|  |  |
| --- | --- |
| **Валеологическое шоу для родителей и детей**  **«БУКВАРЬ ЗДОРОВЬЯ».** |  |

***Ширшова Светлана Ивановна****,*

*учитель начальных классов*

***Форма проведения***: валеологическое шоу

***Цель***:обеспечение физического и психологического формирования у родителей устойчивой мотивации к укреплению и сохранениюздоровья  своих детей;

***Подготовительная работа:***

- изготовлениеприглашений для родителей;

- изготовлениепамяток- буклетов для учащихся и  родителей.

***Оборудование:*** макет солнца, «ваза эмоций», разноцветные листы бумаги, Кока-кола, «Чипсы», буклеты, памятки для родителей, мультимедийный проектор, экран, презентация «Букварь здоровья», «Релаксация».

Ход урока:

***Учитель****:*  Здравствуйте, уважаемыеродители, дорогие ребята! Мыговорим, Вамздравствуйте, аэтозначит, мывсемВамжелаемздоровья. Слово«здравствуйте»- одноизглавных, первыхслов. Выуслышалиегосразу, кактольконачалижить, говорить, ходить. Напервыйвзглядэтообычноеслово. Однаковнемсодержитсявсе: итепло, ивстречи, ирукопожатиедрузей, итеплыепожеланияздоровья. Азадумывалисьливы, почемув приветствии людейдругдругазаложенопожеланиездоровья. Апотомучтоздоровье – этосамаяглавнаяценностьчеловека. Аоздоровье, ксожалению, мыначинаемговоритьсвами лишьтогда, когдаеготеряем. Инашусегодняшнюювстречу, мырешилипосвятитьздоровью. Каксде­лать, чтобыребенокнетерялздоровья? Каксделать, чтобысохра­нитьиукрепитьздоровьедетей? Здоровьедетей- забота всех. Врядлиможнонайтиродителей, которыенехотят, чтобыихдетирослиздоровыми.

Ну, акаковон, повашемумнению, здоровыйребенок?

(*Высказыванияродителей.)*

 Расскажу я вам старую легенду: «Давным-давно, на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов.

**ПРЕЗЕНТАЦИЯ «Букварь здоровья»**

***Учитель:***

 Значит здоровье - то, оказывается, спрятано и во мне, и в тебе, и в тебе….. Ребята, а вы чувствуете себя здоровыми? Послушайте себя. Что значит быть здоровым? А как ты считаешь? А ты здоров? Почему? Сегодня в нашей лаборатории мы разыщем собственное здоровье  в каждом из нас.

Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке вашего организма.

Чтобы клеточки нашего организма развивались им нужно питание, поэтому первым нашим лучиком становится -  **Полноценная еда**

В магазинах продают много разных продуктов, если бы мама попросила вас сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты. Давайте поиграем в игру и узнаем, можно ли вам доверять домашнее хозяйство.

Игра «Совершенно **верно!»**

**Зачитываю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, дети все вместе говорят: «Правильно, правильно, совершенно верно**!» А если о том, **что для здоровья вредно**, дети **молчат**.

1.Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок, и тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2.Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить. Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3.Чтобы правильно питаться, вы запомните совет: Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и виноград.

 4.Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов. И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5.Наша Люба булки ела и ужасно растолстела. Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6.Если хочешь быть здоровым, правильно питайся, Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

- Молодцы, умеете выбирать полезные продукты.

А вот Алина, Катя и Максим нам расскажут, что категорически нельзя нам употреблять в пищу, а что полезно.

Вы не пейте кока-колу,   
Не полезная она,   
Лучше съешьте вы капусту   
Поделюсь ей с вами я.

Если есть не будешь лук,   
Сто болезней схватишь друг,   
А не будешь есть чеснок,   
То простуда свалит с ног.

Кушай овощи, дружок,   
Будешь ты здоровым!   
Ешь морковку и чеснок,   
К жизни будь готовым!

**Анализ ситуации**

(Инсценировка стихотворения С.Михалкова

«Про девочку, которая плохо кушала»)

«Раз бабулю Люсю посетила внучка,

Крохотная девочка, милая Варюшка.

Бабушка от радости накупила сладостей,

Вкусный суп сварила, свежий сок открыла.

- Кушай, Варечка, скорей - будешь крепче, здоровей,

Вырастешь такая - умная, большая,

Глазки будут меткими, зубки будут крепкими.

- Скушай суп, котлетки, йогурт и еще сырок.

- Не хочу, бабулечка, выпью только сок.

Снова бабушка хлопочет, угодить малышке хочет.

- Сырнички, тефтели, блинчики, пельмени.

Морщит Варя носик – есть она не хочет.

- Не сердись, бабуля, ты готовишь очень вкусно,

Но компот, конфеты, мороженое – это главная еда,

Остальное - ерунда!

Расскажите, дети, Варе, что же с ней произойдет,

Если будет кушать Варя лишь конфеты и компот?»

***Учитель:***

Девочки нам сейчас поведали о тех продуктах, которые ребятам знакомы, а может даже они пробовали их на вкус!

Мы с вами сейчас проведем опыт и посмотрим, как газированные напитки портят нам организм, разрушают органы питания.

- Лаборанты Катя и Настя подходите к столу, будем разбираться.

***Опыт с Кока-колой:***

**– Представим себе, что это наш желудок. Он примерно такого же размера.  (показываю и ставлю небольшую баночку).**

**- Сначала мы съели шипучую конфету (в баночку бросаю конфету).**

**- Потом решили попробовать чипсы (в банку кладу несколько чипсов).**

**- Все это запили кока-колой.**

**- Посмотрите, что происходит в нашем желудке.**

Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна лишь полезная еда. (Открываю лучик: **Правильное питание**)

- Каких людей вы считаете сильными? А где находится ваша сила? Следующий лучик вашего здоровья – это **Сила**.

- Давайте проверим, много ли силы в ваших руках. Какие у вас крепкие мышцы.

ФИЗМИНУТКА МУЗЫКАЛЬНАЯ

- Кто зарядкой занимается, тот здоровья набирается! И следующим лучиком вашего здоровья становится - **Физкультура**. Ребята, а теперь вы все вместе покажите, как вы тренируете мышцы своего тела. ( ВЫПОЛНЯЮТ ДВИЖЕНИЯ ФИЗМИНУТКИ)

-Посмотрите, сколько силы стало в ваших руках (проверяют сами). Добавилось? Сразу видно, «силушка по жилушкам огнем бежит».

-А теперь внимательно посмотрите друг на друга, почему у соседа сверкают глаза? Почему вы все весело улыбаетесь? Какое у вас настроение?

**Хорошее настроение** – вот имя последнего лучика. (Открываю лучик)

-Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас, потому что мы нашли, куда боги спрятали наше здоровье. А вы сможете беречь его? Молодцы, я уверена в вас!

РЕЛАКСАЦИЯ «**Хорошее настроение»**

Учитель:Одной из формул здоровья является эмоциональ­ное состояние. Перед вами ваза эмоций-предлагаювыбратьизпалитрыкрасоквыбратьтотцвет,которыйсоответствуетвашемунастроениювнастоящеевремяизаполнитьвазу.

***Звучит спокойная музыка***. Настолележатлистыцветыразныхцветов. Родители и дети делаютсвойвыбор.

*Учитель:*ФранцузскийхудожникЖакВьеноутверждает: «Цветспособеннавсё. Онможетродитьсвет, успокоениеиливоз­буждение. Онможетсоздатьгармониюиливызватьпотрясение; от негоможнождатьчудес, ноонможетвызватьикатастрофу».

Сказанооченьверно. Ведьцветавлияютнаорганизмчеловека, наегонервнуюсистемуисферуэмоций. Асейчасяпредлагаюознакомитьсясозначениемвашегоцвета. (Родителямраздаетсяпамятка)

***Памятка «Физиологическое воздействие цвета»***

**Красный** - проникающий, увеличивает мускульное напряжение, а, следовательно, кровяное давление и ритм дыхания. Стимулирует мозг, активизирует все функции организма. Цвет жизни и действия.

**Оранжевый**— одновременно является и согревающим, и

**с**тимулирующим, но может в разных случаях и успокаивать, и раздражать. Этот цвет улучшает пищеварение, ускоряет пульсацию крови.

**Желтый** - тонизирующий, способствует мускульной деятельности, стимулирует зрение, а следовательно, и нервы. Успокаивает слишком возбужденное состояние, стимулирует мозг, активизирует умственную работу. Цвет хорошего настроения и веселья.

**Зеленый** - уменьшает кровяное давление и расширяет капилляры, облегчает мигрени. Пробуждает в человеке терпение, на продолжительное время повышает двигательно-мускульную работоспособность.

**Голубой** - снижает мускульное напряжение и кровяное давление, успокаивает пульс и снижает ритм дыхания. Он наиболее успокаивающий, вызывает чувство свежести.

**Синий**- успокаивающее действие переходит в угнетающее, способствует затормаживанию функций физиологических систем организма.

**Фиолетовый** - соединяет эффект красного и синего цветов, угнетающее влияет на нервную систему, действует на сердце, легкие и кровеносное сосуды, увеличивая их органическую выносливость.

**Коричневый**- успокаивает, вызывает депрессию и печаль, усыпляет, притупляет эмоции. Чтобы коричневый цвет не вызывал депрессию, его нужно применять с добавлением желтого и оранжевого.

Рефлексия деятельности.

-Вот и подошел к концу наш конкурс «День здоровья». В заключение я предлагаю провести игру «Возьмемся за руки». (Все стоят в кругу.  Каждый стоящий желает соседу справа что-либо и берет его: руку. Действие происходит до тех пор, пока круг не замкнется.)

-Наша ниточка не порвалась, и я надеюсь, что все мы всегда буде вместе, будем вместе бороться за наше здоровье, будем так же крепко дружить, поддерживать друг друга в трудную минуту. Ведь  добрые дела, дружба - это тоже здоровье.

/Благодарю всех за активное участие и в память о встрече  дарю каждому родителю буклет «Здоровый образ жизни»/