

« Здоровая семья – счастливый ребёнок»

Классный час
для детей и родителей.

1-4 класс

Классный руководитель: Евсеева Г.Н.

Цель: Создание положительного эмоционального комфорта у детей и взрослых в процессе общения друг с другом. Повышение педагогической культуры родителей по вопросам здорового образа жизни.

Задачи:

1. Организовать совместное досуговое мероприятие для повышения знаний родителей по вопросам здоровьесбережения и формирования у них ответственного отношения к здоровью детей и собственному здоровью.

2. Развивать способность детей творчески использовать знания и умения по вопросам ЗОЖ, их двигательный опыт в практических ситуациях. Способствовать укреплению у детей чувства гордости за свою семью, уважение и любовь к ее членам.

3. Воспитывать участие, сострадание, отзывчивость и сотрудничество. Способствовать стремлению и желанию каждой семьи восстанавливать и поддерживать здоровье с помощью здоровьесберегающих технологий. Закрепить знания о пользе лекарственных растений и их применении .

Вовлечь родителей в подготовку досугового мероприятия .

Распространить среди родительской общественности наилучший семейный опыт здорового образа жизни.

Подготовительная работа:

1. Оформление педагогом тезисов и высказываний о здоровье человека: "Здоровье – не всё, но без здоровья – ничто" Сократ. "Если ты думаешь на год вперед – посади семя. Если ты думаешь на десятилетия вперед – посади дерево. Если ты думаешь на век вперед – воспитай человека" восточная мудрость. "Я не боюсь ещё и ещё раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд родителей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы" В.Сухомлинский. "Береги глаз – как алмаз", "Если день начать с зарядки – значит, будет всё в порядке" народные поговорки.

2. Оформление педагогом памятки "Семейный кодекс здоровья " (рациональный режим, систематические физкультурные занятия (занятия спортом), закаливание, правильное питание, благоприятная психологическая обстановка в семье, дружеские отношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь, совместное проведение досугов и др.).

3. Подготовка родителями домашнего задания:

– Изготовление каждой семьей для своего ребенка самодельного тренажёра или коврика из различных материалов (пуговицы, крышки от фломастеров и др.);

– Рецепты от каждой семьи (компоненты и их приготовление), показать на практике приготовление одного из рецептов; рецепт полезного для здоровья блюда и подготовка ингредиентов для приготовления полезного блюда)

Ход мероприятия

Учитель: Дорогие, родители и дети, мы с вами сегодня собрались в одну большую добрую компанию, которую мне хотелось бы назвать "большая дружная семья". Вы не против?.. И как водится, в хорошей семье всегда есть о чем поговорить. И я хочу вам рассказать, что человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться её красотой, очень важно иметь здоровье.

Учитель: Что же такое здоровье? (Ответы родителей)

Здоровье – это красота

Здоровье – это работа

Здоровье – это здорово

Здоровье – это мы и природа

Здоровье – жизнь

Здоровье – это то, что нужно всем

Здоровье – сила и ум

Здоровье – то, что нужно беречь

Здоровье – счастье

Здоровье – правильное питание

Здоровье – это богатство, которое не продаётся и не покупается

Слайд 2 (читает учитель)

Слайд3 (читает учитель)

Учитель: Итак, прежде всего, здоровый ребёнок, если он и болеет, то очень редко и не тяжело. Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям – взрослым и детям. Развитие двигательных качеств проходит гармонично. Нормальный, здоровый ребёнок достаточно быстр, ловок и силен. Неблагоприятные погодные условия, редкая их смена, здоровому ребёнку не страшны, т.к. он закалён. Это "портрет" идеально здорового ребёнка, какого в жизни встретишь не часто. Однако вырастить и воспитать ребёнка близкого к идеалу – задача вполне посильная, всего лишь требуется: с раннего возраста научить ребёнка заботиться о своём здоровье! Для этого нужно формировать навыки и привычки здорового образа жизни в соответствии с возрастом.

Именно о том, как формировать навыки и привычки здорового образа жизни мы сегодня вам расскажем и покажем:

Вот так начинается у нас в школе каждое утро:

Слайд 4С утренней зарядки

После выполнения упражнений гимнастики – **речевка:**

"Чтобы нам не болеть и не простужаться мы зарядкою всегда будем заниматься»

Вдох – выдох! Улыбнись! И на место ты садись!"

Учитель: "Если день начать с зарядки – значит, будет всё в порядке!" – так гласит народная поговорка. А ещё говорят: "Движение - жизнь!".

И сейчас мы проверим: как развиты быстрота, ловкость, скорость, меткость, сила у наших уважаемых родителей – пап и мам. И, конечно же, их детей.

Все задания выполняются под музыку

1 задание – Игра разминка: «Найди ухо, найди нос»(выполняют все)

Взяться правой рукой за левое ухо, а левой рукой за кончик носа. Затем хлопнуть в ладоши и поменять быстро руки и т.д.

Конкурс болельщиков.

Отгадать загадки.

1. Не обижен, а надут,

Его по полю ведут.

А ударят - нипочём,

Не угнаться за... (мячом).

Задание.

Назвать игры с мячом.

2. Эта птица - не синица,

Не орёл и не баклан.

Эта маленькая птица

Называется... (волан).

Задание. Как называется игра с воланом?

3. На снегу две полосы,

Удивились две лисы.

Подошла одна поближе:

Здесь бежали чьи-то ... (лыжи).

4. Кто на льду меня догонит?

Мы бежим в перегонки.

И несут меня не кони, а блестящие ...(коньки).

5. Мне загадку загадали:

Что это за чудеса?

Руль, седло и две педали,

Два блестящих колеса.

У загадки есть ответ

Это мой ...(велосипед).

6. Вот такой забавный случай!

Поселилась в ванной - туча.

Дождик льётся с потолка

Мне на спину и бока.

До чего ж приятно это!

Дождик тёплый, подогретый.

На полу не видно луж.

Все ребята любят...(душ).

Слайд 5 Закаливание Слайд 6 Слайд 7

Слайд 8 Спорт – это жизнь.

– Молодцы! А теперь займёмся спортом и сыграем в мою любимую игру – волейбол с воздушными шарами!

Дети делятся на две команды. Натягивается верёвка между двумя стульями (стойками). С двух сторон верёвки лежат воздушные шары. Дети по команде перебрасывают свои шары на сторону противников. После сигнала к окончанию игры, побеждает та команда, которая осталась с наименьшим количеством шаров.(по 6 чел.в команде)

Шар быстрее вы хватайте,
И к соперникам бросайте.

Слайд 9 Слайд 10 Правильное питание

Слайд 11 Личная гигиена

Слайд 12 Средства личной гигиены.

- Сегодня к нам пришёл наш местный доктор Тагинцева Ангелина Минировна.
(награждает детей предметами, способствующими ЗОЖ: расчёски, зубные щётки, носовые платки;
родителям раздаёт «Памятку для родителей»)

«Памятка для родителей»

Уважаемые папы и мамы!

Несколько советов перед тем, как вы начнёте серьезно и целенаправленно бороться за здоровье своего ребенка!

- 1.Помогите своим детям сделать упражнения необходимыми и привычными в их жизни.
- 2.Постарайтесь быть примером своему ребенку в выполнении упражнений, делайте их вместе с ним.
- 3.Не ругайте ребенка, если он делает что-то не так, постарайтесь, чтобы он выполнял упражнения охотно, только тогда они смогут перерасти в привычку.
- 4.Подчеркивайте, пусть маленькие, достижения ребенка.
5. Во время выполнения упражнений радуйтесь хорошей музыке, возможностям общения, улыбайтесь друг другу, поддерживайте друг друга во всех начинаниях!

Слайд 13 Правила «Здорового образа жизни»

Слайд 14 Дети читают стихи

7..Подведение итогов

