



РАЗГОВОРЫ
О ВАЖНОМ

Сценарий занятия



Россия – здоровая держава

3-4 классы



ЖИЗНЬ

25 марта 2024 года



ВНЕУРОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ **для обучающихся 3-4 классов по теме** **«Россия – здоровая держава»**

Цель занятия: формировать у младших школьников первоначальные представления о ценности здорового образа жизни, способствовать становлению полезных привычек в повседневной жизни, воспитывать ответственное отношение к собственному здоровью.

Формирующиеся ценности: жизнь.

Основные смыслы: ответственное отношение к собственному здоровью – важное качество любого человека. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придётся, то и выдерживать значительные перегрузки. Крепкое здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Планируемые результаты.

Личностные:

- осознавать необходимость соблюдения правил здорового образа жизни;
- стремиться к формированию у себя привычек здорового образа жизни: соблюдать режим дня, правила гигиены, желание заниматься активными видами деятельности, способствующими формированию силы, ловкости, выносливости;
- проявлять интерес к расширению своих знаний в области здорового образа жизни.

Метапредметные:

- проявлять активность в познавательной деятельности, интерес к обсуждаемым вопросам;
- работать с информацией: сравнивать текстовую и иллюстративную информацию, определять её тему и главную мысль;
- высказывать своё мнение по обсуждаемым вопросам.

Продолжительность занятия: 30 минут.



Рекомендуемая форма занятия: познавательная беседа. Занятие предполагает также использование видеофрагмента, презентации, включает работу с интерактивными заданиями, анализ текстовой информации и иллюстраций.

Партнеры занятия:

- НИИ педиатрии и охраны здоровья детей Научно-клинического центра № 2 ФГБНУ "РНЦХ ИМ. акад. Б.В. Петровского".
- Кафедра факультетской педиатрии Педиатрического факультета ФGAOY BO "РНИМУ им. Н.И. Пирогова" Министерства здравоохранения Российской Федерации.
- Общероссийская общественная организация "СОЮЗ ПЕДИАТРОВ РОССИИ".

Комплект материалов:

- сценарий,
- методические рекомендации,
- видеофрагмент,
- интерактивные задания,
- презентация.

Структура занятия

Часть 1. Мотивационная

Во вступительной части занятия учитель с помощью иллюстративного материала и краткой беседы подводит детей к пониманию, что здоровье необходимо беречь для активной и интересной жизни, создаёт мотивацию к познанию способов и привычек, способствующих тому, чтобы вырасти здоровыми и сильными.

Часть 2. Основная

Основная часть занятия строится на выполнении различных заданий, позволяющих акцентировать внимание обучающихся на ценности занятий физкультурой и спортом, соблюдении правил питания и личной гигиены.

Часть 3. Заключение

В завершение занятия учитель организует беседу, направленную на раскрытие ценностей здорового образа жизни, и проводит игру.



СЦЕНАРИЙ ЗАНЯТИЯ

Часть 1. Мотивационная

Учитель. Чем заняты дети и взрослые на каждом фото? Давайте порассуждаем, для чего каждому ребёнку нужно здоровье?

Ответы обучающихся.



Учитель. Активный и здоровый образ жизни позволяет сохранять и укреплять здоровье. Что ещё помогает сохранить здоровье?

Ответы обучающихся.



Учитель. В нашей стране много делается для сохранения и укрепления здоровья: строятся стадионы и бассейны для занятий физкультурой, обновляются поликлиники и больницы для получения врачебной помощи. Но очень многое зависит от каждого из нас, от нашего личного отношения к собственному здоровью. Вот сегодня мы с вами и поговорим о правилах, которые помогают и детям, и взрослым сохранять и укреплять здоровье.

Демонстрация видеофрагмента «Азбука здоровья».



Часть 2. Основная

Учитель. Занятия физкультурой и спортом, личная гигиена и правильное питание сохраняют здоровье. Подумайте, почему народ сложил пословицу: «Чистая вода – для хворобы беда». *Хворобой* в старину называли болезнь. Объясните, как вы понимаете эту пословицу.

Ответы обучающихся.

Учитель. Что помогает сохранить чистоту тела? Назовите эти предметы.

Ответы обучающихся.

Методический комментарий. Задание, связанное с названием предметов гигиены, можно провести в игровом формате. В соответствии с правилами игры выигрывает тот, кто последним назовёт этот предмет. К предметам гигиены могут быть отнесены: мыло, мочалка, полотенце, зубная щётка, расчёска, дезодорант, зубная паста, шампунь и другое.

Учитель. Все эти предметы позволяют соблюдать чистоту тела. Соблюдение чистоты называется гигиеной. Личная гигиена неотделима от здорового образа жизни и направлена на сохранение здоровья. Послушайте стихотворение о мальчике:

Вот с какими он словами

Прибежал однажды к маме:

– Если руки мыли ВЫ,

Если руки моем МЫ,

Если руки моешь ТЫ,

Значит, руки ВЫ-МЫ-ТЫ!

(В. Лифшиц)

Всегда ли вы так тщательно моете руки?

Ответы обучающихся.

Учитель. Оказывается, руки надо уметь мыть. Давайте посмотрим видео и повторим необходимые движения для мытья рук.

Демонстрация видеофрагмента «Как правильно мыть руки».

Учитель. Почему важно мыть руки? От каких болезней защищают нас правила личной гигиены?

Ответы обучающихся.

Учитель. Знаете ли вы, кто такие микробы, бактерии, вирусы? Это мельчайшие живые организмы, которые невозможно увидеть без помощи микроскопа. Среди микробов много вредных, которые вызывают у человека болезни кишечника, ушей, горла, носа. Самые страшные вирусы, о которых вы знаете, это вирус, который вызывает грипп, и вирус, который вызывает «Ковид».

Поэтому чистота и соблюдение правил гигиены спасают нас от многих болезней. Не забывайте тщательно мыть руки! Помните, чистота – залог здоровья!

Давайте подумаем, ещё об одной народной поговорке: «Мельница живёт водою, а человек – едой». Объясните, почему так говорят.

Ответы обучающихся.

Учитель. Для человека является очень важным то, чем он питается. Рассмотрите рисунок «Колесо продуктов питания», и назовите продукты, которые входят в каждую группу.



Учитель. Питание должно быть разнообразным и включать в себя продукты из каждой группы колеса питания. Овощи и фрукты должны составлять основную часть нашего приёма пищи, примерно половину тарелки. Очень полезно есть разные цельнозерновые продукты, это примерно четвертая часть тарелки - овсянку, гречку, ячмень и другие. При этом важно ограничивать потребление хлебобулочных изделий.



А вот рыба, курица, фасоль, орехи являются здоровыми и разнообразными источниками белка, поэтому их потребление должно составлять тоже примерно четвертую часть вашей тарелки. Но колбасы и сосиски лучше ограничить в употреблении. Пить лучше воду или чай, так как это полезнее для организма, чем сладкие газированные напитки.

Выполним интерактивное задание.

Интерактивное задание №1. «Колесо продуктов питания: правда или ложь?».

Содержание задания: используя рисунок «Колесо продуктов питания», обучающимся необходимо ответить на вопросы: правда или ложь.

- 1. Колесо питания – это круг, разделённый на несколько частей или групп. В одну группу попадают продукты, похожие между собой. – Правда.*
- 2. Колесо питания учит, что надо есть больше продуктов из маленьких групп и меньше продуктов из больших групп. – Ложь.*
- 3. Полезно есть каждый день разные продукты из колеса питания в правильном количестве. – Правда.*
- 4. Мясо, рыбу, яйца нужно есть чаще, чем другие продукты. – Ложь.*
- 5. Сок и другие напитки полностью заменяют воду. – Ложь.*

Учитель. Давайте вспомним полезные продукты и проведём игру. Я вам буду называть продукт, если вы считаете, что он относится к полезным, то поднимайте руку: смородина, капуста, творог, сладкая газировка, орехи, сахар, чипсы, молоко, каша.

Игровое задание №1. «Полезные/неполезные продукты».

Содержание задания: на экране появляются фотографии продуктов, обучающимся необходимо их распределить в две группы: полезное/неполезное.

Примеры продуктов: смородина, капуста, творог, сладкая газировка, орехи, сахар, чипсы, молоко, каша.

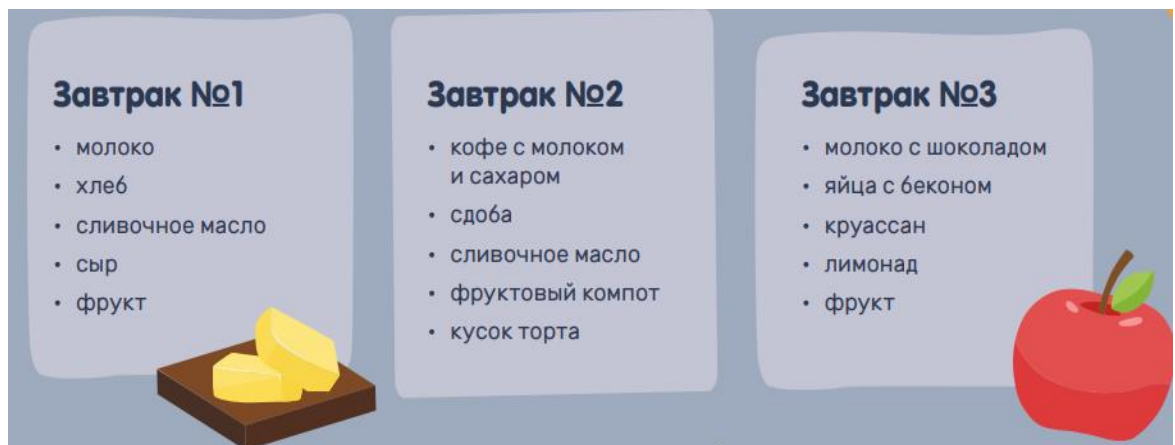
Правильный вариант: смородина, капуста, творог, молоко, каша, орехи (полезны), сладкая газировка, конфеты, чипсы (неполезны).

Учитель. Кроме того, что мы должны правильно и разнообразно питаться, важно помнить ещё об одном правиле: соблюдение режима питания, то есть в течение дня у вас должно быть три основных приёма пищи (завтрак, обед и ужин) и 2–3 дополнительных перекуса.

Как же вы завтракаете? Продолжите предложение:
На завтрак я

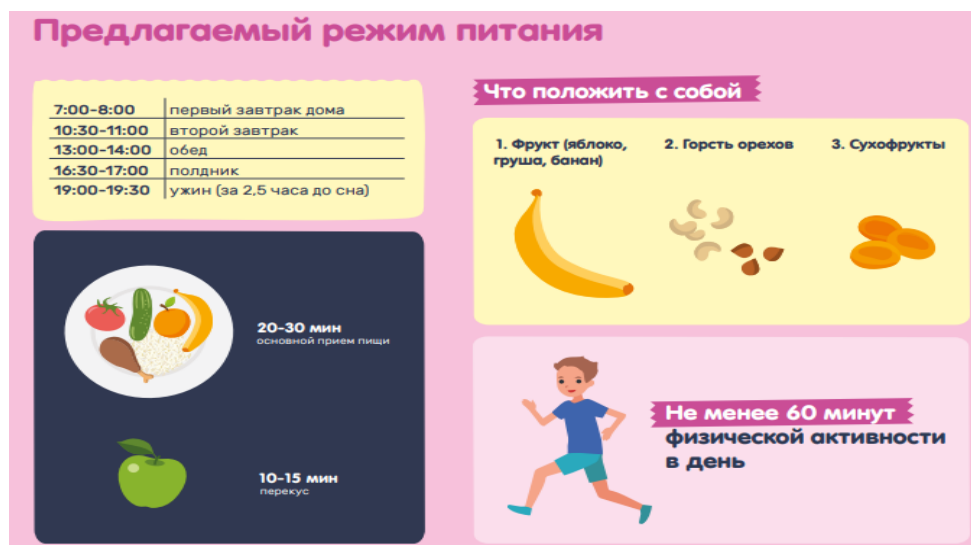
Учитель. Спасибо вам за ответы. А теперь рассмотрим варианты завтраков на рисунке. Какой из этих завтраков вам нравится больше всего? Какой из этих завтраков, на ваш взгляд, самый здоровый? Как улучшить завтрак, который кажется вам нездоровым?

Ответы обучающихся.



Методический комментарий. Для максимальной полезности в «Завтраке №1» надо заменить «молоко» на зерновую кашу с молоком.

Учитель. Завтрак – важнейший приём пищи, так как он обеспечивает нас энергией в самом начале дня. А дальше режим питания может быть такой. Рассмотрим плакат.



Учитель. В какое время рекомендуется обедать и ужинать? Что лучше всего взять с собой на перекус?

Ответы обучающихся.

Учитель. Давайте попробуем составить меню на обед и ужин.

Игровое задание №2. «Меню на обед и ужин».

Содержание задания: на экране появляются рисунки продуктов. Обучающиеся называют/выбирают продукты и перемещают их на соответствующую тарелку.

Данное задание можно провести в группах. В этом случае каждая группа получает свой раздаточный материал, вырезает продукты и приклеивает их на тарелку. Если какой-то продукт отсутствует, а ребята хотят его добавить, то они его рисуют на «тарелке».



Учитель. Как много всего надо успеть в течение дня... Как же это сделать? Послушайте четверостишие. Добавьте слова. И мы узнаем, о чём идёт речь.

Чтоб здоровье сохранить,
И дела все совершить,

Знаем папа, мама, я:

Очень важен ...

Ответы обучающихся: режим дня.

Учитель. Что обязательно должно быть в распорядке дня помимо посещения занятий в школе, выполнения домашнего задания и режима питания?

Ответы обучающихся: прогулки на свежем воздухе, спортивные игры или посещение спортивных секций.

Учитель (обобщает ответы). Уже сейчас у каждого из вас немало важных и интересных дел. А когда подрастёте, их станет больше. Поэтому учитесь планировать свои дела и соблюдать режим дня.

Люди разные, но всем нужно время, чтобы поесть, отдохнуть и выспаться. А ещё у каждого есть свои дела – взрослые ходят на работу, за покупками, а дети играют или учатся. Чередование отдыха и нагрузки – лучший способ быть здоровым!

Рассмотрим пирамиду физической активности.



Пирамида физической активности

Сократи время перед экраном (телевизора, компьютера, телефона или другого гаджета) до 30 минут.

Запланируй 2-3 раза в неделю упражнения на растяжку и гибкость, силовые упражнения.
Выполняй упражнения на растяжку, упражнения для мышц пресса и силовые упражнения.

Посвящай больше времени разнообразной физической нагрузке (3-5 раз в неделю).
Играй в баскетбол, футбол, теннис или другую любимую игру, танцуй, катайся на велосипеде, плавай, занимайся ходьбой и бегом или играй на улице в классики и догонялки.

Двигайся как можно больше!
Не останавливайся! Ежедневно ты можешь совершать простые действия: подниматься по лестнице и меньше пользоваться лифтом, гулять после ужина с собакой, помогать близким по дому, ходить пешком всегда, когда это возможно.

Учитель. А какими видами спорта занимаетесь вы? А какими хотели бы заниматься? Расскажите.

Ответы обучающихся.



Учитель. Поиграем в игру «Угадай вид спорта».

Игровое задание №3 «Угадай вид спорта».

Содержание задания: один из учеников перед классом показывает с помощью движений какой-нибудь вид спорта. Остальные угадывают.

Учитель. Запомните секрет здоровья при составлении режима дня: нужно, чтобы на сон приходилось не меньше 9–10 часов. На свежем воздухе нужно бывать не меньше 2–3 часов в день. Такой режим поможет каждому из вас полностью восстанавливать силы.

Часть 3. Заключительная

Учитель. Вот и подходит к завершению наше занятие. Что нового вы узнали для себя? Почему важно соблюдать правила личной гигиены? Что такое колесо питания? Пирамида физической активности?

Ответы обучающихся.

Учитель. Проведём игру: я передаю вам мяч, а при передаче мяча вам надо назвать одно правило, важное для сохранения здоровья.

Игровое задание №4.

Содержание задания: педагог бросает мяч кому-либо из ребят, тот из учеников, который получил мяч, называет одно из правил сохранения и укрепления здоровья.

Учитель. Молодцы! А теперь улыбнитесь и дружно пожелайте друг другу: «Будьте здоровы!». Берегите своё здоровье, здоровье близких и любимых!

ПОСТРАЗГОВОР

Знакомство со спортивными секциями и кружками, посещение спортивных и оздоровительных сооружений региона.

Просмотр и обсуждение мультфильма «Про бегемота, который боялся прививок» (Союзмультфильм, 1966).

Организация и проведение мероприятий на тему «Папа, мама, я – здоровая семья».



ИНТЕГРАЦИЯ С УЧЕБНЫМИ ПРЕДМЕТАМИ

Русский язык: работа с пословицами «Двигайся больше – проживёшь дольше», «Добрый взгляд – лекарство», «Здоровье сгубишь – новое не купишь», «Быстрого и ловкого болезнь не догонит».

Литературное чтение: чтение рассказов и стихотворений на тему здоровья. К. И. Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе», А. Митта «Шар в окошке», С. В. Михалков «Прививка», А. Л. Барто «Зарядка», С. А. Могилевская «Восемь голубых дорожек» и другие.

Окружающий мир: изучение тем раздела «Правила безопасной жизнедеятельности»: здоровый образ жизни: режим дня и рациональное питание; физическая культура, закаливание, игры на воздухе; правила безопасности в школе, в быту, на прогулках.

Физическая культура: освоение комплекса упражнений для утренней зарядки.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Направление «Здоровый образ жизни», «Будь здоров» РДДМ «Движение Первых», <https://www.будьвдвижении.рф>.

Трек «Орлёнок-спортсмен» проекта «Орлята России», <https://orlyatarussia.ru>.

Ю. Иванова Мыло, пена, пузыри. История чистоты. – Москва: Издательство «Настя и Никита», 2022.

Здорово быть здоровым: 1–4 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / Р. Ш. Мошнина, А. В. Погожева; под ред. Г. Г. Онищенко – Москва: Просвещение, 2023.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВЫЕ ЛИНИИ:

Развитие современной медицины – это показатель заботы государства о здоровье детей и взрослых.

Сохранение здоровья связано с экологическим состоянием планеты, чистотой почвы, воды, воздуха, с правильной утилизацией мусора и отходов, бережным отношением к природе и природным ресурсам.