Тема**: «Здоровые дети в здоровой семье». Белова Г.А., 2 А**

Цель: формирование у ребенка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний навыков учащихся по гигиенической культуре;

* развитие у учащихся чувства благодарности и уважения к родителям, и укрепление дружеских семейных отношений;
* создание благоприятной атмосферы общения;
* сплочение коллектива учащихся и родителей.

**Ход мероприятия.**

**1.Орг. момент.**

Здравствуйте, ребята! Но давайте поздороваемся не совсем обычно. Когда я скажу: «Здравствуйте, мальчики!» - все мальчишки крикнут «Салют» и помашут мне рукой, когда я скажу: «Здравствуйте, девочки!», все девочки улыбнуться, крикнут мне «Привет!» и помашут двумя ручками.

И наш с вами разговор я хочу начать со сказки.

Давным-давно, много веков тому назад, так много звёзд на небе, как теперь, не было. В ясную ночь можно было увидеть только одну звёздочку, свет которой был то ярким, то очень тусклым. Однажды Луна спросила у звездочки: «Звёздочка, почему твой свет такой разный: то яркий, указывающий дорогу даже ночью, то тусклый и незаметный»? Звездочка долго молчала, а потом, вздохнув, ответила: «Свет мой становится тусклым тогда, когда мне одиноко. Ведь рядом со мной нет ни одной звёздочки, похожей на меня. А так хочется видеть и слышать кого-то рядом с собой! «А в какие ночи твой свет становится ярким?» - спросила Луна. «Мой свет становится ярким тогда, когда я вижу спешащих странников. Мне всегда было интересно узнать, что их манит в дорогу, куда они так спешат»? «Ты узнала тайну спешащих странников»?- спросила Луна. «Да, - ответила Звёздочка.- Однажды я задала этот вопрос страннику, который был долгое время в пути. Он выглядел измождённым и очень усталым от долгого пути, каждый шаг давался ему с большим трудом, но глаза…». «А какими были его глаза»? – недоумённо спросила Луна. «Они светились в темноте от счастья и радости», - ответила, тяжело вздохнув, звёздочка и продолжила. - Чему ты радуешься, странник»? И он ответил: «Замерзая в снегу, голодая без куска хлеба, задыхаясь от жары, я шагал вперёд, преодолевая все преграды, потому что знал: дома меня ждёт тепло и уют, забота и сердечность моей семьи – жены, детей, внуков. Ради их счастливых глаз я готов совершить даже невозможное». Звёздочка замолчала, а затем ответила: «Вот с той самой поры я и стараюсь дарить как можно больше света тем путникам, которые несут счастье в свой дом, в свою семью». Луна посмотрела на Звёздочку и спросила: «Моя маленькая помощница! А ты хотела бы иметь свою семью?» «А разве это возможно»? – с надеждой спросила Звёздочка. Луна, не говоря больше ни слова, махнула рукавом золотого одеяния, и в тот же миг на небе засияли тысячи новых звёзд, которые мигали своим неповторимым мерцающим светом маленькой звёздочке, как будто говорили: «Мы рядом, мы здесь, дорогая, мы теперь – одна Семья»!

- Как вы думаете, почему прозвучала именно эта сказка? О чем мы с вами сегодня будем говорить? (Ответы детей.)

Да, мы будем говорить о семье, причём о здоровой семье,  потому что:

В семейном кругу мы с вами растём!

Основа основ – родительский дом!

В семейном кругу все корни твои!

И в жизнь ты выходишь из семьи!

- Что же такое семья? (Ответы детей.)

**2. Беседа по теме.**

- А что значит «здоровая семья»?

Рано утром просыпайся,  ты зарядкой занимайся,

Всегда правильно одевайся, в школу смело отправляйся!

- Что нужно делать семье, чтобы оставаться здоровой и растить здоровых детей? (Ответы детей.)

Заостряется внимание на питании.

- Какие советы вы дадите, чтобы правильно питаться?

(Чтобы правильно питаться, надо выполнять 2 правила или условия: умеренность и разнообразие)

- Ребята, а что такое умеренность?

Сократу принадлежат слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть». Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переварить.

- Что значит разнообразие?

Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для **поддержания хорошего здоровья**. Одни  продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать. Другие помогают **строить организм и сделать его более сильным.** А третьи- фрукты и овощи - **содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти, и развиваться.**

**3. Анализ ситуации**

а) 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?»

    б) «Это интересно».

Слово «витамин» придумал американский ученый-биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо людям. Соединив латинское слово. Vita («жизнь») с «амин», получилось слово «витамин».Детям 6-7 лет надо съедать в день 500-600 г. овощей и фруктов.

    в) Советы по здоровому образу жизни.

- Воздерживайтесь от жирной пищи.

- Остерегайтесь очень острого и соленого.

- **Сладостей тысячи, а здоровье одно.**

- Совет мамам и бабушкам: когда готовите пищу, бросьте в нее немножко любви, капельку добра, радости, кусочек нежности. Эти витамины придадут необыкновенный вкус любой пище и принесут здоровье.

- Овощи и фрукты – полезные продукты.

**4. Физминутка.**

Игра « Что разрушает, что укрепляет здоровье?» ( Правильный ответ хлопок, если нет присесть.)

Рыба, кефир, чипсы, геркулес, фанта, морковь, пепси, лук, торты, капуста, конфеты, яблоки.

5. Работа с презентацией.

6. Подведение итогов классного часа. Золотые правила питания.

Подведём итоги и выделим золотые правила питания.

- Главное не переедайте.

- Ешьте в одно и тоже время простую, свежеприготовленную пищу,   которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.

- Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.

- Перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.

- Какую пищу любят, есть в стране Здоровячков и как ведут себя в школьной столовой или буфете?

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

*Я желаю вам, ребята,*

*Быть здоровыми всегда,*

*Но добиться результата*

*Невозможно без труда.*

*Постарайтесь не лениться,*

*Каждый раз перед едой,*

*Прежде, чем за стол садиться,*

*Руки вымойте водой.*

*И зарядкой занимайтесь*

*Ежедневно по утрам,*

*И конечно, закаляйтесь.*

*Это так поможет вам!*

*Свежим воздухом дышите*

*По возможности всегда,*

*На прогулки в лес ходите,*

*Он вам силы даст, друзья*