

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой: <https://stuservis.ru/otchet-po-praktike/433779>

Тип работы: Отчет по практике

Предмет: Педагогика

-

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ
ПОПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКЕ по профилю специальности
ПМ.03 Классное руководство

Задание 1.

Цель задания: развитие навыков планирования досуговых мероприятий с опорой на ресурсы конкретной детской оздоровительной организации.

Содержание задания: Проведение внеклассного мероприятия на открытом воздухе.

«Здоровье – богатство мудрых»

Цель: продолжать формировать здоровый образ жизни среди учащихся, способствовать сохранению здоровья каждого ученика.

Задачи:

- Продолжать формировать систему знаний о здоровье и здоровом образе жизни.
- Повысить мотивацию к сохранению здоровья учащихся.
- Научиться заботиться о своем здоровье и заботиться о нем.
- Помогите детям выработать привычки здорового образа жизни, привив им культурные и гигиенические навыки.
- Расширить знания школьников о питании, его значении, о взаимосвязи здоровья и питания.
- Формировать навыки публичных выступлений.
- Развивать умение находить необходимую информацию в дополнительной литературе.
- Воспитывать чувство коллективизма, умение работать в группе.
- Обеспечить учащихся необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий сохранения и укрепления здоровья.

Дизайн: сопутствующие плакаты и рисунки, видеоролики, презентации.

Ход события

I. Организационный момент. (учащиеся делятся на группы)

Привет всем, всем! Здравствуйте, не потому, что мы сегодня не виделись, а потому, что желаю всем здоровья, хорошего настроения и душевного спокойствия. Разве это не самое главное, чего могут желать люди?

Сегодня вы будете работать в группах, но наша цель не в том, чтобы развить группу лидеров, а в том, чтобы прийти к общему выводу – как вам сохранить свое здоровье. А вы уже много сделали! (ответы детей)

- Мы работаем над проектом «Здоровое питание».
- Мы нашли очень мудрые цитаты, пословицы, поговорки, стихи, загадки о здоровье.
- Мы выбрали интересные рецепты полезных и вкусных блюд, которые войдут в нашу книгу «О вкусной и здоровой пище».
- На уроках мы много говорим о том, как наша жизнь связана со здоровым образом жизни. (Что это за уроки?)
- Участвовал в школьном конкурсе рисунков «За здоровый образ жизни».
- Принял участие в спортивном празднике здоровья.

- Мы провели социологический опрос среди учащихся нашей школы, среди учителей, родителей и даже просто незнакомых людей, задав им один вопрос: Что для человека самое главное в жизни?

Что показал этот опрос? Счетная комиссия сообщает нам результаты опроса. (дети обобщают результаты опроса в процентах)

Оказывается, для большинства людей главное – это здоровье! Почему сказано: «Здоровье — богатство мудрых»? (ответы детей)

Сегодня мы снова поговорим о здоровье, о том, как его сохранить, как правильно и с пользой питаться и вести здоровый образ жизни. Первое время о вас заботятся родители, но вы взрослеете и каждый из вас должен теперь думать о том, как не навредить своему здоровью.

Что вы понимаете под словом здоровье? Подумайте об этом термине и запишите свое определение. (Дети записывают свои определения и читают их всем).

Здоровье – это нормальное функционирование организма, его полное физическое и психическое благополучие. Между тем это естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений.

Здоровье человека – главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. Здоровье перевешивает все другие блага в жизни. «Здоровый нищий счастливее больного короля» (цитата из Шопенгауэра, немецкого философа).

«Мы не сохраняем то, что имеем, мы плачем, когда теряем это». Эта народная поговорка, имеющая широкий смысл, знаменует и наше отношение к здоровью. Пока он есть, мы о нем просто не задумываемся, а когда его нет, то тратим много времени, сил и средств на его восстановление, что, увы, не всегда достигается.

II. Задание «Полезная привычка».

У меня в руках ромашки. На каждом лепестке нужно написать полезные советы для других команд, которые помогут укрепить и сохранить здоровье. (Учащиеся читают свои рекомендации, дополняя советы другой группы)

Все эти советы помогут вам сформировать одну, самую нужную и нужную привычку – поддерживать свое здоровье.

Хорошо, что это не про наших ребят! Наши учащиеся все спокойные, культурные и воспитанные ребята. И занимаются серьезным спортом, например: футболом (вставайте, игроки, мы вас поприветствуем!); плавание (будущие чемпионы по плаванию приветствуют вас!); некоторые виды единоборств: ушу, каратэ, самбо (привет вам, наши отважные бойцы); различные виды танцев и хореографии (браво! нашим прекрасным и замечательным танцовщицам). Недаром наш класс ежегодно занимает почетное 1 место в школьных спортивных соревнованиях среди учащихся начальных классов.

По мнению ученых, ежедневные занятия спортом замедляют старение организма и прибавляют в среднем от 6 до 9 лет жизни! Давайте все вместе проведем веселую и занимательную разминку, которая требует не только ловкости и сноровки, но и хорошего внимания и памяти.

Танцевальная разминка «Соку, бачи, вира».

IV. Задание «Здорово все отлично»

Но нужно заботиться не только о физическом здоровье, но и о своем психическом состоянии.

«Здоровье человека не в сердце, не в почках, не в корнях, не в листе или спине. Но самая суть чисто человеческого здоровья в том, когда его непреодолимо тянет сказать что-то хорошее другому человеку, как будто это даже закон: если мне, то и всем должно быть хорошо! (Пришвин М. М. - известный русский писатель)

Американские ученые установили, что когда человек смеется, в его легкие поступает почти в три раза больше воздуха. К тому же смех отлично тренирует голосовые связки. Так что смейтесь на здоровье! Говорят: «Смех заразителен» — давайте проверим! (вспомните или придумайте интересный анекдот, который рассмешит всех)

V. Блицтурнир

Как вы понимаете, ответы на загадки блицтурнира также связаны с темой здоровья, а как сказал мудрый древнегреческий историк Геродот Галикарнасский, «Ваше здоровье – это чистый воздух, вода и пища. Вставай утром с радостью, ложись спать с улыбкой. Ты радуешься, улыбаешься - значит, ты здоров. Не лечите болезнь, лечите свою жизнь, живите по законам природы, разума. Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может процветать искусство, не играет сила, бесполезно богатство и бессилён разум. Расслабьтесь, смотрите и слушайте мудрые слова, которые люди говорят о здоровье. (Смотрите видео "Здоровье - богатство мудрых")

VI. Игра «Скатерть своими руками».

Здоровье было и остается важнейшей частью жизни человека. Пример тому — русские богатыри и красавицы, описанные в сказках.

- Как вы думаете, что ели в старину богатыри, чтобы быть сильными, а девушки - красивыми, с длинными густыми косами, чистым румяным лицом и ясными глазами? (дети высказывают свое мнение)

Для поддержания здоровья школьника, и не только, необходимо соблюдать диету. Питание должно быть сбалансированным, то есть содержать белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы. В противном случае - полнота, нарушение развития головного мозга, костей, мышц, других органов, нарушение иммунитета, трудности в обучении. Правильное питание – основа здорового образа жизни.

Теперь давайте поиграем в игру «Скатерть своими руками» и назовем продукты, которые полезно есть, чтобы оставаться здоровыми на долгие годы. Сейчас я назову полезные качества продукта, а вы угадайте, к каким из продуктов они относятся и положите их в «Корзину здоровья».

Зелень – хорошая профилактика инфаркта, улучшает водный баланс, благотворно влияет при анемии и авитаминозах. (Салат, укроп, петрушка)

Древние греки и римляне не обходились без него ни в будни, ни в праздники. Высокие пищевые и лечебные качества этого растения определяются более чем сорока вкусовыми, витаминными и биологически активными веществами. Исследования американских ученых показали, что корни этого растения являются идеальным средством для снижения артериального давления. (Сельдерей)

Употребление в пищу этого овоща очень полезно для зрения, роста и профилактики рака. (Морковь)

Этот овощ улучшает обмен холестерина и является сильным антиаллергеном. (Капуста)

А еще этот овощ улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление. Наличие йода в этом корнеплоде делает его ценным для профилактики заболеваний щитовидной железы и укрепления иммунитета. Обеспечивает организм фосфором, калием, кальцием, натрием и хлором. (свекла)

Этот овощ низкокалорийный, но содержит много фолиевой кислоты, а значит, ускоряет выведение лишней воды и солей из организма, усиливает способность снижать уровень сахара и способствует образованию эритроцитов. . (Баклажан)

Оказывают общеукрепляющее действие. Полезен для почек, сердечно-сосудистой системы. Улучшить обмен веществ. (яблоки)

Они повышают прочность капиллярных сосудов, помогают преодолеть депрессию, незаменимы при лечении поджелудочной железы, способствуют выведению воды и солей из организма. (груши)

Общеукрепляющий фрукт, полезен при анемии. С их помощью можно улучшить работу мозга и повысить аппетит. Пара горстей этих ягод помогает снизить артериальное давление при гипертонии. (Вишня, вишня)

Является лечебно-профилактическим средством при таких заболеваниях, как невралгия, нарушения сердечного ритма, анемия, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени и почек, гипертоническая болезнь. Чай из ягод или листьев отлично подходит для борьбы с простудой и гриппом. (малина)

Добавление в рацион этого фрукта приводит к уменьшению симптомов бронхиальной астмы, значительно уменьшает развитие инфекций дыхательных путей и аллергии, улучшает состояние кожи. А витамина С в нем даже больше, чем в самом известном источнике аскорбиновой кислоты – апельсинах. (Киви)

Задание 2.

Цель задания: развитие навыков планирования внеклассных мероприятий с учетом условий конкретного ДОЦ.

Содержание задания: Проведение коллективного творческого дела (с учетом основных этапов КТД) и методических материалов, которые необходимы для его эффективной организации.

Тема: «Нам есть чем гордиться»

Воспитательная технология: КТД (коллективно-творческие дела)

Форма: игровая

Цель: научить учащихся создавать и защищать творческие проекты, нацеленные на повышение интереса к государственным и национальным особенностям России среди школьников.

Задачи:

1) Образовательные задачи:

- Познакомиться с государственными и национальными особенностями России: особенностями культуры и образования, общества, природных богатств, спорта.
- Освоить технологию создания и защиты творческих проектов.

2) Развивающие:

- Развивать аналитических способностей учащихся.
- Развивать коммуникативные умения учащихся.

3) Воспитательные:

- Воспитывать патриотические чувства любви к Родине.
- Воспитывать любовь и уважение к русской культуре, достижениям современного общества, природе страны.

Планируемые результаты: создание и защита проектов

Материалы и оборудование: 4 ватмана, канцелярские принадлежности, иллюстративные заготовки, текстовые заготовки с материалами по культуре и образованию, обществу, природных богатствах, спорте страны (см. приложение), игральный кубик, определяющий какой бонус получает группа учеников за ход в игре, патриотический видеоролик о России.

-

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой: <https://stuservis.ru/otchet-po-praktike/433779>