

**Урок здоровья для школьников в рамках Всероссийской акции
«Будь здоров!», приуроченной к Всемирному дню здоровья
(далее – Урок)**

Целевая аудитория: 1- 4 классы.

Количество школьников: не более 40 человек.

План урока:

| № | Этап урока | Тайминг |
|---------------|--|-----------------|
| 1. | Вступительное слово волонтера-медика | 3 минуты |
| 2. | Блок №1 Физическая активность | 5 минут |
| 3. | Блок №2 Укрепление иммунитета | 10 минут |
| 4. | Блок №3 Рациональное питание | 10 минут |
| 5. | Блок №4 Здоровая парта | 5 минут |
| 6. | Блок №5 Здоровая перемена | 5 минут |
| 7. | Блок №6 Психологическая разгрузка | 5 минут |
| 8. | Заключительное слово волонтера-медика + вручение сувениров/подарков школьникам (по возможности) | 2 минуты |
| Итого: | | 45 минут |

ВАЖНО: в случае, если на уроке присутствует представитель РОИВа, то урок проводится или в формате «диалога на равных», или представители ВМ следуют по презентации и обсуждают с гостем указанные темы.

Материально-техническое оснащение:

1. Ноутбук/компьютер;
2. Экран и проектор для трансляции презентации;
3. Колонки (для проведения зарядки);
4. Тетрадные листы, чистые листы бумаги А4;
5. Маркеры/ручки/карандаши/фломастеры
6. Карточки с тарелками;
7. Карточки с едой;
8. Предметы для парты - книжки/подставки/карандаши и т.д.

Сокращения:

- волонтер-медик: **ВМ**;
- волонтер-медик – в костюме Айболита или любого другого героя **(на выбор региона): А.**

Сценарий проведения урока:

1. Вступительное слово волонтера-медика.

СЛАЙД 1

ВМ: Привет, ребята! Я очень рад приветствовать вас на нашем сегодняшнем уроке. Меня зовут - _____ (*имя волонтера*), я волонтер-медик и студент _____ (*название вуза/ссуза*). И сегодня я с радостью проведу для вас «Урок здоровья». На этом уроке вы узнаете много нового и интересного! Можно даже сказать, получите настоящую супер-силу, которая сохранится с вами на протяжении всей жизни. Вы готовы? (**ответ класса**).

ВМ: Отлично! Раз все готовы, тогда у меня для вас есть небольшой сюрприз, я сегодня буду не один проводить урок, а вместе с одним героем, который и поможет получить вам эту супер-силу. Давайте его пригласим? (**ответ класса**) Это же Айболит! (*входит второй волонтер-медик в костюме Айболита или любого другого героя*).

2. Блок №1. Физическая активность

СЛАЙД 2-3

А: спасибо дорогой волонтер-медик, (*имя волонтера*), за приглашение принять участие в уроке здоровья. Друзья, вы, наверное, засиделись здесь за своими партами, поэтому для начала нам нужно немного размяться. Ведь зарядка в жизни школьника полезна, она помогает вам физически развиваться и бодрит!

- **ВМ** и **А** показывают школьникам упражнения под музыку, объясняя какие упражнения за какими следуют и почему.

Музыка используется из плей-листа для зарядок: https://vk.com/music/playlist/-69966880_7

- Также могут использоваться варианты видео-зарядок:

- а) <https://www.youtube.com/watch?v=AKuouDBQtOY>
- б) <https://www.youtube.com/watch?v=zNZQl2hxJpU>
- в) <https://www.youtube.com/watch?v=eLN24T1t35Q>
- г) <https://www.youtube.com/watch?v=X16PaOsfFsY>
- д) <https://www.youtube.com/watch?v=N326COanIyc>
- е) <https://www.youtube.com/watch?v=KT86joq7nkc>

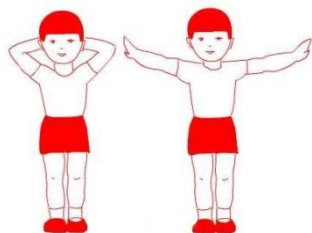
ИЛИ

- Можно провести зарядки по упражнениям представленным ниже:

ВАРИАНТ 1

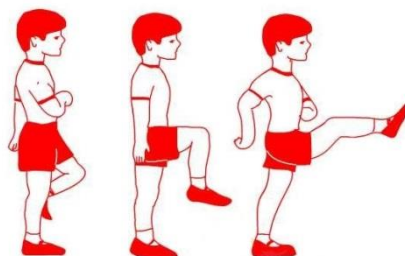
«Потягушки»

Ребенок стоит прямо, затем поднимает руки через стороны и тянется вверх, потягивается, заводит руки за голову, разводит руки в стороны, а затем тянется вверх.



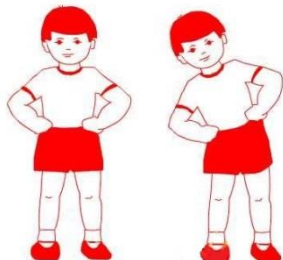
«Марш зверей»

Ходьба на месте.



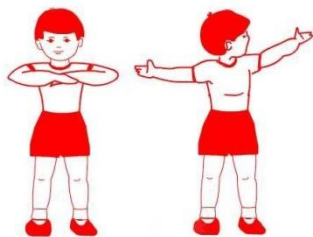
«Маятник»

Ребенок ставит руки на пояс и делает наклоны телом вправо-влево, имитируя движение маятника.



«Рыбак и рыба»

Ребенок сгибает руки в локтях, держа параллельно полу на уровне груди. Поворачиваясь вправо и влево, широко разводит руки, приговаривая: «Вот такую рыбу я поймал!».



ВАРИАНТ 2

| | | |
|----|--|--|
| 1. | Мы с тобой с утра проснулись, Хорошенько потянулись. Потянулись раз и два, Потянулись раз и два. | Исходное положение: – ноги на ширине плеч, руки внизу. Поднимая руки через стороны вверх, встать на носки и потянуться. |
| 2. | Чтоб проснулась голова, Наклонили раз и два. Наклонили раз и два. | Исходное положение: – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поочередные наклоны головы вправо и влево, затем вперед и назад. |
| 3. | И ладошки чтоб проснулись, Хлопнем, хлопнем, Встрепенулись. Хлопнем, хлопнем, Встрепенулись. | Исходное положение: – ноги на ширине плеч, руки вперед, ладони вместе. Выполнить два хлопка руками, затем, поднимая руки вверх, встряхивать кистями рук. |
| 4. | Чтобы ровно была Наша слабая спина, Наклонимся раз и два, Повернемся раз и два. | Исходное положение: – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поочередные наклоны туловища вправо и влево. Затем повороты вправо и влево. |
| 5. | Чтобы ноги не устали, Сели-встали, сели- встали. Сели раз и встали два. Сели раз и встали два. | Исходное положение: – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнять приседания, руки вперед. |
| 6. | Чтоб проснулись мы все вместе, Делаем прыжки на месте. Ноги врозь и ноги вместе. Ноги врозь и ноги вместе. | Исходное положение: – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Прыжком – ноги врозь, прыжком – ноги вместе. |
| 7. | Чтобы с раннего утра Вся проснулась детвора, Ждет нас новая игра. | Исходное положение: – ноги на ширине плеч. Поднимание рук через стороны вверх – вдох, Опускание рук – выдох. Предлагается любая подвижная игра по желанию детей. |

ВМ: ребята, какие же вы молодцы! Вы отлично постарались! Мы с А однозначно получили заряд бодрости и теперь полны сил. А вы? *(*ответ класса*)*

3. Блок №2. Укрепляем иммунитет

СЛАЙД 4-6

ВМ: сегодня наш урок посвящен здоровью. Но что же в первую очередь помогает нам его поддерживать? Как вы думаете? *(*ответ класса*)*
Конечно! Это же наш собственный организм, а точнее - иммунитет.

ВМ: Дорогой Айболит, расскажи нам, пожалуйста, а что же такое иммунитет? Все говорят, что его можно укреплять... а как это?

А: Иммунитет человека – это его способность защищать организм от «врагов» - негативного воздействия бактерий, грибов, вирусов. Но иммунитету всегда нужна и ваша помощь, чтобы он мог поддерживать работу иммунной системы. Ребята, как вы думаете, что нужно для укрепления иммунитета? *(*ответ класса*)*

Далее Айболит озвучивает варианты *(ответы ниже)*

А: зарядка – ой, а мы уже с вами ее выполнили! Здоровое питание, витамины, режим дня и полноценный здоровый сон, регулярные прогулки на свежем воздухе.

ВМ: очень интересно! А вот мытье рук, чистка зубов – это иммунитет? Или как это назвать?

А: а это уже гигиена, которая, кстати, тоже очень важна для нашего иммунитета! Личная гигиена – это уход за своим телом и содержание его в чистоте. Что покрывает наше тело? *(*ответ класса*)*

Ребята говорят свои догадки, *правильный ответ - кожа.*

А: главная задача кожи – защитная, она защищает наш организм от всего вокруг. Когда мы бегаем, прыгаем или просто, когда нам жарко, то на коже появляется пот, скапливается жир, на них задерживается и копится пыль. Кожа становится грязной и уже не может защищать нас от микробов. А тут уже и до болезней недалеко! Грязное тело может принести вред здоровью, и, кроме того, неряшливые люди всегда неприятны всем окружающим. Поэтому кожу нужно мыть и за ней необходимо ухаживать.

ВМ: так, а чтобы укрепить полученные знания, давайте, поиграем! Ребята, у нас есть для вас загадки.

ЗАГАДКИ

1.Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья —

Очень важен
(РЕЖИМ ДНЯ)

2.Чтобы не был хилым, вялым,
Не лежал под одеялом,
Не хворал и был в порядке,
Делай каждый день...
(ЗАРЯДКУ)

3.Позабудь ты про компьютер.
Беги на улицу гулять.
Для детей полезно очень
Свежим воздухом...
(ДЫШАТЬ)

4.Чтоб сильным быть, ловким,
здоровым, веселым
Не стоит есть чипсы
и пить Кока-Колу.
Съешь яблоко, сливы,
лимон, апельсины —
Во фруктах и в ягодах
есть ... (ВИТАМИНЫ)

5.В жизни нам необходимо
Очень много витаминов,
Всех сейчас не перечесать.
Нужно нам побольше есть
Мясо, овощи и фрукты —
Натуральные продукты,
А вот чипсы, знай всегда,
Это(ВРЕДНАЯ ЕДА)

6.Мною можно умываться.
Я умею проливаться.
В кранах я живу всегда.
Ну, конечно, я — ...(ВОДА)

7.Объявили бой бациллам:
Моем руки чисто с (МЫЛОМ)

8.Болеет мне некогда, друзья,
В футбол, хоккей играю я.
И я собою очень горд,
Что дарит мне здоровье... (СПОРТ)

А: вот это да! Какие сообразительные у нас ребята! После таких сложных загадок необходимо восстановить нашу энергию. А как это сделать лучше всего? Правильно, съев что-нибудь полезное и вкусненькое. Ну что, время поговорить о питании!

4. Блок №3 Рациональное питание

СЛАЙД 7-10

ВМ: Айболит, расскажи, почему так важно, то, что мы едим? Есть ли какие-то правила питания?

А: питание дает нашему организму энергию и насыщает его полезными веществами, необходимыми для роста и развития. Однако, нужно внимательно следить за тем, что ты ешь. Нашему организму требуются витамины, микро- и макроэлементы. А вот большое количество сладкого, соленого или жирного вряд ли пойдут ему на пользу.

Есть несколько универсальных советов, которые помогут сделать ваше питание более здоровым:

1. Регулярно питайтесь - 4-5 раз в день;
2. Ешьте побольше овощей и фруктов;
3. Не ешьте слишком много сахара и соленых продуктов;
4. Не забывайте о перекусах;
5. Пейте больше чистой воды, это тоже важно!

ВМ: ух ты! Ребята, а я вижу, Айболит приготовил нам задание (*Приложение 1*). Перед вами на листочках изображена тарелка, в которой надо расположить продукты в верном соотношении.

- детям выдаются напечатанные картинки с молочными продуктами, яйцами, мясом, бобовыми, орехами, йогуртом, растительным маслом, шоколадом, мучными изделиями, крупами, зелеными овощами, сахаром, овощами и фруктами, зерновым хлебом, бобовыми и др.
- они кладут продукты на тарелку, которые им кажутся верными.
- потом **Айболит** на примере тарелки одного из учеников разбирает ошибки и делает «правильную тарелку».
- можно составить тарелку на разные приемы пищи - завтрак/обед/ужин.

ВМ: отлично, очень полезная игра! Теперь и я знаю, какие ошибки допускал(а) в питании.

А: так, ну с вами мы хорошо покушали, так что пришло время навести порядок на своих партах, чтобы подготовить их к новому уроку.

5. Блок №4 Здоровая парта

СЛАЙД 11-13

ВМ: по себе знаю, что порядок на парте и на рабочем столе дома очень важен. Это помогает лучше учиться и быстрее справляться с домашними заданиями. Айболит, подскажи, а ты знаешь, какие-то правила по организации рабочего места за партой?

А: конечно знаю! Ты обратился к профессионалу и доктору наук по организации порядка на партах! Это ведь тоже влияет на ваше здоровье, ребята - правильная осанка, удобное положение учебника. Давайте сделаем так: сейчас один из вас **(обращается к ребятам)** выйдет к нам и мы вместе разберем «грязную» парту и сделаем ее просто супер идеальной.

- **ВМ** и **А** вызывают добровольца, сажают его за парту, на которой все разбросано, стул стоит далеко, книжки очень близко к глазам
- **А**, объясняя каждое свое действие, наводит порядок по следующим правилам:
 1. Держи книги и тетрадки на расстоянии не менее 40 см от глаз;
 2. Старайся держать спину ровной;
 3. Не захламляй стол лишними тетрадками, ручками и бумажками;
 4. Пользуйся подставками под книги - они позволяют меньше напрягать глаза;
 5. Если чувствуешь что глаза устают - сделай специальную гимнастику;
 6. Не прислоняйся к краю стола, держи его на расстоянии 8-10 см.



6. Блок №5 Здоровая перемена

СЛАЙД 14-15

А: ох, ну что же, все вы ведь всегда ждете переменку? Правда? **(*ответ класса*)** – это то время, когда можно поболтать, посмеяться, поиграть. В общем, провести время с удовольствием. А мы сейчас хотим показать вам, как можно провести это время не просто весело, но и с пользой. Ведь существует столько способов развлечься и познать мир, и даже друг друга.

ВМ: ну ка, Айболит, покажи и мне! А то я тоже с таким не знаком(а).

А: я могу точно сказать, что самое ценное, что есть у вас – это ваше общение и дружба. Я предлагаю вам сыграть в «Добрую почту». Этот «волшебный» способ общения с друзьями. Нет ничего волнительнее, чем с замиранием сердца ждать, когда назовут твоё

имя и тебе вручат бумажное письмо. Нет ничего интереснее, чем писать письма друзьям и с нетерпением ждать ответов. Что же нужно сделать, чтобы организовать в классе Добрую почту?

На последней парте (или отдельном столике) лежат тетрадные листочки, а также ручки, карандаши, фломастеры и наклейки для писем. Также рядом вы видите правила использования доброй почты и образец оформления письма. Письма вам раздают в конце учебного дня, а написать письмо вы можете за отведенное под эту часть время.

Правила *(их можно вывести на экран и/или зачитать):*

- Любой ученик может написать письмо любому однокласснику или учителю;
- Темы писем могут быть абсолютно любыми: погода, учеба, дружба;
- В письмах можно рисовать и использовать наклейки;
- Объём письма тоже любой;
- Важно, что почта добрая, поэтому в письмах не должно быть оскорблений, злых шуток, плохих и обидных слов. Нарушителям этого правила временно запрещается пользоваться Доброй почтой;
- На письма нужно обязательно отвечать. Если вам пришло письмо, в ближайшие дни необходимо отправить хотя бы краткий ответ. Оставлять письмо без ответа некрасиво и неуважительно!
- Сверху разборчивым почерком должно быть написано сначала «кому» (фамилия и имя получателя), потом — «от кого» (фамилия и имя отправителя). Анонимные, неподписанные письма, а также письма, подписанные никами, а не настоящими фамилиями и именами, Почта не передаёт;
- Написанные письма нужно на перемене опустить в почтовый ящик, а все ручки и фломастеры нужно вернуть на место. Во время уроков письма писать нельзя! Нарушителям этого правила временно запрещается пользоваться Доброй почтой;
- Вынимать письма может только старший почтмейстер. Читать чужие письма без спроса нельзя. Нарушителям этих правил временно запрещается пользоваться Доброй почтой.

А: давайте выберем сразу же старшего почтмейстера. Ребята, кто из вас готов?

- *школьники вместе с А и ВМ выбирают.*

ВМ: ну что, ребята, приступайте! У вас есть 5 минут, чтобы потренироваться и написать первое ваше письмо! Давайте начнем с малого – напишите несколько пожеланий кому-то из класса.

Образец оформления ящика:



7. Блок №6 Психологическая разгрузка

СЛАЙД 16-18

А: у нас с вами был очень насыщенный урок. Пришло время немного расслабиться.

ВМ: хм, а как это? Я вот люблю слушать музыку, когда хочу отдохнуть. Кто-то, наверное, мультки или фильмы смотрит. Или так не расслабляются? Ребят, а вы что думаете? *(*ответ класса*)* Айболит, а ты что скажешь?

А: Есть у меня несколько методов *(на выбор рег. отделения):*

Упражнение, которое можно использовать во вводной и заключительной части урока.

Данное упражнение направлено на вовлечение участников группы в процесс урока и диагностики общего психолого-социального климата в группе. Подходит для всех возрастов.

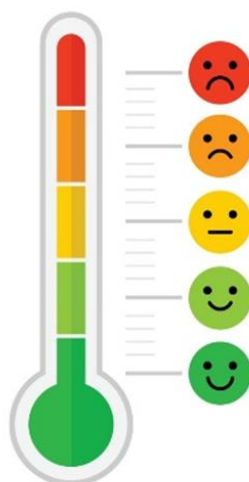
Перед вами на бланке изображен медицинский градусник **(Приложение 2)**, на котором имеется несколько шкал, соответствующих тому или иному эмоциональному состоянию.

Выберите ту шкалу, которая в наибольшей степени соответствует вашему состоянию в данный момент.

И пометьте любым знаком на этой шкале градусника «температуру» имеющегося в данный момент состояния.

Шкалы градусника соответствуют следующим состояниям: очень грустному, грустному, нормальному, веселому, очень веселому.

По желанию: После того как участник отметил уровень своего эмоционального состояния, просим его рассказать о том, как оно проявляется и с чем это связано.



Упражнение «Лимон»

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Воздушный шарик»

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: "Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили?"

Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу".

Упражнение можно повторить 3 раза.

8. Заключительное слово + Вручение сувениров/подарков школьникам.

СЛАЙД 19

ВМ: ну что же, наш урок подходит к концу! Вы, ребята, большие молодцы! И размялись, и головоломки все отгадали! Когда придете сегодня домой, расскажите мамам и папам, сестренкам и братишкам, о чем узнали на уроке. Позвоните бабушкам и дедушкам и спросите, как они себя чувствуют, расскажите то, о чем узнали сегодня! Ведь теперь вы стали супер-героями и хранителями здоровья!

награждение школьников – выдача памятных подарков и значков, объявление званий супер-героев.