционов или в специальный батутный центр. Батутные центры можно посетить в «Спортексе» (о. Отдыха, 6), «Выше крыши» (ул. Семафорная, 289/6), «Real jump» (ул. Аэровокзальная, 4Г; ул. Лесная 2/2), «Экшн Парк» (ул. Бограда, 134), «Элемент» (ул. Судостроительная, 153; ул. Воронова, 43Г).

Скалодром – место, где можно приложив немало физических сил почувствовать себя настоящим скалолазом. Скучать точно не придется. Скалодромы в Красноярске: «Спортекс» (о. Отдыха, 6), Центр спортивного лазания «Южный» (ул. Мате Залки, 24; ул. Аэровокзальная, 4 Г), МБУ ДО «СШОР им. В. Г. Путинцева» (ул. Ак. Павлова, 5), «Точка опоры» (ул. Регатная, 2; ул. Вавилова. 1 стр.54 Спортивный парк «Атлетика»).