

Сценарий интерактивного урока «Космические приключения Зарядочки» (далее – Урок)

Целевая аудитория: учащиеся общеобразовательных организаций 1-4 классов.

Количество школьников: до 30 человек.

Продолжительность Урока: 40 минут.

Ведущие мероприятия: волонтеры-медики, обучающиеся в 8-11 классах.

Материально-техническое оснащение:

- Интерактивная доска или проектор;
- Ноутбук или компьютер;
- Презентация.

План Урока:

№	Этап урока	Время
1.	Приветствие	7 минут
2.	Знакомство с планетой «МарСОНка»	8 минут
3.	Знакомство с планетой «ЛЕНЬсион»	15 минут
4.	Знакомство с планетой «ПлуФИЗон»	5 минут
5.	Подведение итогов, общее фото	5 минут

Начало урока:

Урок сопровождается презентационными материалами на экране.

1 слайд

Ведущий: Здравствуйте, ребята, меня зовут ... Сегодня на уроке мы поговорим об основах здорового образа жизни. ЗОЖ включает в себя много интересных правил, но именно сегодня мы уделим внимание очень важной теме, без которой ведение здорового образа жизни невозможно - это физическая активность. Друзья, а вы делаете зарядку по утрам?

ответ класса

Ведущий: Кого-то можно похвалить уже сейчас, а кому-то только предстоит поближе познакомиться с упражнениями, которые не только приносят пользу нашему здоровью, но и приносят заряд бодрости на целый день! Наш урок сегодня не простой, нам предстоит большое путешествие, вы готовы?

ответ класса

Ведущий: Отлично, мы готовы начинать!

2 слайд

Ведущий: Дорогие друзья, я предлагаю всем закрыть глаза и представить большую космическую ракету. Все представили? А теперь, мы перемещаемся в неё из нашего учебного класса. Усаживайтесь поудобнее, через пять секунд мы отправимся в космос. Объявляю обратный отсчёт: 5,4,3,2,1...Пуск! Мы взлетаем! Теперь посмотрите в окошко ракеты, мы пролетаем множество планет, какая же красота! Но прилетели мы не просто так, кто-то нас уже ждался! Давайте знакомиться, внимание на экран! Это Зарядочка, она очень любит активные игры и физическую нагрузку. Сегодня утром она очень увлеклась игрой и улетела слишком далеко от своей планеты. Наша миссия сегодня - помочь Зарядочке вернуться домой! Все готовы помогать?

ответ класса

3 слайд

Ведущий: Дорогие друзья, перед нами расстилается космос, но ведь Зарядочка не могла улететь далеко от дома. Предлагаю для начала изучить самые близкие планеты! А самые близкие к нам следующие планеты: МарСОНка, ЛЕНЬсион и ПлуФИЗон. Как вы думаете, куда мы отправимся в первую очередь?

ответ класса

4 слайд

Ведущий: Я предлагаю начать с планеты под названием МарСОНка! МарСОНка - молодая планета сна, она образовалась более 100 000 лет назад.



Жители планеты проводят во сне долгие годы, поэтому пропускают самые интересные события в их жизни. Ребята, Зарядочка предлагает нам взбудрить жителей МарСОНки, вы готовы?

ответ класса

Ведущий: отлично! Тогда я предлагаю всем подняться со своих мест и повторять движения за мной!

Под энергичную музыку ведущий показывает ученикам простые движения для зарядки, весь класс повторяет.

5 слайд

Ведущий: Замечательно, друзья! Мы разбудили жителей МарСОНки! Пора двигаться дальше, присаживайтесь поудобнее! Я предлагаю всем закрыть глаза, мы готовимся к взлету! Я начинаю обратный отсчёт! 5,4,3,2,1! Полетели! Прямо по курсу планета под названием ЛЕНЬсион, внимание на экран!

6 слайд

Ведущий: ЛЕНЬсион - взрослая планета лени, она образовалась более 500 000 лет назад. Жители планеты очень не любят заниматься делом, им очень нравится лениться. Дорогие друзья, Зарядочка предлагает нам снова взбудрить жителей планеты и прогнать лень! Вы готовы?

ответ класса

Ведущий: Сейчас нам необходимо разделить на две команды! Первая команда - «Охотники за ленью», вторая - «Ленивцы».

Класс делится на две команды.

Ведущий: Охотникам за ленью предстоит за пару минут придумать несложные упражнения и продемонстрировать их под музыку, а Ленивцам необходимо повторить упражнения. Когда музыка закончится, команды меняются ролями и повторяют снова упражнения под музыку! Вы готовы?

ответ класса

Ведущий: Тогда мы начинаем!



Звучит энергичная музыка, команды поочередно демонстрируют и повторяют упражнения друг за другом.

Ведущий: Отлично, друзья! Присаживайтесь поудобнее, посмотрим получилось ли у нас взбодрить ленивых жителей планеты!

7 слайд

Ведущий: Ура! У нас получилось зарядить энергией жителей ЛЕНЬсиона! А теперь устраивайтесь поудобнее, нам предстоит взлёт! Ведь мы так и не добрались до дома нашей Зарядочки. Закрывайте глаза, я начинаю обратный отсчёт! 5,4,3,2,1! Пуск! Друзья, представьте космос, бесконечные просторы, много красивых и ярких звёзд. Представьте ярко-ярко сияющую планету, которая близится к нам! Она такая красивая, что вы не можете оторвать от неё взгляд! А теперь внимание на экран!

8 слайд

Ведущий: Перед нами та самая планета, которую мы так долго искали! ПлуФИЗон - самая древняя планета. Жители данной планеты самые сильные и живут более 1000 лет благодаря своему активному образу жизни! На этой планете и родилась наша Зарядочка. Но пропуск на эту планету не такой простой, чтобы нас туда пустили, необходимо правильно ответить на все загадки. Вы готовы помочь Зарядочке вернуться домой?

ответ класса

Ведущий: Отлично, тогда приготовьтесь, загадка № 1:

Утром рано солнце встало, встали тучки, облака.

Петя с Машей тоже встали, в школу лень идти пока.

Чтобы им на день взбодриться, хорошо весь день учиться,

Нужно день начать с порядка, утром сделать всем.....

ответ класса

Ведущий: Правильно, зарядку! Загадка № 2:

Целый день мы все трудились, в школе вместе веселились.

И успели даже в космос вместе с классом улететь.



Изучили мы ракету, разбудили мы планету,
А потом на перемене захотели скушать торт!
Чтобы сохранить здоровье, нам поможет в этом...

ответ класса

Ведущий: Правильно, друзья! Спорт! Вы большие молодцы!

9 слайд

Ведущий: Дорогие друзья, внимание на экран! Наша Зарядочка вернулась домой, ура! Вы справились с миссией, пора возвращаться в наш учебный класс! Наш урок подходит к концу, вам понравилось?

ответ класса

Ведущий: Отлично! Сегодня вы потренировались делать зарядку. Я очень надеюсь, что теперь каждое утро вы будете начинать именно с неё! Приглашайте на утреннюю зарядку своих родных и близких, ведь вместе гораздо веселей! Спасибо вам большое, а теперь я приглашаю всех сделать общее фото!

Ведущий делает общее фото с классом.

