

## Учитель

Внимание, ВНИМАНИЕ , Я СПЕШУ СКАЗАТЬ ВАМ ЗДРАВСТВУЙТЕ, ЧТОБ ПОЖЕЛАТЬ ЗДОРОВЬЯ ДОБРОГО Я СПЕШУ СКАЗАТЬ ВАМ ЗДРАВСТВУЙТЕ, ЧТОБ ПОЖЕЛАТЬ ВАМ СЧАСТЬЯ НОВОГО, УДАЧ,УСПЕХОВ И ВЕЗЕНИЯ, ЧТОБ ПОЖЕЛАТЬ ВСЕМ ВАМ ОТЛИЧНЕЙШЕГО НАСТРОЕНИЯ.

Однажды Мудреца спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?» Вот что ответил мудрец: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля».

Между тем здоровье человека начинается с детства, с его семьи. А что такое здоровая семья'? *вопрос детям*

Это, в первую очередь, семья, с теплым семейным климатом, с редкими конфликтами, взаимопониманием и поддержкой, с крепкими семейными традициями. Именно в такой семье растут здоровые дети, т.е. дети с крепким здоровьем. А что такое здоровье по-вашему мнению?

### **Как же определить что такое здоровье?**

#### *Ответы детей*

Спасибо за интересные определения, чувствуется, что вопросы здоровья находятся в поле вашего внимания.

**Действительно,** здоровье - это состояние полного физического и психического благополучия человека, его энергии и творчества".

- здоровье – это отсутствие заболеваний;

- здоровье - умение человека осознавать свои потребности и удовлетворять их.

## Учитель

Понятие «здоровье» неотъемлемо от понятия «ЗОЖ». На ваших столах лежат листочки пожалуйста, подумайте и напишите составляющие Здорового образа жизни.

А сейчас поработайте в парах и допишите если у вы что то не вспомнили

Пришло время поработать в группе

Называет первая группа, а остальные дополняют.

**подвижный образ жизни**

**правильное питание**

**отказ от вредных привычек**

**режим дня**

активный отдых, полноценный сон

закаливание

личная гигиена

положительные эмоции

Учитель

То, что мы выделили для сегодняшнего разговора, **правильное питание, отказ от вредных привычек, режим дня, подвижный образ жизни, полноценный сон** невозможно реализовать трудно представить вне семьи. Поэтому сегодня в нашем разговоре будут принимать самое активное участие ваши родители.

Учитель А начнем наш разговор с режима дня.

Сценка «Режим». (действ. лица: два ученика)

-А ты, Вова, знаешь, что такое режим?

-Конечно! Режим...Режим – куда хочу, туда скачу.

-Режим – это распорядок дня. Вот ты, например, выполняешь распорядок дня?

-Даже перевыполняю.

-Как же это?

-По распорядку мне надо гулять два раза в день, а я гуляю – четыре!

-Нет, ты не выполняешь его, а нарушаешь! Знаешь, каким должен быть распорядок дня?

-А еще мы с бабушкой выполняем весь режим.

-Как это с «бабушкой»?

-А так: половину – я, половину – бабушка. А вместе мы выполняем весь режим.

-Не понимаю – как это?

-Очень просто. Подъем выполняю я, зарядку выполняет бабушка, Умывание – бабушка, уборку постели – бабушка, завтрак – я, прогулку – я, уроки – мы с бабушкой, прогулку – я, обед – я.

-и тебе не стыдно? Теперь я понимаю, почему ты такой недисциплинированный.

**Обсуждение** Учитель: - Выскажите своё мнение об услышанном (ответы детей).

- У Вовы был сплошной отдых. А где же труд? Ребята, запомните надо запомнить, что правильное выполнение режима, невозможно без чередования труда и отдыха. Это улучшает работоспособность, приучает к аккуратности, дисциплинирует человека, укрепляет его здоровье.

**Давайте дружно прочитаем наш девиз: « Мы порядком дорожим – соблюдаем свой режим!»**

**Учитель** дети первой группы много работали над темой «Режим школьника» и пришли к след выводу

**Дети 1 группы В нашем классе детей, которые только отдыхают нет. Мы и отдыхаем и учимся и мамам помогаем. Иногда мы устаем.**

**Учитель** Безусловно, любая работа вызывает утомление. Но задача родителей и заключается в том, чтобы организовать жизнь ребенка в режиме, который позволит избежать переутомления и влияния на его здоровье.

**На слайде «Выполнение режима дня учащимися нашего класса (по результатам анкетирования)»**

\* Утром встают вовремя и без подталкивания родителей 78% детей 4 «Б»класса.

\* Встают неохотно, подгоняемые родителями 22% детей.

\* Зарядку не делают совсем 28% детей.

\* Самостоятельно выполняют домашние задания без родителей 83% детей.

\* Каждый день бывают на свежем воздухе 72% детей.

\* Вовремя ложатся спать 81% детей.

**Результаты анкетирования родителей:**

\* Считают, что режим дня надо соблюдать и, что он влияет на успешную учёбу ребёнка 100% родителей.

\* Вместе с ребёнком делают зарядку 59% родителей.

\* Не позволяют ребёнку увлекаться телевизионными передачами 62% родителей.

Если будешь ты стремиться

Распорядок выполнять,

Будешь лучше ты учиться,

Лучше будешь отдыхать.

**Мы вместе с родителями составили примерный режим дня для нас:**

**(раздают памятки)**

7.00 - подъем.

7.00-7.15 - самообслуживание, гимнастика, умывание, уборка постели.

7.15-7.30 - завтрак.

7.30-7.45 - дорога в школу

8.00-12.15 -занятия в школе.

13.00-14.30 - обед, отдых, помощь дома по хозяйству.

14.30-16.30 - игры на воздухе, занятие в секциях

16.30-18.00 - приготовление уроков.

18.00-19.00 - свободные занятия.

19.00 - ужин.

19.00-20.30 - свободное время, вечер с семьей.

20.30-21.00 - подготовка к сну (личная гигиена)

**Учитель** 1 группа приготовила видеоролик под названием **Один день из**

**жизни 4 «Б»**, посмотрите его, пожалуйста, и оцените насколько правильно соблюдают режим дня учащиеся нашего класса.

**Вопрос родителям:** уважаемые родители, выскажите, пожалуйста, ваше мнение.

*Мы увидели, что у детей правильное чередование периодов работы и отдыха, их продолжительность, рациональное распределение времени в течение всего дня.*

**ВЫВОД** организм привыкает к порядку, и нарушение этого порядка отрицательно сказывается на здоровье.

## **2 группа**

**Учитель** Российские люди испокон веку были здоровыми, крепкими, что помогало им переносить все невзгоды и трудности. Россияне всегда были сильными. Но силу каждый человек определяет по своему. Для вас, дети и присутствующие скажите кто такой сильный человек ( сильные люди – это те, которые открыли гармонию в себе. Для кого-то это честные и благородные люди, готовые прийти на помощь другим. Но сильный человек - еще и тот, у кого есть сила управлять самим собой.)

**Учитель** Что нужно делать, чтобы быть сильным? Нужно заниматься спортом, быть подвижным.

2 группа нас познакомит с исследовательской работой «Спорт в нашей жизни»

### **Спорт в нашей жизни**

**Синцов Иван** Что же такое спорт? Откуда появилось это хорошо знакомое всем взрослым и детям слово? Многие слова, так же как и люди, любят путешествовать. Не сидится слову на месте, вот и кочует оно из страны в страну, словно птица, переплывает моря и океаны. Слово «спорт» родилось давным – давно во Франции. И произносилось оно «депорт», что значит «развлечение», «забота».

Однажды это слово попало на корабль и, переплыв пролив Ла-Манш, очутилось в Англии. Только англичане стали его произносить по – своему: «диспорт». А потом и вовсе отбросили первые две буквы. Получилось «спорт». Более 100 лет назад слово « спорт» проникло в Россию. Сначала спортом в России называли игру в домино, коллекционирование марок, разведение домашних животных и даже рукоделие. Позже спортом стали называть только такие физические упражнения, которые помогают укреплять здоровье, делают человека сильным, ловким, смелым и выносливым. В спорте наиболее ярко проявляется характер человека, его отношения к окружающим.

**Иванов Саша** Высоко расценивали физическое воспитание, спорт, во все времена выдающиеся отечественные поэты, писатели, учёные, педагоги.

Пифагор, теорему которого нам предстоит еще учить, был могучим кулачным бойцом.

А Александр Суворов родился очень хилым и слабеньким ребенком и постоянно болел. Но он смог преодолеть свою слабость и это была его первая и главная победа в жизни, которая помогла ему одержать все следующие победы. Много ходил, научился верховой езде, обдивался холодной водой, не одевал теплых вещей, одним словом закалялся. К 12 года почти не болел.

А.С. Пушкин с детства любил физические упражнения, игры, борьбу, проявление силы ловкости, находчивости. Живя в деревне, купался до глубокой осени. Он увлекался гимнастикой, очень любил прогулки, искусно играл в шахматы, занимался боксом, плаванием.

Также многосторонне занимаются спортом дети нашего класса.

Мы провели еще и опрос «Занимаешься ли ты в спортивной секции», приняли участие 24 ученика 4 «б» класса. Результатами анкетирования выявлено, что спортом занимаются 22 ребенка.

**Денис Терпелов** На протяжении всех лет учебы мы посещаем спортивные секции на базе физкультурно-оздоровительного комплекса.. Занимаясь под руководством опытных тренеров, мы улучшаем свое физическое состояние, получаем радость и положительные эмоции.

Нужно сказать, что в нашем портфолио класса 217 грамот различного уровня начиная со школьных и заканчивая всероссийскими, 12 детей имеют 2 юношеский разряд по плаванию, лучший вратарь в футболе Данил Каленов, а в хоккее Иванов Саша, из 15 мальчиков нашего класса 10 занимаются хоккеем, а самбо занимаются и девочки, хотя мы не плохие защитники, и в обиду не дадим. А Хомяков Николай имеет

Но все наши успехи это заслуга наших родителей, они нас во всем поддерживают. Проводим семейные спортивные праздники, соревнования, походы выходного дня и родители с радостью принимают участие.

### **Исакова Марина**

1. Занятия физкультурой и спортом полезны для укрепления здоровья.
2. Если хочешь стать целеустремленным, ловким, дисциплинированным, организованным, уверенным в свои силы занимайся спортом.
3. Наше увлечение мы хотим передать другим ребятам, заинтересовать их, приобщить к спорту, и мы будем приходить к детям первоклассникам.
4. Занимаясь спортом, приобретаешь новых друзей, учишься работать в команде.
5. Мы поняли, что здоровье, прежде всего зависит от нашего сознания и решать эту проблему необходимо с осмысления значения здоровья, пересмотра своего образа жизни, отношения к природе и человеку.

### **Учитель**

#### **Исполнение гимна 4 «Б»**

Спасибо, ребята. Но в жизни встречаются и вредные привычки  
3 группа

**Учитель** их можно сравнить с препятствиями на пути к совершенной жизни. Привычка — это то, что делает нас зависимыми.

### **песня**

1-й участник. Что за песни пошли?! Как будто больше петь не о чем!

2-й участник. Да, сейчас время такое. Вы посмотрите телевизор, вспомните фильмы. Особенности национальной охоты», «Особенности национальной рыбалки»...

3-й участник. Типичные киногерои – с сигаретой в зубах, стаканом водки и нездоровым цветом лица. Ужас какой-то!

4-й участник. С кого пример-то брать?! Ведь никотин и алкоголь – те же наркотики.

1-й участник. А чем опасен никотин?

2-й участник. Никотин относится к ядам. В малых дозах он возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения, приводит к нарушению ритма сердечных сокращений, тошноте и рвоте. Курильщик постепенно глупеет, память его ослабевает.

4-й участник. В табачном дыму обнаружено 6 000 различных компонентов, 30 из них – натуральные яды.

2-й участник. А что представляет собой алкоголь?

3-й участник. Это этиловый спирт – легко воспламеняющаяся бесцветная жидкость с характерным запахом. Он вызывает сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы.

3-й участник. в России на одного мужчину в год в среднем приходится 160-180 бутылок водки. Значительная часть населения умирает от регулярного пьянства в 30-35 лет.

4-й участник. Если человек пьёт регулярно, то возникает язва желудка, рак. свыше 96% пьющих людей приобщаются к спиртному в возрасте до 15 лет, а около трети – и вовсе до 10 лет.

1-й участник. А что же говорить о наркотиках? Это же сильнейший яд для организма.

2-й участник. Да, к наркотикам люди привыкают быстро, а ведёт это к сложнейшим нарушениям в организме и возникновению социальных, нравственных проблем, к конфликтам дома и в школе.

3-й участник. Согласно статистике, человек, пристрастившийся к наркотикам, после этого не живёт дольше пяти лет.

4-й участник. Сегодня каждый десятый школьник хотя бы раз пробовал наркотики. Печально, но это факт.

5-й участник.

Страшные три «призрака» среди нас живут,  
Страшные три «призрака» всюду стерегут:  
Никотин, наркотик, алкогольный смрад,  
В сети зазывают взрослых и ребят.  
Каждый из нас может себя уберечь  
От совсем ненужных с призраками» встреч.  
Чтоб не помешали «призраки» нам жить,  
С ними нам не надо никогда дружить,  
Гнать их ото всюду, не пускать их в дверь,  
И не станет серым розовый апрель,  
И не будет горя мамам и отцам,  
Это может каждый, говорю я вам!

Учитель

В жизни мы встречаем очень много людей. Некоторые предлагают что-то хорошее, некоторые- плохое. Нужно уметь сказать «нет» Человек сам определяет сам свою судьбу. В конце концов человек оказывается перед выбором: вредные привычки или жизнь?

**ВСЛУХ** “С людьми живи в мире, а с пороками сражайся” Латинская пословица

## **5 группа родители**

Мы еще ни чего не сказали о питании. А ведь известно, что от питания зависит порой вся наша жизнь. И это правда. Известно, что молодому, растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов.

Человеку нужно есть,  
Чтобы встать и чтобы сесть,  
Чтобы прыгать, кувыряться,  
Песни петь, дружить, смеяться,  
Чтоб расти и развиваться,  
И при этом не болеть,  
Нужно правильно питаться  
С самых юных лет уметь.  
Витамины – просто чудо!  
Столько радости несут:  
Все болезни и простуды  
Перед ними упадут,

Вот поэтому всегда  
Для крепкого здоровья  
Полноценная еда –  
Важнейшее условие!  
Ягоды, фрукты, овощи – основные источники витаминов. А витамины очень нужны нашему организму.

**Витамин А.** Помни истину простую:

Лучше видит только тот,  
Кто жуёт морковь сырую  
Или сок морковный пьет.

Витамин А – это витамин роста, помогает нашим глазам сохранить зрение.  
Найти его можно в молоке, моркови, зеленом луке.



**Витамин В.** Очень важно спозаранку

Съесть за завтраком овсянку.

Витамин В делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце и нервную систему. Он есть в черном хлебе, в грецких орехах.

**Витамин Д.** Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить.

Он спасает от болезней,

Без болезней – лучше жить!

Витамин Д делает наши ноги и руки крепкими, сохраняет наши зубы. Есть в яйце, сыре, молоке, рыбе.

**Витамин С.** От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну, а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Витамин С помогает бороться с болезнями. Есть в картофеле, чесноке, капусте, во всех ягодах и фруктах.

**Ученик.** Всю эту азбуку здоровья

Вам нужно очень крепко знать.

И в жизни эти знания

Повсюду применять.

**Вывод:** При правильном питании снижается заболеваемость учащихся, улучшается психологическое состояние детей, поднимается настроение, а самое главное — повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности.

Известны коды пищевых добавок, которым по воздействию на организм человека можно дать следующие характеристики: (распечатать и раздать детям)

К сожалению, не все Е-шки, содержащиеся в наших продуктах, безопасны.

Поэтому стоит знать врага, как говорится, в лицо. Так в каких продуктах какие Е стоит все же избегать?

- Е103, 105, 121, 123, 125-126, Е130-131, 142, 153- это красители, которыми подкрашивают лимонады, конфеты и мороженное. Их чрезмерное употребление может спровоцировать образование опухолей.

- E210-211, 213-217, 240 – консерванты. Также могут спровоцировать рак. E221-226, 471 могут вызвать заболевания желудка, а E230-232, E239 – стойкие аллергические реакции.
- E407, E447, E450 – это загустители и стабилизаторы. Они могут вызывать заболевания почек и печени.
- E924 а , E924 б- пеногасители, добавляемые в газированные напитки, часто вызывают злокачественные опухоли.

Перед вами лежат ваши любимые продукты чипсы, кириешки, спрайт.

Пожалуйста, скажите какие есть пищевые добавки, используя буклет. И сделайте вывод.

Вот и пришло время подвести итог нашему мероприятию, если вы не против пригласим сюда \_\_\_\_\_

Читает ученик.

**Красивый слайд** Мы рождены, чтоб жить на свете долго:

Грустить и петь, смеяться и любить,  
 Но, чтобы стали все мечты возможны,  
 Должны мы все здоровье сохранить.  
 Спроси себя: готов ли ты к работе -  
 Активно двигаться и в меру есть и пить?  
 Отбросить сигарету? Растоптать наркотик?  
 И только так - здоровье сохранить?  
 Взгляни вокруг: прекрасная Природа  
 Нас призывает с нею в мире жить.

**Дай руку, друг! Давай с тобой поможем**

**Планете всей Здоровье сохранить! На слайд**

Рефлексия Перед вами ребята, тарелка с разноцветными камушками вам нужно выбрать один и положить его в стеклянный сосуд в соответствии их значениям

\_\_\_\_\_ все по этой теме знаю и могу поставить точку

\_\_\_\_\_ а я знаю много, но хочу знать больше

\_\_\_\_\_ не чего нового не узнал

А сейчас я подведу итог, спасибо ребята за работу, за ваше трудолюбие и

Я надеюсь что из того о чем мы с вами говорили с вами всегда будут здоровья, спорт, дружная счастливая семья, ваши друзья и близкие и не когда к вам не приблизятся вредные привычки : курение, алкоголь, наркотики.

Пожалуйста, посидите и отдохните. Видеоролик Несколько простых правил здоровья.

Анкета «Здоровы ли вы физически?»

На каждый вопрос нужно выбрать один вариант ответа.

Как часто вы занимаетесь физическими упражнениями?

- а) два-три раза в неделю
- б) один раз в неделю
- в) иногда

Какое расстояние проходите пешком за один день?

- а) около 4 км
- б) менее 1,5 км
- в) 500 метров

Отправляясь в школу, на работу вы:

- а) идёте пешком
- б) часть - идёте пешком, часть – используя транспорт
- в) всегда используете транспорт

По выходным дням вы

- а) целый день в движении, но без физического труда
- б) совершаете несколько коротких прогулок
- в) читаете и смотрите телевизор

За ответ «а» - получаете 4 очка, «б» - 3 очка, «в» - 2,

Подведение итогов:

Если вы набрали 8-11 баллов, то вы ленивы и вам необходимо заняться физическими упражнениями;

Если вы набрали 11-13 баллов, то ваша двигательная активность на среднем уровне;

Если вы набрали 14 баллов и более, то ваша двигательная активность в норме.