**Инструкция по проведению тематических недель**

**«Пища для размышлений: особенности пищеварения человека»**

**и «Опора. Тело. Движение»**

**в рамках реализации проекта-победителя Всероссийского конкурса деятельности ШОВМ – 2020**

**Проект:** «Девятка».

**Автор проекта:** школьный отряд волонтеров-медиков «Пульс» ГБОУ школа №1253 г. Москвы.

**Контактное лицо:** Шевченко Оксана Евгеньевна – Федеральный координатор направления «Программы для школьников» ВОД «Волонтеры-медики», тел.: +7 (495) 796-03-06 (доб. 212), эл. почта: shkolniki@volmedic.com.

**Дата проведения:** апрель 2021 года.

Школьным отрядам волонтеров-медиков предлагается сценарий проведения тематических недель, которые проводятся раз в месяц и посвящены определенным темам.

**Тема – «Пища для размышлений: особенности пищеварения человека».**

В рамках тематической недели для школьных отрядов волонтеров-медиков предлагается проведение игры «Дальше, дальше».

**Блиц-game «Дальше, дальше».**

**Участники:** учащиеся 7 - 10 классов.

**Описание:** приглашаются команды по пять человек от каждого класса. Каждый заполняет свой листок. На каждого участника по 12 вопросов. Какой класс больше даст правильных ответов, тот и победил.

*Ведущий читает текст, участники дополняют: вносят ответы в бланк.*

**Вопросы:**

1. механическая, химическая переработка и усвоение питательных веществ;

2. вещества, поступающие в организм с пищей;

3. органы, не являющиеся частью пищеварительного канала, но участвующие в процессе переваривания пищи;

4. орган пищеварительной системы, регулирующий обмен веществ;

5. в результате расщепления и переваривания белков образуются...;

6. источник энергии для человека;

7. в результате переваривания углеводов образуется ...;

8. ощущение потребности в каком-то определенном виде пищи;

9. что дает употребление свежих овощей и фруктов;

10. как называется поступление пищи в пищеварительную систему. небольшими порциями и через определенные промежутки времени;

11. продукты питания, содержащие питательные вещества...;

12. что значит «мнимое» кормление?

***Ответы:***

1. пищеварение;
2. питательные;
3. железы;
4. печень;
5. аминокислоты;
6. пища;
7. глюкоза;
8. аппетит;
9. источник витаминов;
10. режим питания;
11. пищевые продукты;
12. пища не попадает в желудок, а желудочный сок выделяется на вид и прием пищи.

*Сдать бланки с ответами.*

*После проведения БЛИЦ-game «Дальше, дальше» можно перейти к диалогу со школьниками, рассказать про важность правильного питания и интересные факты о пищеварении.*

**Тема – «Опора. Тело. Движение».**

В рамках тематической неделидля школьных отрядов волонтеров-медиков предлагается проведение упражнения «Правильная осанка» для формирования правильной осанки.

**Участники:** учащиеся 5 – 9 классов.

**Описание:** показателем здоровья и физической культуры человека является осанка. Это физическая характеристика человека, которая рассматривается как прямое отражение здоровья и физического развития. Так как в настоящее время мы большинство времени проводим за гаджетами и сидя за партой не всегда следим за ровной спиной, давайте вместе сделаем упражнения для формирования правильной осанки.

Необходимо, чтобы школьники встали и вышли из-за парт для выполнения гимнастики, которую проводят активисты школьного отряда волонтеров-медиков. Лучше выполнить данное упражнение на перемене или в начале урока.

***Упражнение «Правильная осанка».***

* Исходное положение – стоя, руки к плечам (кисти от плеч не отрывать). Круговые вращения рук вперед, затем назад (5 - 6 раз в каждую сторону).
* Исходное положение – стоя, руки перед грудью. С напряжением, рывками разводим руки в стороны (вправо, влево) – вверх-вниз (по 3 раза в каждом направлении).
* Исходное положение – стоя, руки вдоль тела. Медленно поднимаем руки вперед и вверх; сцепив их в замок над головой, поднимаемся на носочки и прогибаем спину; возвращаемся в исходное положение (повторить 3-5 раз).
* Исходное положение – стоя, руки в стороны. Поднимаем согнутую в колене ногу с одновременным подъемом рук вверх (носок тянем, спина прямая, 5-6 раз каждой ногой).
* Исходное положение – стоя. Активное вытяжение, спина прямая, руки над головой в замке. Ходьба на носках с прямой спиной (1-2 мин).
* Исходное положение – стоя. Спокойно, медленно, плавно на вдохе поднимаем руки вверх. На выдохе плавно опускаем руки через стороны вниз (4-5 раз).
* Исходное положение – стоя. Полуприседания, приседания на носках; руки в стороны-вверх-вперед. Вернуться в исходное положение.
* Исходное положение – стоя. Поднять руки в стороны ладонями вверх, развернуть руки ладонями назад, свести их за спиной, выполняя хлопки.
* Исходное положение – стоя, руки за спиной собраны в замок. Поднять руки максимально вверх, при этом корпус надо держать прямо. Медленно выполняется наклон вперед-вниз, при этом руки смотрят вверх. Вернуться в исходное положение (2-3 раза).
* Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Повороты туловища в стороны. Бедра неподвижны (6-8 раз).
* Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. Через стороны поднять руки вверх, ладони смотрят вперед, и сделать движение «ножницы», поочередно меняя положения рук, 4-6 раз, за головой.

Также, в рамках проведения тематической недели «Опора. Тело. Движение» предусмотрено проведение **конкурса «Динамическая перемена»**, организаторами которой выступят активисты школьного отряда волонтеров-медиков (старшеклассники), которым необходимо выучить упражнения и под музыку провести зарядку на переменах по параллельным классам. Тот класс, который наиболее креативно, весело и ответственно подойдет к выполнению упражнений будет считаться победителем конкурса.

**По завершению мероприятия школьным отрядам волонтеров-медиков необходимо заполнить отчет о проведении игры в личном кабинете ШОВМ на сайте** [**https://волонтеры-медики.рф**](https://волонтеры-медики.рф) **и прислать фотографии на почту** [**shkolniki@volmedic.com**](mailto:shkolniki@volmedic.com) **с темой «Девятка. Апрель» и указанием региона, наименования общеобразовательного учреждения, названия ШОВМ.**

**На почту, с которой направлены фотографии, будет прислан сертификат за проведение тематических недель. Срок: в течение двух недель после проведения мероприятия.**