***«Урок-здоровья»***

Цель: 1. Продолжать знакомить детей и родителей с основами гигиенических знаний при помощи наглядных средств обучения;

2. Способствовать сплочению родительского и детского коллектива;

3. Прививать интерес к физической культуре.

Участники: дети и родители 1 класса, классный руководитель, учитель музыки.

Подготовка:

1. Классный руководитель приглашает родителей на мероприятие, которое должно пройти во второй декаде сентября.
2. Предложить родителям и детям прийти на праздник в спортивной форме, приготовить визитку, для облегчения знакомства друг с другом.
3. Заранее готовятся плакаты.
4. Заранее готовится инсценировка стихотворения «Режим дня» (родители)
5. Заранее готовится Доктор Айболит (кто-то из родителей)
6. Заранее готовятся выступления чтецов, чтецов-витаминов А, В, С, Д (ученики класса).
7. Заранее приобретаются или изготавливаются медальки для награждения после соревнований.

Оформление. Место проведения – спортзал.

На стенах развешаны плакаты:

1. «Здоровые зубы, здоровое тело».
2. «Помни твёрдо, что режим людям всем необходим».
3. «От простуды и ангины помогают апельсины» и др.

Оборудование: для спортивных эстафет – спортивный инвентарь.

Ход проведения собрания

/В спортивный зал входят родители и дети, (под весёлую музыку «Если хочешь быть здоров» слова В. Лебедева-Кумача, музыка В. Соловьева-Седого.) рассаживаются./

I/. «Стихи о человеке и его делах».

1. Ведут часы секундам счёт,

Ведут минутам счёт.

Часы того не подведут,

Кто время бережёт.

1. Кто жить умеет по часам

И ценит каждый час,

Того не надо по утрам

Будить по десять раз.

1. И он не станет говорить,

Что лень ему вставать,

Зарядку делать, руки мыть

И застилать кровать.

1. Умеет он одеться в срок,

Умыться и поесть,

И раньше, чем звенит звонок,

За парту в школе сесть.

1. С часами дружба, хороша!

Работай, отдыхай!

Уроки делай не спеша,

И книг не забывай.

1. Чтоб вечером, ложась в кровать,

Когда наступит срок,

Ты мог уверенно сказать:

«Хороший был денёк!»

II. Приход в гости Доктора Айболита.

- Здравствуйте, мальчики и девочки, мамочки и папочки. Прошу всех сидящих в зале вспомнить, есть ли у них знакомые, которые ведут себя неправильно, не соблюдают режим дня? Они подолгу смотрят телевизор, поздно ложатся спать. А вы знаете, что организм человека имеет одну особенность, о которой нельзя забывать: он старается соблюдать своё внутреннее расписание и стареет, когда этот порядок нарушается. Например: «Вы заигрались с друзьями во дворе и совсем забыли, что уже время обедать, и вдруг что-то начинает беспокоить в животе: посасывать в желудке, урчать в кишечнике. Это ваш организм даёт сигнал, что пора обедать. Он привык получать пищу в определённое время, уже готов к пищеварению и сообщает вам об этом чувством голода. Вы понимаете, что проголодались и идёте обедать.

Вечером вы рассматриваете интересную книжку с картинками и вдруг зеваете, глаза начинают слипаться. В чём дело? А это ваш организм опять напоминает о своём внутреннем расписании. Он говорит: «Уже пора спать, за день вы устали, нужно отдохнуть и накопить сил.»

Если мешать своему организму соблюдать правильный режим дня, нарушать его внутренний распорядок – организм рассердится, поссорится с вами. Я думаю вы соблюдаете и будете соблюдать режим дня: спать, есть, гулять, и играть в определенное время. Тогда организму будет легко работать, а вы будете чувствовать себя бодрыми и здоровыми. Будете соблюдать режим – будете всегда здоровы!

III. Инсценирование стихотворения «Режим дня». На плакате написано: **Режим дня.** Родители читают стихотворение, поэтапно прикрепляют моменты режима дня.

Физминутка «Танец утят» сл. Ю.Энтина

1. **07.00 – 07.40** *Подъём, зарядка, уборка постели, завтрак, дорога в школу*.

Прогоню остатки сна,

Одеяло в сторону.

Мне гимнастика нужна –

Помогает здорово!

С шумом струйка водяная

На руках дробится

Никогда не забываю

По утрам умыться!

1. **08.00 – 12.30** *Занятия в школе.*

Как пришел ты на урок,

На язык повесь замок!

Далеко не прячь ключи,

Там, где нужно не молчи.

1. **13.00 – 17.00** *Обед, помощь по хозяйству, прогулка, занятия в кружках.*

Ешь спокойно за столом

Не глотай, как львёнок,

Это вредно и притом

Можно подавиться.

Наколю я маме дров,

Что я разве маленький!

Будет и обед готов

И просохнут валенки.

1. **17.00 – 20.00** *Игры, ужин, чтение*

Хорошо, когда готов

Ты к урокам в школе,

Забивай хоть сто голов,

Нагуляйся вволю.

1. **20.00 – 21.00** *Прогулка, приготовление ко сну.*

Чтобы ночью крепче спать,

Видеть сон хороший.

Мы советуем гулять

Вечером погожим.

1. **21.00** *Отбой.*

Рано вставать, рано в кровать,

Завтра на парте не будешь зевать,

Вовремя пей, вовремя ешь

Будешь до старости крепок и свеж.

IV. Выступление Витаминок.

/Выходят девочки, на головах у них шапочки с буквами А,В, С, Д, а в руках держат продукты, в которых есть нужные витамины./

Витамин А.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

Витамин В.

Очень важно спозаранку

Съесть за завтраком овсянку.

Витамин Д.

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить.

Он спасает от болезней.

Без болезней - лучше жить.

Витамин С.

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну, а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

V. Весёлые эстафеты.

/Дети и родители делятся на две команды./

1. **"Паровозик".**

Участники становятся в колонну друг за другом, руки кладут на плечи впереди стоящему. Первый человек выполняет роль "локомотива" и движется он по маршруту, проложенному кеглями (команда движется "змейкой"), остальные члены команды выполняют роль вагончиков и движутся вслед за "локомотивом", стараясь не сбить ни одной кегли и во время движения не расцепиться.

Та команда, которая во время движения не расцепилась и сбила как можно меньше кеглей, получает очко.

1. "**Не урони мяч".**

Игроки зажимают мяч между ног и в таком положении должны пройти определённую дистанцию. Обратно вернуться бегом, держа мяч в руках.

Очко получает та команда, которая быстрее достигла финиша.

1. **"Переправа".**

Команды выстраиваются в затылок друг за другом. Первый участник бежит до определённого места (стены), касается рукой, возвращается, берёт следующего участника команды за руку и вместе бегут до места. Там первый участник остаётся, а второй бежит за третьим, берёт его за руку и отправляется к первому. Второй участник остаётся с первым, а третий бежит за четвёртым и т.д.

Очко получает та команда, которая быстрее окажется на противоположной стороне.

1. **"Посиделки”.**

Участники команд усаживаются на спортивные скамейки в затылок друг другу и передают сидящему сзади игроку два надувных мяча. Последний с мячами бежит, садится вперёд и снова передаёт мячи.

Эстафета продолжается до тех пор, пока игроки не окажутся на своих местах.

1. "**Праздничная”.**

Добежать до противоположной стороны зала, взять 1 лист с буквой и вернуться обратно. Эстафета считается законченной, когда команда выстроилась, держа перед собой составленные слова.

Использованные слова: РЕЖИМ ДНЯ

VI. Награждение участников медальками.

VII. Сладкий стол – чаепитие.