



РАЗГОВОРЫ  
О ВАЖНОМ

Сценарий занятия



# Россия – здоровая держава

1-2 классы



ЖИЗНЬ

25 марта 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, 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 ФГАОУ ВО "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.** 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. 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? 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. 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 видеоклипа «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 «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.

Выполним интерактивное задание.

**Интерактивное задание 1. «Колесо продуктов питания».**



*Содержание задания: используя рисунок «Колесо продуктов питания», выполнить тест (отметить один правильный ответ из предложенных).*

1. К какой группе продуктов относится фасоль?

*молочные продукты*

**бобовые**

*фрукты*

2. Что не относится к молочным продуктам?

*сыр*

*йогурт*

**макаронны**

3. Что полезнее всего пить?

*чай*

**воду**

*сладкую газировку*

4. К какой группе относятся хлеб, макароны и рис?

*бобовые*

**злаковые культуры, крупы**

*молочные продукты*

5. Как называется способ изображения групп продуктов питания?

**колесо питания**

*здоровое блюдо*

*квадрат продуктов питания*

**Учитель.** Питание должно быть разнообразным и включать в себя продукты из каждой группы колеса питания. Давайте вспомним полезные продукты и проведём игру.

**Интерактивное задание №2. «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.*

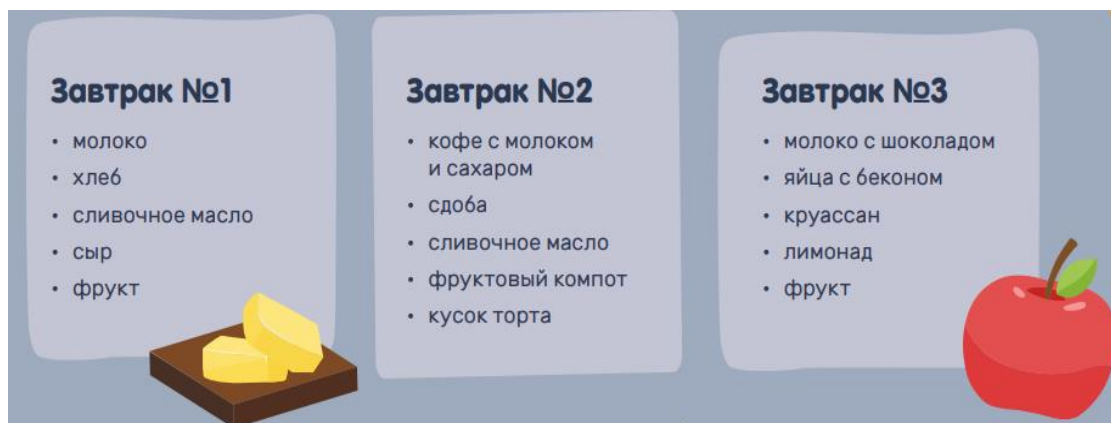
*Правильный вариант: смородина, капуста, творог, молоко, каша, орехи (полезны), сладкая газировка, конфеты, чипсы (неполезны).*

**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.** 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.** 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?

*Ответы обучающихся.*

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

#### ***Игровое задание №1.***

*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» РДЦМ «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.