Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Петровскозаводская средняя общеобразовательная школа»

Сармановского муниципального района Республики Татарстан

 Урок на тему:

 Здоровые дети в здоровой семье

 Подготовила учитель начальных классов

 Шарифьянова А.А.

2013-2014 учебный год

Тема: «Здоровые дети в здоровой семье»

Цель: способствовать формированию интереса и привычки здорового образа жизни;

Задачи: формирование у учащихся осознания сохранения собственного здоровья;

развитие интереса взрослых и детей к участию в спорте;

воспитание интереса к занятиям физкультурой и спортом;

Оборудование: слайды, презентация.

Ход урока

Орг. момент

Скажите, что самое главное в жизни человека? (конечно семья и здоровье)

Сегодня у нас состоится урок «Здоровые дети - в здоровой семье». Именно в здоровой семье дети растут здоровыми..

Стихи читают учащиеся.

Что может быть семьи дороже?
Теплом встречает отчий дом,
Здесь ждут тебя всегда с любовью,
И провожают в путь с добром.
Отец и мать, и дети дружно
Сидят за праздничным столом,
И вместе им совсем не скучно,
А интересно впятером.
Малыш для старших как любимец,
Родители – во всём мудрей.
Любимый папа – друг, кормилец,
А мама ближе всех, родней.
Любите! И цените счастье.
Оно рождается в семье,
Что может быть её дороже
На этой сказочной земле!

Что такое семья?

Ребята, когда вы слышите слово «семья», что вы себе представляете?

(ответы учащихся)

А теперь давайте посмотрим, какое слово является самым популярным среди ваших ответов.

Это слово «мама». А ведь именно с мамы и папы начинается семья.

Семья – это группа живущих вместе родственников (муж, жена, родители, дети)

Семья – самое главное в жизни для каждого человека. Это близкие и родные люди, те, кого мы любим, с кого берём пример, о ком заботимся, кому желаем добра и счастья.

Семья – это круг людей, которые тебя любят и уважают и никогда не оставят в беде, будут с тобой в радости и горести всегда.

А знаете ли вы, что семья ещё и государственный термин. Как называется основной закон нашей страны, по которому организована жизнь в нашем государстве? (Конституция)

А вот что о семье занесено в Конституцию:

**Семья — это очень важная социальная единица, которая находится под охраной закона. В Статье 38 Конституции РФ четко изложено, что:**

**1. Материнство и детство, семья находятся под защитой государства.**

**2. Забота о детях, их воспитание — равное право и обязанность родителей.**

**3. Трудоспособные дети, достигшие 18 лет, должны заботиться о нетрудоспособных**

**родителях.**

 Почему семья – важная часть государства?

Почему государство должно заботиться о семье? И как оно заботится?

Верно, потому что благополучие детей и семьи принадлежит к числу основных ценностей современного человека.

 Как вы думаете, что такое благополучие?

В это понятие входит не только материальное благополучие, свобода от нужды и лишений, возможность обеспечить себе и своим близким достойный уровень жизни, но и семейный лад, благоприятный психологический климат, ощущение любви и поддержки. Дети, которые выросли в дружной, любящей семье, на всю жизнь сохраняют чувство защищённости и стремятся передать это тёплое чувство своим детям. Именно родители становятся первыми значимыми людьми в жизни маленького ребёнка, его окном в мир, его примером и целью.

 Для сохранения дружной семьи очень важно, чтобы в ней были общие события, праздники, семейные традиции

 Именно поэтому премьер-министр нашей страны Д.А.Медведев в 2008 подписал указ о ежегодном проведении праздника, который называется День семьи, любви и верности.

Кто из вас знает, когда он отмечается? (8июля)

Что является его символом? (ромашка)

Семьи все разные. А чем они отличаются? (привычками, укладом, атмосферой, традициями, которые передаются из поколения в поколение.

Скажите, есть ли в вашей семье свои традиции, которые, возможно передаются из поколение в поколение? Расскажите о них. Да многие семьи занимаются спортом.

А теперь немного поиграем в ассоциации.

**Если семья – это постройка, то какая……**

**Если семья – это цвет, то какой…..**

**Если семья – это музыка, то какая….**

**Если семья – это геометрическая фигура, то какая….**

**Если семья – это название фильма, то какого…**

**Если семья – это настроение, то какое…**

Итак, через эту игру каждый из вас сейчас немного рассказал нам о своей семье.

– А вот какого человека мы можем назвать здоровым?

Скажите, а как семья связана со здоровьем человека?

Какую семью можно назвать здоровой?

Какие поговорки и пословицы о семье вы знаете?

**Пословицы**

Здоровье дороже денег!

Здоров будешь, всего добудешь!

Болен – лечись, а здоров – берегись.

Береги платье с нову, а здоровье с молоду.

Здоровье не купишь, его разум дарит.

Здоровье дороже богатства.

В недружной семье добра не бывает.

В родной семье и каша гуще.

В семье дружат - живут не тужат.

Семейное согласие всего дороже.

Семья сильна, когда над ней крыша одна.

Вся семья вместе, так и душа на месте

Здоровая семья – это семья, которая ведет здоровый образ жизни, в которой присутствует здоровый психологический климат, духовная культура, материальный достаток.
Сегодня семье отводится главную роль в формировании здорового образа жизни.

Семья – это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные.

Скажите, есть ли в вашей семье люди, которые имеют вредные привычки? Если да, то, какие?

А какие традиции здорового образа жизни есть в ваших семьях? (лыжи, походы, плавание)

(слушаем рассказы детей, подготовленные дома)

 Первые впечатления у ребенка, связанные с выполнением определенного действия, черпаются из домашнего бытия.

Ребенок видит, воспринимает, старается подражать, и это действо у него закрепляется независимо от его неокрепшей воли. Выработанные с годами в семье привычки, традиции, образ жизни, отношение к своему здоровью и здоровью окружающих переносятся ребенком во взрослую жизнь и во вновь созданную семью. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в нашей жизни.

Но если взрослые научат детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если они будут личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Задача состоит не только в том, чтобы подготовить ребёнка к жизни, но и в том, чтобы обеспечить ему полноценную жизнь уже сейчас. А полноценная жизнь может быть только у здорового человека. Совместная работа, увлечение родителей и детей по укреплению здоровья и ведению здорового образа жизни может решить проблему здоровья людей.

Итак, семья – это целый комплекс различных понятий, традиций и ценностей.

Во первых: правильный режим дня должен быть составлен вместе с вашими родителями

 Здоровое питание – одна из основ здорового образа жизни.

Каким же должен быть правильный режим дня?

1. Зарядка;
2. Умывание;
3. Завтрак;
4. Школьные уроки;
5. Обед;
6. Прогулка;
7. Домашнее задание;
8. Прогулка;
9. Игры по интересам, чтение книг;
10. Душ;
11. Сон.

И конечно же физкультминутки.

**Физкультминутка**

Изображаем жирафа. *(Поднимаем голову вверх, опускаем вниз, выполняем круговые движения головой вправо, влево).*
Изображаем осьминога.  *(Выполняем круговые движения плечами назад, затем вперёд. Вытягиваем поочерёдно руки вперёд, в стороны).*
Изображаем птицу. *(Руки поднять, опустить, имитируя движения крыльев. Выполнить круговые движения руками).*
Изображаем обезьяну. *(Наклон вперёд, назад, вправо, влево. Выполняем круговые движения правой ногой, затем левой ногой).*
Изображаем кошку. *(Потягивание всем телом, встать на цыпочки, вытянув сначала правую, затем левую руку).*

 **Правильное питание**
Какое питание можно назвать здоровым?
Разнообразное, однообразное, богатое овощами и фруктами, богатое сладостями, регулярное, от случая к случаю, без спешки, второпях.
Подумай о том, правильно ли ты питаешься. Если нет, постарайся поправить дело.

**Сценка: «Правильное питание»**

*Входит Илья и охает:*

– Здравствуй, Илюша!
– Привет!
– Что грустишь, ты, дай ответ?
– Я обкушался конфет!
А ещё было печенье,
Торт и множество варенья:
Очень вкусным был обед.
А теперь я очень плох…
Ох, зачем я ел пирог?
– Где же ты сегодня был?
– Семён обедать пригласил.
Отказать ему не смог
Ох! Зачем я ел пирог?
– Разве можно столько есть?
На диету нужно сесть!
– Чтобы сесть, нужна кровать!
А до дома не достать.
– Кто б за парту влезть помог…
Ох! Зачем я ел пирог?
Илюша! Ты не ворчи!
Лучше о еде молчи!
Сам во всём ты виноват:
Ел и ел ты всё подряд!
– Я мужчина в цвете лет,
Ну, а вам и дела нет!
Всё, настал последний вздох.
Ох! Зачем я ел пирог?

– Илюша, давай я помогу тебе дойти до парты, а то ты совсем плох! А вот ребята дадут нам несколько советов о правильном питании:

Ребята, мера нужна в еде,
Чтоб не случиться нежданной беде,
Нужно питаться в назначенный час
Вдень понемногу, но несколько раз.
Этот закон соблюдайте всегда,
И станет полезною ваша еда!

Надо ещё про калории знать,
Чтобы за день их не перебрать!
В питании тоже важен режим,
Тогда от болезней мы убежим!
Плюшки, конфеты, печенье, торты –
В малых количествах детям нужны.
Запомни, Илья, простой наш совет:
Здоровье одно, а второго то – нет!

- Так давайте сделаем вывод, почему важно правильно питаться? Стоит ли просить покупать чипсы и сладости? (ответы)

И, конечно же к здоровому образу жизни относится СПОРТ.

– Больше двигайся! Малоподвижный образ жизни вредит здоровью, поэтому старайся больше двигаться. Утром делай зарядку. Почаще играй в подвижные игры, особенно на свежем воздухе. Занимайся физическим трудом, физкультурой. Если есть возможность, посещай бассейн. Лыжи, плавание, спортивные игры надёжно служат здоровью детей и взрослых во всём мире. А семья и учителя помогут вам овладеть каким либо видом спорта и стать сильными, подтянутыми, ловкими.

И вы ребята знаете, что у нас сейчас проходит всемирная олимпиада в Сочи, которая объединяет все народы мира по силе и духу. Это тоже как большая семья!

Давайте составим словарь семейных отношений. Что должно связывать людей, чтобы они стали семьей:

-сопереживание-доверие-взаимопомощь-понимание-любовь-верность-нежность

Изменилось ли ваше отношение к семье и здоровью?

Итак, мы пришли к выводу, что семья и здоровье считаются одной из важнейших ценностей.

Итог.

И так, ребята, подводя итог урока, скажите, что важно для сохранения здоровья?

* Никогда не болеть.
* Правильно питаться.
* Быть бодрым.
* Вершить добрые дела.
* **Вести здоровый образ жизни всей семьёй!**