*Тверская область*

*Рамешковский район*

*Муниципальное образовательное учреждение*

*«Никольская основная общеобразовательная школа»*

*Методическая разработка классных часов*

*и собраний для родителей по теме*

*«ЗДОРОВЬЕ»*

*Учитель начальных классов*

*Муниципальное образовательное учреждение*

*«Никольская основная общеобразовательная школа»*

*Абалихина Галина Николаевна*

*2013 год*

*Методическая разработка классных часов и собраний для родителей по теме «ЗДОРОВЬЕ»*

АКТУАЛЬНОСТЬ: Состояние здоровья младших школьников требует особенно внимательного отношения к организации школьной жизни: режиму учебных заведений, интенсивности учебной нагрузки, методическим требованиям, эмоциональному климату в классе.

На фоне сложных экономических условий нашего времени особенно остро стоит проблема здоровья. Именно поэтому уже в начальной школе важно научить ребёнка осознать себя как часть природы и понимать ответственность перед обществом за сохранение своего здоровья.

Обучение учащихся не может идти в отрыве от обучения их родителей. Я разработала систему занятий для учащихся и родителей.

В результате ученики и родители узнают, что формирование здорового образа жизни включает в себя: физическое совершенствование, психическое здоровье, социальную безопасность, основы экономических знаний, правила гигиены и др.

ЦЕЛЬ: Формировать здоровый образ жизни.

ЗАДАЧИ:1. Сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

2.Выделить компоненты здорового состояния человека. Познакомить с правилами, помогающими сохранить собственное здоровье на долгие годы.

3.Развивать память, мышление, обогатить словарный запас.

4.Воспитывать чувство ответственности за свое здоровье и здоровье близкого.

|  |  |
| --- | --- |
| **I класс. Темы занятий** | |
| Классные часы для учащихся | Собрания для родителей |
| **Сентябрь** | |
| Твоё здоровье – что это? Можно ли самому «творить здоровье»? | Что такое здоровье? Часто ли мы заботимся о нём? |
| **Октябрь** | |
| Твой новый режим дня. | Ребёнок пошёл в школу. Режим для школьника. |
| **Ноябрь** | |
| Настроение в школе. Как настроить себя на урок. | С каким настроением ребёнок идёт в школу. Мотивация учения. |
| **Декабрь** | |
| Настроение после школы. | Как регулировать настроение ребёнка после школы. |
| **Январь** | |
| Поведение в школе. Я – ученик. | Здоровье общества, родителя, ребёнка. Как относится к ребёнку школьнику. |
| **Февраль** | |
| Сменная обувь – зачем она? | Одежда школьника, учебные принадлежности и здоровье. |
| **Март** | |
| Как сделать сон полезным. Сон – лучшее лекарство. | Как организовать сон первоклассника. Нужен ли дневной сон? |
| **Апрель** | |
| Вредные привычки. | Курение и здоровье. Экология и курение в наше время. |
| **Май** | |
| Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты» человека. | Экологическая проблема сегодняшнего дня – мыть руки как можно чаще. |

|  |  |
| --- | --- |
| **II класс. Темы занятий** | |
| Классные часы для учащихся | Собрания для родителей |
| **Сентябрь** | |
| Твоё здоровье и учебная нагрузка. Как сохранить зрение. | Здоровый ребёнок – ребёнок со здоровой психикой. |
| **Октябрь** | |
| Одевайся по погоде. | Времена года – одежда – здоровье ребёнка. Занятия на воздухе и отношение к ним родителей. |
| **Ноябрь** | |
| Здоровье и питание. | Осознанный подход к питанию. Экология и питание. |
| **Декабрь** | |
| Движение – путь к совершенству (игры дома, в школе, на улице). | Как улучшить показатели двигательной функции. Лыжи и семья. |
| **Январь** | |
| Инфекция и её предупреждение. | Предупреждение инфекционных заболеваний. |
| **Февраль** | |
| Сколько времени можно проводить у телевизора и компьютера в день? | Телевизор и дети. Психические расстройства – телефономания и компьютер. |
| **Март** | |
| Дружи с водой. | Вода и здоровье. Закаливание. |
| **Апрель** | |
| «Тихий вечер». Как организовать вечер в семье. | Вечер в семье. «Строгие и грубые родители» - как это отражается на здоровье детей. |
| **Май** | |
| Отдых на природе. Куда выбрасывать мусор. | Отдых на природе. Кого и кто должен воспитывать во время «пикника». |

|  |  |
| --- | --- |
| **III класс. Темы занятий** | |
| Классные часы для учащихся | Собрания для родителей |
| **Сентябрь** | |
| Ты – третьеклассник. Можешь ли ты сам уже заботиться о своём здоровье. | Как помочь ребёнку адаптироваться к школе после лета. Гимнастика для глаз. |
| **Октябрь** | |
| Как воздух влияет на здоровье. | Экологические проблемы воздуха, которым мы дышим. Что можно сделать? |
| **Ноябрь** | |
| Пыль и здоровье. Зачем нужно проветривать класс? | Экология жилища. Здоровье и наш дом. |
| **Декабрь** | |
| Чистота в твоём доме, на твоём рабочем столе. Чистота и здоровье. | Чистый дом. Пыль в доме и наше здоровье. Пыль и дети. |
| **Январь** | |
| Комнатные растения. | Цветы в нашем доме. |
| **Февраль** | |
| Домашний зоопарк. | Животные и их влияние на настроение и воспитание ребёнка. |
| **Март** | |
| Почему нельзя пить воду сразу из-под крана? | Экологические проблемы. |
| **Апрель** | |
| Здоровье и цветущие растения. | Аллергия и цветущие растения. Как себя вести. |
| **Май** | |
| Белая берёза- посадка дерева у школы | Охрана природы. Совместная трудотерапия. |

|  |  |
| --- | --- |
| **IVкласс. Темы занятий** | |
| Классные часы для учащихся | Собрания для родителей |
| **Сентябрь** | |
| Следишь ли ты за своей осанкой? Тяжёлый портфель. | Режим дня в условиях повышения нагрузки. Особенности возраста. Школьный портфель. |
| **Октябрь** | |
| Хорошее настроение и здоровье. Улыбка – залог успеха и здоровья. | Как настроение родителей влияет на здоровье детей. Психологический климат в семье. |
| **Ноябрь** | |
| Цвет и настроение. | Цветотерапия: одежда,мебель. |
| **Декабрь** | |
| Народные праздники, их традиции и здоровье. | Русские традиции и обычаи на зимних праздниках (Новый год, Рождество, Святки).Семейные традиции. |
| **Январь** | |
| Что готовили наши прабабушки. | Блюда русской кухни – залог здоровья. |
| **Февраль** | |
| Аптека на подоконнике. | Какие комнатные растения используются для лечения (обмен рецептами). |
| **Март** | |
| Витамины рядом с нами (растения, корни растений, используемые в пищу). | Рецепты наших предков составлялись из того, что рядом росло. |
| **Апрель** | |
| Почему нельзя ходить без зонта в дождь? Если ты промочил ноги. | Дождь и наше здоровье. |
| **Май** | |
| Как подготовить себя к обучению в 5 классе. | Ребёнок идёт в 5 класс. Психологическая подготовка детей и родителей к школе второй ступени. |