



РАЗГОВОРЫ
О ВАЖНОМ



Методические рекомендации

Россия – здоровая держава

3-4 классы



ЖИЗНЬ

1 апреля 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, 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 интерактивным заданием, 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

Вступительная беседа предваряет разговор о важности сохранения здоровья для интересной жизни и активных дел: учебы, путешествий, спортивных игр. Дети рассматривают иллюстрации, задумываются о том, какие занятия и привычки помогают каждому быть здоровым, бодрым и сильным.

Данную мотивационную беседу можно расширить, побуждая детей поделиться личным опытом, рассказать о своих любимых занятиях.

- Для каких активных и интересных дел необходимо крепкое здоровье?
- Какое у тебя любимое занятие?
- Кто помогает детям и взрослым сберечь здоровье? Лечит во время болезней?

Далее педагог приглашает обучающихся к разговору о правилах, которые помогают и детям, и взрослым сохранять и укреплять здоровье.



Часть 2. Основная

Основная часть занятия строится на основе выполнения различных заданий, показывающих значимость занятий физкультурой и спортом, соблюдения правил питания и личной гигиены.

Первый блок беседы посвящен гигиене. Дети обсуждают, почему важно мыть руки, от каких болезней защищают нас правила личной гигиены, получают информацию о том, что такое микробы и вирусы, чем опасны. Беседа на основе иллюстрации, демонстрация обучающего фрагмента «Как правильно мыть руки» побуждают активные высказывания и действия детей. При просмотре видеофрагмента повторяйте вместе с детьми обучающие движения при мытье рук.

Далее педагог предлагает детям подумать над смыслом народной пословицы: «Мельница живёт водою, а человек – едой». Обсуждение пословицы позволяет перейти к следующей важной теме здорового образа жизни – правильному и рациональному питанию. С этой целью обучающиеся рассматривают информационный плакат «Колесо продуктов питания»

Данный материал позволяет показать детям в наглядной форме возможности разнообразного питания, а ответы на вопросы интерактивного задания помогают узнать о пользе продуктов. 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. Дополнительно можно использовать информацию о размерах пищи.

Как составить план питания на день

Точный состав сбалансированного и здорового питания зависит от индивидуальных особенностей, таких как возраст, пол, образ жизни и степень физической активности. Детям от года до трех лет рекомендуют минимальное количество порций, а подросткам и молодым мужчинам, ведущим активный образ жизни, необходимо ориентироваться на верхний предел; остальные могут руководствоваться промежуточными значениями.

Вода На менее 1,5 л в день		8 стаканов воды 200 мл
Злаковые зерновые культуры, картофель 4-11 порций в день		1 ломтик хлеба 30 г 1 булочка 30 г 1 порция супа/котлета без сахара 30 г 1 ломтик картофеля/картофельные чипсы в зависимости от размера 30 г 1 горсть макарон 30 г сырых макарон 30 г 1 горсть крупы 30 г сырых круп 30 г 6 небольших лепешек (у азиат.) 30 г
Овощи и зелень 3-5 порций в день		1 порция салата 30 г сырых овощей 30 г 1 порция салата 30 г сырых овощей 30 г 1 порция салата 30 г сырых овощей 30 г 1 порция салата 30 г сырых овощей 30 г
Фрукты и ягоды 3-5 порций в день		1 фрукт 30 г 1 фрукт 30 г 1 фрукт 30 г 10 ягод 30 г 1 фрукт 30 г
Молочные продукты 2-3 порции в день		1 чашка молока 200 мл 2 ломтика сыра 30 г 1 йогурт в упаковке 30 г 1 стакан натурального питьевого йогурта без сахара 300 мл
Мясо, рыба и яйца 1,5-4,5 порции в день		1 порция говядины/свинины/курицы/индейки 30 г сырых мяса/птицы/рыбы 30 г 1 порция нежирной свинины/курицы/индейки 30 г сырых мяса/птицы/рыбы 30 г 1 порция птицы 30 г сырых мяса/птицы/рыбы 30 г 1 порция рыбы 30 г сырых мяса/птицы/рыбы 30 г 1 яйцо 30 г
Бобовые 1-2 порции в день		1 ст. ложка сушеного продукта (горох, фасоль, чечевица) 30 г 3 ст. ложки свежих бобовых 30 г 3 ст. ложки приготовленных бобовых 30 г
Масла и их источники 1-3 порции в день		1 ст. ложка растительного масла 30 г 4 ст. ложки сливков 30 г 1 десертная ложка сливочного масла 30 г

Какие продукты приносят пользу, а какие – нет, показывает игра – интерактивное задание «Полезные/неполезные продукты».

Интерактивное задание. «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).

По выбору учителя данное Интерактивное задание может быть заменено на задание «Колесо продуктов питания: правда или ложь?», размещённое в Дополнительных материалах.

Интерактивное задание «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.*

Чтобы правильно и разнообразно питаться, важно помнить ещё об одном правиле: соблюдение режима питания. В течение дня должно быть три основных приёма пищи (завтрак, обед и ужин) и 2-3 дополнительных перекуса. Интересные задания, обращенные непосредственно к личному опыту каждого ученика, побуждают детей высказываться и давать свои предположения о правильном и разнообразном завтраке в частности, и режиме питания в целом. Обратите внимание, что для максимальной полезности в «Завтраке №1» надо заменить «молоко» на зерновую кашу с молоком.



Следующая тема – соблюдение режима дня. Педагог подводит детей к совместным выводам по беседе: в распорядке дня помимо посещения занятий в школе, выполнения домашнего задания и режима питания обязательно должны быть прогулки на свежем воздухе, спортивные игры или посещение спортивных секций. 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 полностью восстанавливать силы.

Дополнительно можно использовать информацию о Пирамиде физической активности.



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

Еще один блок материала в основной части – это обсуждение вопросов психологического здоровья. Важно организовать беседу таким образом, чтобы вы сами были очень внимательны к поведению детей и помогали им обсуждать своё эмоциональное состояние. Если ребята затрудняются припомнить что-то, то хорошо иметь какие-то примеры из жизни класса. Не следует переходить на личности и превращать обсуждение в осуждение. Задача — помочь детям осознать своё самочувствие и поведение, чтобы управлять им. Учитель предлагает обучающимся обсудить и сохранить себе чек-лист «Как сохранить психологическое здоровье» (см. дополнительный материал).

Часть 3. Заключение

В завершение занятия учитель организует беседу, направленную на раскрытие ценностей здорового образа жизни и осознание своего настроения.

Завершить занятие рекомендуется на доброжелательной позитивной ноте.



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. Мошнина, 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.