



РАЗГОВОРЫ  
О ВАЖНОМ

Сценарий занятия



# 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**

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 и проводит упражнения, направленные на раскрытие ценностей здорового образа жизни и психологического состояния каждого человека.



## 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.

### 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:* мыло, мочалка, полотенце, зубная щётка, расчёска, дезодорант, зубная паста, шампунь.

**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 видеофрагмента «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 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.

*Методический комментарий. Учитель предлагает выполнить одно из предложенных интерактивных заданий: «Колесо продуктов питания» или «Полезные/неполезные продукты».*

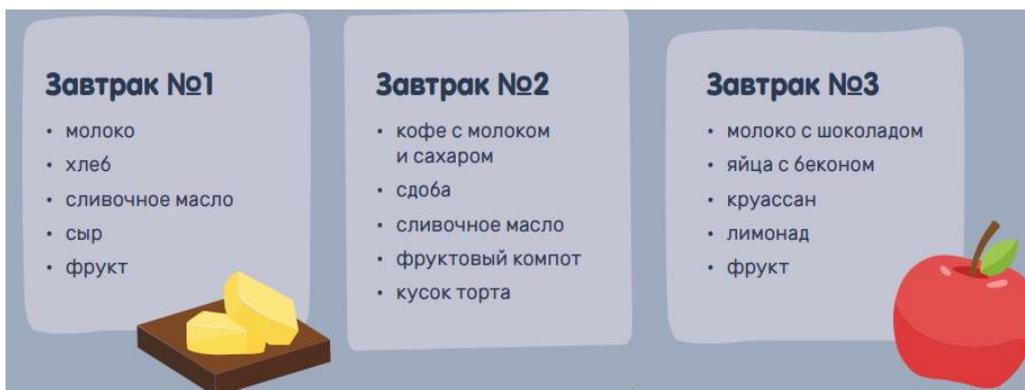
**Учитель.** Кроме того, что мы должны правильно и разнообразно питаться, важно помнить ещё об одном правиле: соблюдение режима питания. Рассмотрим плакат.



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

*Ответы обучающихся.*

**Учитель.** Завтрак – важнейший приём пищи, так как он обеспечивает нас энергией в самом начале дня. 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?



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

**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.*

*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 подойдем к ним и пожмем 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. Почему добрые слова могут вернуть в жизнь человека радость? Ты чаще произносишь добрые слова или совершаешь добрые поступки?

*Ответы обучающихся.*

**Учитель.** Родные и близкие люди, которые нас окружают, всегда выслушают, поддержат и помогут. Если вы поняли, что были не правы, то постарайтесь извиниться и признать это. Есть и другие несложные, но важные правила, которые необходимо соблюдать. Хочу поделиться ими с вами.

*Учитель предлагает обучающимся обсудить и сохранить себе чек-лист «Как сохранить психологическое здоровье» (см. дополнительные материалы).*

### **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» 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.

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.