За здоровый образ жизни жителей Кубани

Семейный праздник

«Чтобы в семье все были здоровы»

Cценарий учебно-воспитательного мероприятия в начальной школе с использованием ИКТ и здоровьесберегающих технологий

Бизова О.И.

учитель начальных классов

МАОУ СОШ № 12

ст. Михайловской

Курганинского района

**Цель:** способствовать единению детей и родителей; показать значение физкультуры в жизни человека, приобщать к здоровому образу жизни; помочь родителям определить и руководствоваться в воспитании такими формами и путями, которые приведут ребенка к стабильному ведению здорового образа жизни.

**Оформление:** на экране большие цветные буквы «Мы за здоровый образ жизни!»

**Оборудование**: мультимедийный комплекс, плакаты, мячи, скакалки.

Ход мероприятия

**I.Появляется ведущий**

(На экране проецируются слайды)

Ведущий: Добрый день дорогие ребята и уважаемые родители! Сегодня в нашем зале мы проводим встречу, которую посвящаем одной из важных тем наших дней – Здоровый образ жизни!

 Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купить ни за какие деньги! Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире.

 Поэтому наша сегодняшняя встреча будет проходить под девизом: «Мы за здоровый образ жизни!»

 Вся наша жизнь – это территория здоровья!

 Хорошее здоровье – основа долгой, счастливой и полноценной жизни.

 Жизненный опыт показывает, и каждый может найти множество тому подтверждений, что заботиться о своем здоровье люди обычно начинают только после того, как недуг даст о себе знать.

 Можно предотвратить все заболевания гораздо раньше, и для этого не потребуется каких-то сверхъестественных усилий.

 Нужно всего лишь вести здоровый образ жизни!

 Каждый нормальный человек стремится прожить свою жизнь долго и счастливо. Но все ли мы делаем для этого? Если проанализировать "каждый шаг" нашего типичного дня, то, скорее всего, все обстоит с "точностью до наоборот".

 Здоровый образ жизни предполагает оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, любовь к близким, позитивное восприятие жизни. Он позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

 Здоровый образ жизни в целом, физическая культура и спорт в частности, становятся социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества.

 Каждый человек должен осознать, что здоровый образ жизни - это успех, его личный успех.

 И кто, как не родители, призван принять самое активное участие в решении этой проблемы. Кто, как не папы и мамы, дедушки и бабушки, пестующие своих детей и внуков с пеленок, может обеспечить для них рациональное питание, приобщить их к спорту, уберечь от вредных привычек, научить правилам гигиены и главное – настроить самих ребят так, чтобы они без подсказок и напоминаний взрослых стремились жить разумно, правильно, не во вред, а на пользу своему здоровью, чтобы они отдавали себе отчет в том, что и сегодняшняя и вся их будущая взрослая жизнь, вся их профессиональная, общественная, семейная дееспособность будет зависеть от того, здоровы или нет их сердце, легкие, мозг, нервы и другие органы и ткани.

Верный способ повысить сопротивляемость детского организма различным заболеваниям, сделать его выносливым, крепким, сильным – правильное физическое воспитание.

Систематические занятия физкультурой и спортом способствуют всестороннему физическому совершенствованию, укрепляют здоровье, увеличивают работоспособность, вызывают бодрое настроение, при котором учеба и любая работа лучше спорится.

Многие из нас, взрослых, даже не представляют, какую огромную опасность представляет собой гиподинамия. У детей, которые мало двигаются, чаще бывают травмы, излечиваются они труднее.

Все родители хотят, чтобы их дети росли здоровыми, красивыми, счастливыми. Давайте поможем ребятам в этом.

Итак, сегодня на нашем празднике спортивный конкурс «Будьте здоровы».

**II. Спортивный конкурс.**

будьте здоровы
(спортивный конкурс)

Действующие лица:

Ведущий

Тренеры

Дети

Члены семей

Ведущий. Физическая красота человека складывается из трех составляющих: пропорционального телосложения, правильной осанки и хорошей координации (пластичности) движений. Различные физические упражнения помогут исправить телосложение, выправить осанку, улучшить походку.

Непринужденность в движениях считается важным признаком хороших манер. Вспомним пушкинские строки:

Он по-французски совершенно

Мог изъясняться и писал;

Легко мазурку танцевал.

И кланялся непринужденно;

Чего ж вам боле? Свет решил,

Что он умен и очень мил.

Многие недооценивают роли физического воспитания. Они рассуждают так: не сделали утреннюю гимнастику – некогда было; прогуляли урок физкультуры – набегаемся еще за день. А потом замечают, что их ребенок растет вялым, толстым и неуклюжим. Над ним смеются сверстники. Постоянные насмешки травмируют психику ребенка. Развиваются разного рода комплексы и неврозы.

Дети выносят плакат и читают вслух по очереди.

З а п о м н и т е! Поведение и манеры ребенка являются отражением его физического самочувствия и здоровья. Плакат вывешивают на стенд.

Дети. Чтоб расти и закаляться

Не по дням, а по часам,

Физкультурой заниматься,

Заниматься нужно нам!

Нам пилюли и микстуру

И в мороз, и в холода

Заменяют физкультура

И холодная вода!

Не боимся мы простуды-

Нам ангина нипочем

Мы коньки и лыжи любим

Дружим с шайбой и мячом!

Спорт – это жизнь!

О спорт! Ты мир!

Неразлучные друзья

Есть на белом свете.

Неразлучные друзья –

Это спорт и дети!

Спорт приходит в нашу школу

Эстафетою веселой.

Подрастает в школе смена

Нашим славным рекордсменам!

Скажет вам любой из нас:

Быть спортсменом очень круто:

Посвящайте каждый час

Спорту каждую минуту!

Хор детей поют песню

Летняя физкультурная

1. Золотым горячим светом

Солнце брызнуло на нас.

На лужайке теплым летом

Физкультура началась.

Припев: Раз, два, поспевай,

Сильным, ловким вырастай.

2. Через прыгалки поскачем

По дорожке далеко.

Не сумел бы даже мячик

Так подпрыгнуть высоко.

Припев.

3. Мы на солнце загорели:

Стали все, как шоколад,

Даже мамы еле-еле

Узнают своих ребят.

Припев.

Мальчик. Будь всегда силен, здоров,

У тебя отпор на обидчика готов,

Слабого ты защити,

По хозяйству помоги.

Будут люди уважать,

По делам хорошим знать.

Ведущий. Ребенок постоянно должен находиться в движении. Древний врач Авиценна (X–XI вв.) писал: «Если заниматься физическими упражнениями – нет никакой нужды в употреблении лекарств. Это самое важное для сохранения здоровья, а затем уже режим пищи и сна». Двигательные функции детей улучшают их физическое развитие. Особое место принадлежит утренней гимнастике.

Под бодрую спортивную музыку дети показывают на сцене физические упражнения.

Комплекс 1

1. Ходьба с высоким подниманием бедер и энергичной работой рук в течение 1–2 минут.

2. Из положения стоя поднять руки вверх и в стороны, прогнуться, вдохнуть, затем вытянуть руки вперед, поднять ногу и коснуться ею противоположной руки, выдохнуть. Опустив ногу вниз, вновь прогнуться и вдохнуть, подняв руки вверх и в стороны; а затем, подняв другую ногу, коснуться ею противоположной руки, вытянутой вперед. Повторить несколько раз.

3. Из положения стоя, ноги на ширине плеч, поднять руки за голову и наклонить с сильным напряжением туловище в сторону, сделать выдох, вернувшись в исходное положение, – вдох. Наклон повторяется в каждую сторону 4–6 раз.

4. Из положения стоя подняться на носки и вытянуть руки вперед, потом глубоко присесть, после чего пружинистым движением ног вернуться в исходное положение. Повторить 10 раз.

5. Из положения стоя, ноги на ширине плеч, поднять руки вверх, соединив ладони, сделать вдох, затем резко наклониться вперед, опустив соединенные руки вниз между ног, произвести выдох, опять выпрямиться; поднять руки вверх – вдох и т. д. Это упражнение называется «Дровосек», повторить 4–6 раз.

6. Из положения лежа на спине поднять ногу вверх, вдохнуть, затем, плавно опустив ноги вниз, произвести выдох. Повторить 6–12 раз.

7. Из положения лежа на спине поднять руки вверх, вдохнуть, затем, сгибая ноги в коленях, обхватить их руками, выдохнуть, вернуться в исходное положение (руки вытянуты вверх), вдохнуть и повторить упражнение 6–8 раз.

8. Из положения стоя на коленях и упершись руками в пол, поднять руки в стороны и повернуться вправо, вдохнуть, вернуться в исходное положение – выдох. Повторить с поворотом в каждую сторону 6–8 раз.

9. Из положения лежа на спине (соединенные вместе ноги закреплены под опорой, руки вытянуты вдоль туловища) подняться до положения сидя – вдох, вернуться в исходное положение – выдох. Повторить 6–8 раз.

10. Из положения лежа на животе, кисти согнутых локтей рук на поясе, поднять голову и ноги вверх, прогнуться, вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное. Повторить несколько раз, увеличивая время удерживания позы «ласточка».

11. Лежа на спине, положить руки на живот, делая вдох, поднять стенку живота, при выдохе – опустить. Повторить 3–4 раза.

Продолжительность утренней зарядки для младшего дошкольного возраста 5–6 минут, а старшего – 6–8 минут.

На сцену выходят дети с плакатом, читают.

Дети. Запомните, что утренняя гимнастика закладывает основы полноценного физического развития ребенка.

Плакат вывешивают на стенд.

Дети исполняют песню

Вышли на зарядку

Малыши, малыши –

Дружные ребятки.

Малыши, малыши

Вышли на зарядку.

Вот так, вот так!

Вышли на зарядку.

Вот так, вот так!

Вышли на зарядку.

Раз-два-три!

Раз-два-три!

Ноги поднимайте!

Раз-два-три!

Раз-два-три!

Веселей шагайте.

Вот так, вот так!

Ноги поднимайте.

Раз-два-три!

Раз-два-три!

Потянитесь дружно.

Раз-два-три!

Раз-два-три!

Закаляться нужно

Вот так, вот так!

Потянитесь дружно!

Раз-два-три!

Раз-два-три!

Сели и привстали

Раз-два-три!

Раз-два-три!

Ноги крепче стали.

Вот так, вот так!

Сели и привстали.

Малыши, малыши –

Дружные ребятки.

Малыши, малыши

Сделали зарядку

Ведущий. Одним из важнейших слагаемых здоровья является закаливание. С его помощью можно избежать многих болезней и на долгие годы сохранить работоспособность, умение радоваться жизни.

Закаливание – приспособление организма к холоду.

Закаливание – повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию низкой температуры.

Для того, чтобы закаливание было эффективным, следует соблюдать определенные правила:

Первое правило:

Если хочешь быть здоровым,

Прогони подальше лень.

Если начал закаляться,

Закаляйся каждый день.

Второе правило:

Вышел сразу на мороз –

Весь до косточек промёрз.

Закаляйся постепенно.

Это для здоровья ценно.

Третье правило:

Если закаляться - в радость,

Вам простуда – не подружка.

Вы здоровье берегите.

Это, дети, не игрушка.

Правила, эти помните, дети.

Будьте здоровы и не болейте!

Закаляйся, если хочешь быть здоров!

-Ребята, вы, конечно, не раз бывали в медицинском кабинете нашей школы. Быть здоровыми и не поддаваться всяким недугам вам помогает школьный фельдшер. Вы регулярно проходите медосмотр в этом кабинете.

А вот какой смешной случай произошёл в одной школе. Представляем вашему вниманию небольшую юмористическую сценку из школьной жизни. Называется сценка «Медосмотр».

**Медосмотр.**

Школьный врач спросил у Гриши:

- Жалоб нет на нос и уши?

- Есть. Мешают уши с носом

Свитер надевать с начёсом.

Школьный врач спросил у Димы:

- Всё в порядке с головой?

- Рентгенолог делал снимок,

Не нашёл там ничего.

Школьный врач спросил у Миши: -

- Нет ли трудностей со слухом?

- Знали б вы, как плохо слышу

Я подсказки левым ухом!

Школьный врач спросил у Феди:

 - Хочешь вылечиться сразу?

Меньше списывай с соседей

И не будешь косоглазым.

- Нет ли трудностей со слухом?-

Школьный врач спросил у Лёвы.

- Есть. В одно влетает ухо,

Вылетает из другого.

Школьный врач спросил у Пети:

 - Как ты, мальчик, спишь ночами?

Петя доктору ответил:

- Без ботинок и в пижаме.

 Школьный врач спросил у Лёши:

- Есть ли жалобы?

- Не счесть!

И на маму, и на папу,

И на деда тоже есть!

Ведущий. Сейчас будем играть с мячом. Приглашаются и родители.

разноцветный быстрый мячик

Разноцветный быстрый мячик

Без запинки скачет, скачет…

Часто, часто, низко, низко,

От земли к руке так близко.

Скок и скок, скок и скок,

Не достанешь потолок.

Скок и скок, стук и стук,

Не уйдешь от наших рук.

О п и с а н и е и г р ы.

Играющие становятся в круг лицом к центру. Под музыку они исполняют песню и одновременно бросают мяч.

Произносят слово «разноцветный», бросают мяч вверх и ловят его обеими руками. Произносят слова «Быстрый мячик без запинки скачет, скачет» и еще три раза бросают мяч вверх
и ловят его.

На слова «Часто, часто» дети бросают мяч в пол и отбивают его правой рукой.

На слова «Низко, низко, от земли к руке так близко» ребята еще раз отбивают мяч о пол и ловят его.

На второй куплет песни игра повторяется.

На слова «Скок и скок» бросают мяч вверх и ловят его. При повторении этих слов еще раз бросают мяч вверх и ловят его.

На слова «Не прыгнешь под потолок» два раза бросают мяч вверх и ловят его.

На слова «Скок и скок» бросают мяч о пол и отбивают еще раз.

На слова «Стук и стук, не уйдешь от наших рук» еще пять раз отбивают мяч и ловят его.

Игра повторяется два-три раза. Если упражнения будут хорошо усвоены, можно при каждом повторении вносить изменения, усложняющие игру, например отбивать мяч только правой рукой, только левой или попеременно то правой, то левой рукой, покружиться, бросая мяч, играть, стоя на одной ноге, и т. п.

П е р е д а ч а м я ч е й. Играющие разбиваются на две команды, выстраиваются одна против другой. Первым в каждой шеренге дают по мячу. По сигналу руководителя они передают мяч своим соседям, а те передают его дальше. Когда мяч дойдет до последнего игрока, он должен ударить мяч о пол, поймать его и вернуть соседу. Дальше мяч передается из рук в руки уже в обратном направлении. Когда мяч вернется к первому игроку, он должен поднять его над головой. Побеждает та команда, которая раньше закончит передачу мяча.

Г о н к а с м я ч о м п о к р у г у. Играют 10–12 человек. Они становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук один от другого, а потом рассчитываются на первые и вторые номера. Так составляются две команды. Одна с четными, а другая с нечетными номерами.

Руководитель дает волейбольные мячи двум игрокам, стоящим рядом, то есть первому и второму игрокам. По сигналу они бегут в противоположных направлениях, огибая круг с внешней стороны. Каждый из этой пары, вернувшись на свое место, немедленно бросает мяч ближайшему товарищу по команде. Этот игрок, поймав мяч, сейчас же обегает круг, становится на свое место и отсюда перекидывает мяч дальше через одного человека. И т. д. Побеждает та команда, в которой все игроки пробегут с мячом по кругу быстрее.

М я ч с р е д н е м у. Играющие образуют 3–4 круга. В них должно быть равное количество ребят. Внутри каждого круга стоит водящий. Он получает мяч и должен бросить его по очереди каждому из игроков, стоящих в кругу, никого не пропуская, и поймать обратно. Если мяч не будет пойман, то тот, кто промахнулся, бежит за ним, возвращается на место, и бросок повторяется. Когда мяч от последнего игрока вернется к водящему, тот поднимает его над головой. Команда, раньше закончившая переброску мяча, выигрывает.

Ведущий. Скакалка – неизменная спутница детства. Она имеет огромное значение для укрепления здоровья и физического развития детей, в подвижных играх занимает важное место. Многие спортсмены – мастера спорта, готовясь к соревнованиям, во время тренировки упражняются в прыгании со скакалкой. Это помогает лучше подготовиться к соревнованию, сделать свои движения более быстрыми, точными и уверенными, ноги сильными.

Э с т а ф е т а с о с к а к а л к а м и. Чертятся две линии (параллельно) на расстоянии 15–20 м одна от другой. У первой линии выстраиваются в затылок две или три команды. Игроки, стоящие впереди колонны, держат в двух руках скакалку. На противоположной черте, напротив каждой команды, ставят флажок. По сигналу руководителя первые номера начинают бег, перепрыгивая через скакалку, и, обогнув флажок, возвращаются обратно и передают скакалку следующему игроку. Тот, не задерживаясь, прыгает через скакалку и устремляется вперед. Последний участник, достигнув финиша, поднимает руку со скакалкой вверх. Выигрывает команда, первая закончившая эстафету.

Ч е м п и о н с к а к а л к и. Соревнование на звание чемпиона скакалки можно провести торжественно в присутствии гостей.

Начать соревнования можно так: чья-нибудь бабушка обращается к детям. Она выходит со скакалкой в руках и читает стихи А. Барто (из фильма «Слон и веревочка).

Не помню я, в каком году,

Но много лет назад

И я бежала с прыгалкой

Весной в зеленый сад.

Весной я прыгала в саду,

Как скачут все ребята…

Не помню я, в каком году,

Давным-давно когда-то.

Бабушка. Теперь я уже старенькая, прыгать ловко не могу, а вы, ребята, мои внучата, вы же мастера скакалки. Покажите нам свое искусство.

После этого можно провести показательную музыкальную игру со скакалкой, которую надо разучить и тщательно отрепетировать заранее.

Дружно вместе каждый шаг…

(в темпе марша)

Дружно вместе каждый шаг,

Держим прыгалки в руках.

Раз, два, три, четыре,

Пять, шесть, семь. Стоп.

Слушай счет, прямей держись,

За веревку не запнись.

Раз, два, три, четыре,

Пять, шесть, семь. Стоп.

Скачет волк в лесу густом,

Прыгнул заяц под кустом.

Раз, два, три, четыре,

Пять, шесть, семь. Стоп.

За плотиной у пруда

Скачет в мельнице вода.

Раз, два, три, четыре,

Пять, шесть, семь. Стоп.

Вот и мы начнем опять

Через прыгалку скакать:

Раз, два, три, четыре,

Пять, шесть, семь. Стоп.

Раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь;

Прыгать сразу вместе всем,

Раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь.

Каждый из ребят получает короткую скакалку. На слово «Дружно вместе каждый шаг, держим прыгалки в руках» все идут в один или два ряда друг за другом, держа скакалки на плечах. После этих слов они тотчас же начинают прыгать все вместе семь раз подряд, громко выкрикивая «Раз, два, три…», и так на протяжении всего текста.

Хороший отдых обеспечивает нам также полноценный сон.

У людей и животных сон и бодрствование ритмично сменяют друг друга. О том насколько сон необходим для жизнедеятельности организма, можно судить хотя бы по тому, что полное лишение сна люди переносят гораздо тяжелее, чем голодание, и очень скоро гибнут.

Во сне человек отдыхает и набирается новых сил.

Что же влияет на глубину сна? Чтобы сон был глубоким, надо вставать и ложиться спать всегда в одно и то же время. Комнату перед сном обязательно надо проветривать, а лучше всего спать с открытой на ночь форточкой. Полезна небольшая прогулка перед сном на свежем воздухе. Мешают засыпанию яркий свет, шумные игры, громкие разговоры, длительные просмотры телепередач. Соблюдение гигиены сна позволит зарядиться бодростью, улучшит настроение.

Ведущий. Наступил спокойный час.

Вот загадочки для вас.

Кто загадку отгадает

Приз сейчас же получает.

1) Помещение большое,

Есть оно и в нашей школе.

В нем стоят козлы и кони.

Лестница на стенке,

И канат под потолком,

А на матах кувырком.

Мы кружимся все клубком.

 (Спортзал.)

2) По пустому животу

Бьют его невмоготу.

Бьют его все игроки,

Раздают лишь тумаки.

(Футбольный мяч.)

3) Вот холодная зима

Катит прямо нам в глаза.

На ногах железные кони.

Но они не от погони.

 (Коньки.)

4) Ой, насыпало снежка!

Вывожу коня-дружка

За веревочку – узду

Через двор коня везу,

С горки вниз на нем лечу,

А назад его тащу.

(Санки.)

Ведущий. Не менее важно для здоровья человека правильное питание.

Любой живой организм в силу жизнедеятельности клеток, тканей и органов непрерывно тратит входящие в состав организма вещества.

Для поддержания здорового образа жизни необходимо, чтобы все эти траты покрывались пищей. Совершенно естественно, что правильное питание человека должно содержать все те вещества, которые входят в состав его организма, т.е. белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду.

Рацион школьников обязательно должен содержать витамины, так как они повышают сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Поэтому нужно употреблять зелень, фрукты, овощные и фруктовые соки. Соблюдая режим питания, ни в коем случае нельзя переедать. Ученики, страдающие ожирением, чаще болеют, тяжело переносят любое заболевание.

Эй, дружок, остановись,

От мучного откажись!

 От жирной пищи откажись,

На столе пусть будут фрукты –

Зелень, овощи и фрукты -

Вот полезные продукты.

Ягоды, фрукты, овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуется в организме человека и не накапливается, а поступает только с пищей.

Вот почему фрукты и овощи должны быть в вашем рационе каждый день и регулярно.

Праздник подходит к концу и мы представляем вашему вниманию сказку – намек, которая называется «Репка».

**Репка.**

**Сказка – намёк.**

У лукоморья дуб спилили

И цепь на свалку унесли,

Кота в приюте поселили,

Русалку в бочке засолили…

А вы чего здесь рты раскрыли?

Это, присказка, поди, -

Сказка будет впереди.

Короче, жил-был дед,

Ему в обед – то сто лет,

А он решил огород разводить,

Репку вздумал посадить.

Посадил дед репку.

Репка росла- росла

И выросла большая- пребольшая.

Идёт дед в огород,

Репку за ботву берёт,

Тянет - потянет,

А вытянуть не может.

Куда там! Всю жизнь

Курил да пил-

Лучше бы со спортом дружил.

Позвал дед бабку.

Бабка за дедку,

Дедка – за репку,

Тянут – потянут,

А вытянуть не могут.

Бабуся то раньше

Со спортом не дружила

 И столько болячек себе нажила!

Позвала бабка внучку.

Внучка – за бабку,

Бабка – за дедку,

Дедка – за репку,

Тянут – потянут,

А вытянуть не могут.

Да где же внучке помочь!

Гоняет на «Харлее» день и ночь.

Лучше бы в спортзал ходила,

Сил бы накопила.

Позвали Жучку.

Жучка еле приползла.

Ещё бы! Вон как разжирела!

Целый день спит и «Чаппи» жрёт –

Вот жир из неё и прёт!

Жучка – за внучку,

Внучка – за бабку,

 Бабка – за дедку,

Дедка – за репку,

Тянут – потянут,

 А вытянуть не могут.

Опять репку не достали.

Некуда деваться – кошку позвали.

Да где уж кошке помочь!

Она на диетах день и ночь –

От этих диет уже и сил нет.

Сидят и рыдают,

Что делать - не знают.

Бросив все делишки,

Прибежала мышка.

Прибежала не зря:

Принесла кучу спортинвентаря.

Деду – гантели,

Чтобы руки не болели;

Бабке – скакалку,

Ради здоровья ничего не жалко;

Внучке и Жучке – мяч –

Решение всех неудач.

Кошке – обруч:

Худей хоть день, хоть ночь.

Всю неделю они занимались,

Потом снова за репку взялись.

И вытянули!

Вот ведь как бывает:

Спорт всегда выручает!

Вывод. Здоровье – неоценимое счастье в жизни каждого человека. Всем нам присуще желание быть здоровыми и крепкими, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Надеюсь, что сегодняшнее мероприятие не прошло для вас даром.

Ведущий. Праздник окончен. Да не простой, а семейный. Спасибо родителям, которые участвовали в нем вместе с ребятами. Всем вам новое задание: готовиться к семейным «Олимпийским играм».

А теперь вручение наград.

Детям и их родителям вручают дипломы, грамоты и призы.

**III. Заключительное слово классного руководителя.**

Предлагаем вам последовать совету, который, не подозревая о масштабах гиподинамии в ХХ веке, назвал Жан-Жак Руссо, живший в XVIII веке.

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, – призывал великий французский мыслитель, – сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянно движении».

Итак, питание, образ жизни, организация занятий и отдыха – все это влияет на здоровье наших детей. Давайте задумаемся над вопросом: а все ли мы сделали для того, чтобы дети росли здоровыми и счастливыми?

Список используемых источников

1. Электронное пособие «Родительские собрания в начальной школе». Издательство «Учитель», 2010 г.
2. «Энциклопедия здорового образа жизни». Автор Г.А. Капецкая. Издательство «Учитель», Волгоград, 2007 г.