

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр детского творчества и методического обеспечения»

**Материалы на II региональный конкурс методических разработок по  
формированию здоровьесберегающей среды  
«Здоровье и безопасность в образовании»**

**Номинация «Тематические внеклассные занятия, мероприятия в рамках воспитательной работы, программ формирования здорового и безопасного образа жизни, воспитания и социализации, внеурочной деятельности обучающихся по проблемам здорового образа жизни, безопасного поведения»**

**Методическая разработка воспитательного мероприятия  
«Акция «Дарю тебе сердце»  
(для учащихся 7-10 лет)**

Составители:  
педагог дополнительного образования  
Карпова Наталия Юрьевна;  
методист  
Пронина Татьяна Александровна

Череповец, 2017

## **Оглавление**

1. Пояснительная записка.....	3
2. Сценарий проведения акции «Дарю тебе сердце».....	4
3. Список используемых источников.....	9

## **Пояснительная записка**

В 1999 году появился новый праздник под названием Всемирный день сердца. Инициатором его создания выступила Всемирная федерация сердца, ЮНЕСКО и ВОЗ эту идею поддержали. Сначала событие праздновали в последнее воскресенье сентября. А в 2011 году выбрали для этого определенную дату — 29 сентября. [2]

Целью учреждения праздника явилась необходимость донести до населения планеты информацию об опасности распространения сердечно-сосудистых заболеваний. День сердца призывает всех принимать профилактические меры для уменьшения риска их возникновения. Здесь играют важную роль многие аспекты. Это контроль употребления табака, ведение активного образа жизни, отказ от вредной пищи и т.д. В рамках Дня сердца проводятся тематические спектакли, фестивали и спортивные состязания.

Внимание к этому празднику стало уже традиционным в объединениях «Лепилка» (лепка из соленого теста) и «Мультфильмы» (придумывание и создание мультфильмов) Центра детского творчества и методического обеспечения. На протяжении трех лет в рамках праздника проводится акция «Дарю тебе сердце». Участниками акции являются учащиеся 7-10 лет этих объединений, их родители, друзья-сверстники. Мероприятие проводится в течение 10 дней в несколько этапов:

- на подготовительном этапе дети знакомятся с историей праздника;
- проводится беседа с учащимися о «Здоровом сердце» и что нужно делать, чтобы было ЗДОРОВОЕ сердце, завершает которую изготовление флаера;
- творческая мастерская по изготовлению из соленого теста «сердечек»;
- подведение итогов акции с вручением флаера и «сердечка» близким людям, друзьям-сверстникам.

Данное мероприятие проводится в объединениях Центра в рамках досуговой программы «Мир, в котором я живу», целью которой является создание условий для формирования у учащихся социальной активности, гражданской ответственности, способности к самосовершенствованию. Программа включает блоки разной тематики, одним из них является блок «Формула здоровья», направленный на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни. Активное участие в акции кроме учащихся принимают и их родители, братья, сестры, дедушки, бабушки, друзья.

Цель мероприятия: привлечь внимание детей к проблеме факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний и их профилактике через проведение различных мероприятий.

Задачи:

1. Познакомить учащихся с историей возникновения праздника.
2. Провести беседу о «Здоровом сердце» и изготовить флаеры из бумаги.

3. Изготовить «сердечки» из соленого теста.
4. Вручить флаеры и сувениры родным и близким людям.

Представленный для внимания опыт работы оказался востребованным среди учащихся и их родителей и может быть использован в работе другими педагогами и воспитателями. Приглашаем всех педагогов присоединиться к акции, посвященной Всемирному Дню Сердца – это познавательно, интересно и полезно!

### **Сценарий проведения акции «Дарю тебе сердце»**

**I. На предварительном этапе** акции детям, занимающимся в объединениях «Лепилка» и «Мультфильмы», дается информация об истории возникновения праздника: «Болезни сердца и сосудов считают самыми распространенными и опасными недугами нашего века. Они являются главной причиной смертей в мире и ежегодно уносят более 17 миллионов жизней. Эта тема особенно актуальна для нашей страны. По данным директора Научного центра сердечно-сосудистой хирургии им. Бакулева Лео Бокерии, в России 22-22,5 миллионов человек ежегодно болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями. В нашей стране инфаркты и инсульты приводят к летальному исходу у трех человек на тысячу, а на планете – один на тысячу населения. Чтобы привлечь внимание медицинских работников и населения к вопросам профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и был учрежден в 1999 году этот праздник. С 2011 года он отмечается 29 сентября. В нашей стране Всемирный день сердца открывает Российскую национальную неделю здорового сердца. Просветительские мероприятия направлены на то, чтобы каждый человек был осведомлен о первых признаках сердечного приступа и знал, что необходимо делать для сохранения жизни больного».

После обсуждения, учащимся предлагается принять участие в акции «Дарю тебе сердце».

**II. Беседа с учащимися о «Здоровом сердце», изготовление флаера.**

**Флаер** (флаэр, флайер, флаерс и флайерс) - печатная продукция в виде небольшой листовки, выполняющая роль информационной визитки, краткого проспекта. (Приложение №1)

Материалы и инструменты: бумага для рисования, карандаши, фломастеры.

**Беседа о «Здоровом сердце».**

*Педагог:*

- Ребята, давайте отгадаем загадку и узнаем, о чем мы с вами сегодня будем говорить.

День и ночь стучит оно,

Словно бы заведено.

Будет плохо, если вдруг

Прекратится этот стук.[1]

*Учащиеся:*

- Это сердце.

*Педагог:*

- Правильно. Что же такое сердце? Как оно работает?

(Учащиеся отвечают на вопросы).

*Педагог:*

- Сердце человека работает как мощный насос, который гонит кровь по всему организму. Небольшое, величиной примерно с кулак, оно расположено почти в середине грудной клетки. Ребра защищают его от повреждений.

(Педагог предлагает детям сжать кулак и приложить его к груди, показывая приблизительный размер и место расположения сердца).

- Сердце работает, не останавливаясь, в течение всей человеческой жизни, перекачивая кровь по тонким эластичным трубкам – кровеносным сосудам. Посмотрите на тыльную поверхность руки. Вы увидите под кожей голубоватые линии – это сосуды, по которым непрерывно движется кровь.

(Дети рассматривают сосуды.)

*Педагог:*

- Как вы думаете, что может случиться, если прекратиться движение крови?

(Учащиеся делают предположения)

*Педагог:*

- Действительно, если поступление крови к какому-либо органу прекратится – случится беда. Например, если снабжение кровью головного мозга прервется хотя бы на секунду, это приведет к потере сознания. Если руку перетянуть жгутом больше чем на час, прервав в ее сосудах движение крови, ткани руки могут погибнуть. Благодаря работе сердца кровь находится в непрерывном движении. Она переносит ко всем органам кислород и необходимые для жизни полезные вещества; помогает нашему организму бороться с микробами; при царапинах или порезах, засыхая и превращаясь в корочку, закрывает рану. Когда человек заболевает, у него меняется состав крови. И для того, чтобы поставить правильный диагноз, врачи делают анализ крови, рассматривают ее капельку под микроскопом. Здоровое сердце бьется ровно и ритмично. Мы с вами можем услышать его биение. На теле человека есть места, где можно почувствовать пульс - движение крови, которую выталкивает при сокращении сердце.

- Кто знает, где эти места находятся?

(Учащиеся дают предположительные ответы)

(Педагог предлагает детям прощупать пульс:

- в области лучевой артерии - обхватив рукой лучезапястный сустав и прижав пальцами кожу на его тыльной поверхности,

- в области сонной артерии - приложив пальцы к передней поверхности шеи).

(Учащиеся выполняют задание педагога)

*Педагог:*

- При физической нагрузке сердце начинает сокращаться чаще и сильнее. Давайте сейчас это проверим.

Физкультминутка «Две лягушки» [3]

Текст	Описание движений
Видим: скачут на опушке	<i>Руки на поясе</i>
Две зеленые лягушки	<i>Полуприседания вправо – влево</i>
Прыг-скок, прыг-скок	<i>Переступание с носка на пятку</i>
Прыгать с пятки на носок	
На болоте две лягушки,	<i>Руки на поясе</i>
Две зеленые лягушки	<i>Полуприседания вправо-влево</i>
Утром рано умывались,	<i>Движения выполнять по содержанию текста</i>
Полотенцем растирались,	
Ножками топали	
Ручками хлопали	
Вправо наклонялись	
Влево наклонялись.	
Вот здоровья в чем секрет.	
Всем друзьям физкультпривет!	<i>Ходьба на месте.</i>

(Проводится физкультминутка, по окончании которой дети вновь пытаются прощупать пульс, отмечают его учащение).

*Педагог:*

- Чтобы прослушать, как работает сердце, врачи используют специальный аппарат. Кто-то знает, как он называется?

(Учащиеся по возможности дают ответ)

(Педагог демонстрирует ребятам фонендоскоп, предлагает послушать с его помощью сердцебиение)

*Педагог:*

- Как вы думаете, что нужно делать, чтобы сердце было здоровым?

*Учащиеся «по цепочке» называют свои варианты ответов:*

- Гулять на свежем воздухе, заниматься спортом, правильно питаться, не есть чипсы, заниматься физкультурой и т.д.

*Педагог подводит итог беседе и делает выводы:*

Здоровое сердце - ЭТО:

- ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ
- ПРОГУЛКА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ
- ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
- РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
- МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ

После беседы учащимся предлагается в ходе практической работы изготовить печатный флаер из бумаги и нарисовать на нем сердце. (Приложение № 1)

### **III. Творческая мастерская «Изготовление из соленого теста «сердечка»**

*Материалы и оборудование:* соленое тесто (1ст. соли, 2 ст. муки., 1 ст. воды, гуашь красного цвета), для каждого учащегося - дощечка для лепки, формочка сердца, лист бумаги, деревянная шпажка-3 шт.), стека, красивая тесьма - 30см.

*Педагог:*

- Мы продолжаем участвовать в акции «Дарю тебе сердце». Вы все владеете приемами лепки из соленого теста, и сегодня вы сделаете «сердечко», которое потом подарите своим близким.

**Этапы изготовления:** (Приложение № 2)

1. Приготовление оборудования и материалов. Рецепт теста. (фото 1-2)
2. Приготовление теста. Приготовить цветное соленое тесто (розовое). (фото 3-4)
3. Работа на доске для лепки. Скатать в руках шар из кусочка теста. Прижать шар ладонью до лепешки (фото 5-6)
4. Поставить сверху формочку сердца, прижать и пошевелить её. Убрать лишнее тесто с помощью стеки. (фото 7-8)
5. Убрать формочку, переложить изделие на лист бумаги. Вкрутить шпажку. (фото 9-10)
6. Изготовить еще несколько сердечек. Поставить сушиться лист с изделиями на ровную поверхность в сухое теплое место на 5-7 дней. Когда изделия высохнут – оформить красивой тесьмой. (фото 11-12)

### **IV. Подведение итогов акции, вручение флаера и «сердечка» близким людям, сверстникам.**

В ходе акции учащимся дается задание поделиться полученными знаниями с родными и близкими. Во всемирный день сердца приглашаются родители, друзья и учащиеся объединений «Лепилка» и «Мультфильмы» дарят им свои флаеры и «сердечки». Отзывы детей говорят о том, что им очень нравится участвовать в таком значимом деле, а дарить изделия и флаеры было самым приятным для учеников и всех получателей. Родители также отмечают необходимость поднятой проблемы и активно поддерживают детей. Те дети, которые сделали несколько флаеров и «сердечек», передают их ребятам из Совета Центра детского творчества и методического обеспечения для того, чтобы вручить сувениры на мероприятиях, посвященных Дню пожилого человека. (Приложение № 3)

По завершении акции в текущем учебном году ребят из объединения «Мультфильмы» так заинтересовала тема здорового образа жизни, что они пошли дальше и предложили сделать видеофильм ко Всемирному Дню сердца. Учащиеся с удовольствием сочиняли, снимались и помогали монтировать фильм. Фильм «Мы – за здоровое сердце!» получился позитивный и поучительный. (Приложение № 4)

Таким образом, появившаяся три года назад акция, стала для ребят объединений «Лепилка» и «Мультфильмы» ежегодной. С каждым годом появляются новые идеи и традиции в освещении этого важного вопроса.

Девизом, которому надо следовать по жизни, ребята выбрали строки стихотворения:

Берегите своё сердце, люди,  
И внимательней к здоровью будьте.  
Вы себя старайтесь полюбить,  
Ведь собою нужно дорожить.

Пусть мотор в груди стучит исправно.  
Только не забудьте вы о главном,  
Что болезнь легко предупредить,  
Её лучше избежать, а не лечить. [1]

### **Список используемых источников**

1. <http://zagadki.info/zag/serdtse.html>
2. <https://ishalva.com/holiday/heart/all/15782>
3. Физкультминутки. Авторы–составители С.А.Левина, С.И.Тукачева.  
Волгоград:Учитель,2005.-68с.
4. Кискалт И. Соленое тесто. - М.: АСТ-пресс, 1998.
5. Чаянова Г.Н. Соленое тесто. - М.: Дрофа плюс, 2005.