



РАЗГОВОРЫ
О ВАЖНОМ

Сценарий занятия



Россия – здоровая держава

1-2 классы



ЖИЗНЬ

1 апреля 2024 года



ВНЕУРОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ для обучающихся 1-2 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, создавать условия для понимания эмоциональной обусловленности поведения и причин возникновения эмоций, формировать способность к децентрации — умению видеть ситуацию с точки зрения другого человека, воспитывать ответственное отношение к собственному здоровью.

Формирующиеся ценности: жизнь.

Основные смыслы: каждому человека важно заботиться о своем здоровье, вырабатывать полезные привычки: правильно питаться, соблюдать режим дня, уметь проявлять заботу о себе и своих близких, понимать свои эмоции.

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 и психологического здоровья.

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 ФГАОУ ВО "РНИМУ им. Н.И. Пирогова" Министерства здравоохранения Российской Федерации.
- Общероссийская общественная организация "СОЮЗ ПЕДИАТРОВ РОССИИ".
- ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет».

Комплект материалов:

- сценарий,
- методические рекомендации,
- видеофрагмент,
- интерактивное задание,
- 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 обобщающую беседу, направленную на раскрытие ценностей здорового образа жизни и психологического состояния каждого человека.



СЦЕНАРИЙ ЗАНЯТИЯ

Часть 1. Мотивационная

Учитель. Рассмотрите рисунки. Как вы думаете, кто из ребят реже болеет? Объясните почему.

Ответы обучающихся.



Учитель. Активный и здоровый образ жизни позволяет сохранять и укреплять здоровье. А для чего нам необходимо крепкое здоровье?

Ответы обучающихся.

Учитель. Крепкое здоровье нужно нам и для учёбы, и для самых разных интересных дел, путешествий, спорта. 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.

Часть 2. Основная

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

Ответы обучающихся.

Учитель. Что помогает сохранить чистоту тела? Рассмотрите фотографию, что на ней изображено? Расскажите, зачем нужны эти предметы.

Ответы обучающихся.



Учитель. Все эти предметы позволяют соблюдать чистоту тела. Соблюдение чистоты называется гигиеной. Личная гигиена неотделима от здорового образа жизни и направлена на сохранение здоровья. И мытьё рук – важная часть личной гигиены. Почему важно мыть руки?

Ответы обучающихся.

Учитель. А как правильно мыть руки? Давайте посмотрим видео.

Демонстрация видеоклипа «Как правильно мыть руки».

Учитель. От каких болезней защищают нас правила личной гигиены?

Ответы обучающихся.

Учитель. Личная гигиена позволяет нам защищать организм от микробов, бактерий и вирусов. 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.

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 «Колесо продуктов питания», и назовите продукты, которые входят в каждую группу.



Учитель. 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.

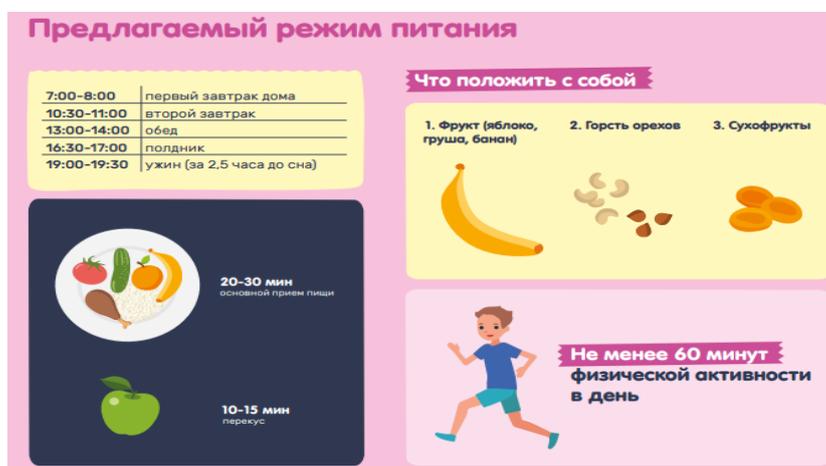
А вот рыба, курица, фасоль, орехи являются здоровыми и разнообразными источниками белка, поэтому их потребление должно

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. Давайте вспомним полезные продукты и выполним интерактивное задание.

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

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

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. 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. 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 расписании дня помимо посещения занятий в школе, выполнения домашнего задания и режима питания?

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



Методический комментарий. Дополнительно учитель может показать интервью с российским фигуристом, двукратным олимпийским чемпионом Максимом Траньковым о важности активного образа жизни в сохранении здоровья.

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.

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, положительно влияют на эмоциональное и умственное состояние. Как вы думаете, а наше настроение и эмоции влияют на здоровье другого человека?

Ответы обучающихся.

Учитель. Конечно, для всех нас важно уметь жить дружно и весело, помогать и поддерживать друг друга, а для этого необходимы тепло, поддержка, а также умение понимать себя и других людей. Ребята, выйдите, пожалуйста, из-за парт. Поднимите, пожалуйста, руку те, у кого сегодня хорошее настроение?

Ответы обучающихся.

Учитель. Оглянитесь вокруг себя, есть ли ребята, которые не подняли руку? Давайте подойдём к ним и пожмём руку своему товарищу, чтобы поделиться с ним хорошим настроением.

Методический комментарий. Учитель тоже принимает участие.

Учитель. Отлично, мы зарядились хорошим настроением друг от друга и теперь садимся на свои места.

Часть 3. Заключительная

Учитель. Что мы можем делать каждый день для поддержания своего здоровья?

Ответы обучающихся: высыпаться, правильно питаться, заниматься физкультурой и любимым делом: рисовать, общаться с друзьями, заниматься спортом.

Учитель. Что вам понравилось на сегодняшнем занятии? Что вы узнали нового? Что из того, что вы сегодня узнали, вы будете использовать в жизни?

Ответы обучающихся.



Учитель. Ребята, есть народная мудрость: «Улыбка - это поцелуй души». Сейчас я улыбнусь вам всем, вы «поймаете» мою улыбку и улыбнетесь друг другу. А теперь посмотрите вокруг, подарите улыбку каждому в классе и пожелайте друг другу: «Будьте здоровы!»

Берегите своё здоровье, здоровье близких и родных!

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» РДМ «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. Мошникова, А. В. Погожева; под ред. Г. Г. Онищенко – Москва: Просвещение, 2023.

Я питаюсь правильно! 7+: учебное пособие / под ред. Г. Г. Онищенко – Москва: Просвещение, 2023.

Хухлаева О.В. Тропинка к своему «Я»: уроки психологии в начальной школе (1 – 4). – Москва: «Генезис», 2014.

Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е. Портал в мир ребенка. Психологические сказки для детей и родителей / О.Е. Хухлаев – Москва: Эксмо, 2020.



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.