



РАЗГОВОРЫ
О ВАЖНОМ



Методические рекомендации

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 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

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. Демонстрация видеофрагмента из обучающего мультфильма «Азбука здоровья» про

забавных смешариков создает позитивное настроение для предстоящего разговора и намечает его основные темы.

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.



Обучающиеся рассматривают информационный плакат «Колесо продуктов питания» и выполняют ряд заданий. 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

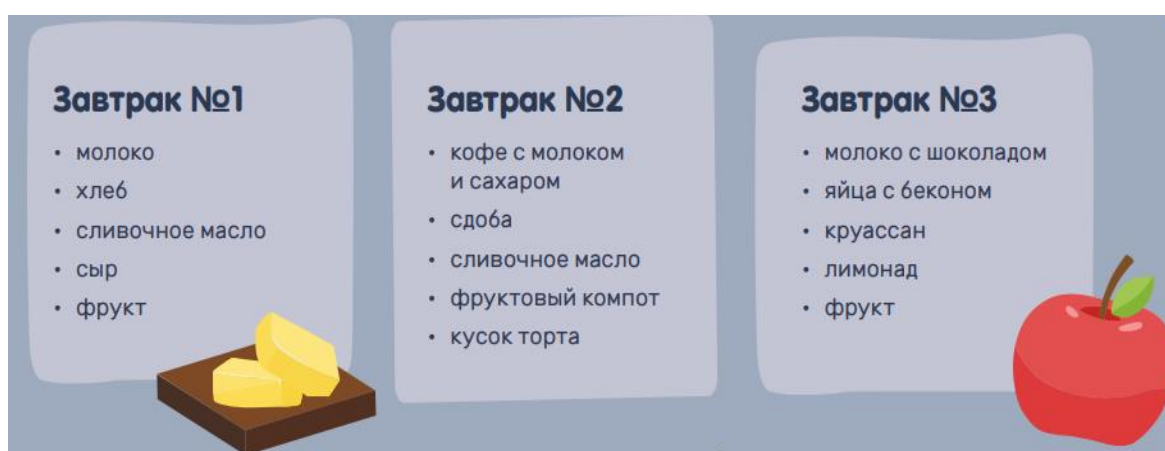
основную часть нашего приёма пищи, примерно половину тарелки. Очень полезно есть разные цельнозерновые продукты, это примерно четвертая часть тарелки - овсянку, гречку, ячмень и другие. При этом важно ограничивать потребление хлебобулочных изделий. А вот рыба, курица, фасоль, орехи являются здоровыми 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 Не 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 порция супа злаковых без сахара 30 г |
| | | | 1 или 2 картофелины в зависимости от размера 100 г |
| | | | 1 горсть орехов 30 г сушеных орехов или 100 г приготовленных |
| | | | 1 горсть крупы 30 г сухой крупы или 100 г приготовленной |
| | | | 5 небольших печений (галет) 30 г |
| | Овощи и зелень 3-5 порций в день | | 1 порция овощей 100 г свежих овощей или 100 г приготовленных |
| | | | 1 порция овощей 100 г свежих овощей или 100 г сухих замороженных |
| | | | 1 порция овощей 100 г свежих овощей или 100 г приготовленных |
| | | | 1 порция овощей 100 г свежих овощей или 100 г приготовленных |
| | 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 60 г |
| | | | 1 йогурт в упаковке 200 г |
| | | | 1 стакан натурального йогурта без сахара 200 мл |
| | Мясо, рыба и яйца 1,5-4,5 порции в день | | 1 порция нежирного свинного мяса 30 г сырого мяса или 35 г приготовленного |
| | | | 1 порция нежирного свинного мяса 30 г сырого мяса или 35 г приготовленного |
| | | | 1 порция птицы 30 г сырого продукта или 35 г приготовленного |
| | | | 1 порция рыбы 30 г сырого продукта или 35 г приготовленного |
| | | | 1 яйцо 30 г |
| | Бобовые 1-2 порции в день | | 1 ст. ложка сухого 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 сливочного 30 мл |
| | | | 1 десертная ложка сливочного масла 30 г |

Какие продукты приносят пользу, а какие неполезны показывает *игровое задание №2*. «Полезные/неполезные продукты». 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.

При наличии времени рекомендуется выполнить *подвижное игровое задание №3* «Угадай вид спорта». Один из учеников перед классом показывает с помощью движений какой-нибудь вид спорта. Обучающиеся отгадывают, что это за вид спорта, а также говорят, чем им нравится такой вид спорта, удавалось ли им заниматься таким видом спорта, и чем он полезен для здоровья.



Часть 3. Заключение

В завершение занятия учитель организует беседу, направленную на раскрытие ценностей здорового образа жизни, и проводит игру. Игровое задание позволяет детям повторить правила здорового образа жизни.

Завершить занятие рекомендуется на доброжелательной позитивной ноте: «Молодцы! А теперь улыбнитесь и дружно пожелайте друг другу: «Будьте здоровы!». Берегите свое 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.