**КЛАССНЫЙ ЧАС**

**СОВМЕСТНО С РОДИТЕЛЯМИ И ДЕТЬМИ**

**«ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ - ЗДОРОВЫЙ РЕБЁНОК»**

**ЗАДАЧИ:**

1.Пропаганда здорового образа жизни.

2.Помочь родителям и детям ощутить радость, удовольствие от совместной деятельности.

3. Способствовать развитию у родителей и детей, умения настраиваться друг на друга, чувствовать партнёра в совместной двигательно - игровой деятельности.

4. Развивать у детей силу, ловкость, смелость. Развивать у детей психологические процессы: внимание, память, речь, мышление, воображение.

**Ход** **мероприятия**:(Учитель с детьми заходит в класс, дети встают произвольно, здороваются с гостями - родителями.Родители стоят в другой стороне класса, спиной к детям)

**Учитель:** - Ребята, посмотрите, сколько к нам пришло гостей.

Давайте с ними поздороваемся.

**Дети**: - Здравствуйте!

**Учитель**:- Ребята, посмотрите внимательно. Кто там стоит?

**Дети:** - Мамы и папы.

учитель: - А теперь подбегите и за руки возьмите каждый свою маму

или своего папу.

(Мамы, папы поворачиваются к подбежавшим детям, обнимают, целуют своего ребёнка)

**Учитель:** - Дружно за руки возьмитесь и тихонечко садитесь.

(Дети с родителями садятся рядом)

**Звучит песня: «Закаляйся»**

Музыка В. Соловьёва - Седого, слова В.Лебедева - Кумача.

Читаю стихотворение В. Крестова: «Тепличное создание»

Болеет без конца ребёнок.

Мать в панике, в слезах: и страх и грусть.

Ведь я его с пелёнок

Всегда в тепле держать стремлюсь.

В квартире окна даже летом

Открыть боится - вдруг сквозняк.

С ним то в больницу, то в аптеку,

Лекарств и перечесть нельзя.

Не мальчик, словом, а страданье.

Вот так порой мы из детей

Растим тепличное создание,

А не бойцов - богатырей.

Вступление:

**Учитель**: - Как укрепить здоровье детей, избежать болезней?

Эти вопросы волнуют и вас родителей, и нас, педагогов, так как все мы хотим, чтобы наши дети не болели, год от года становились здоровее, сильнее, вырастали и ходили

в большую жизнь, не только знающими и образовательными, но и здоровыми и закалёнными. Есть ли ключи к решению этой задачи? Медицина давно пришла к выводу: нужна профилактика для здоровых людей.Что это такое? В начале нашей встречи разговор пойдёт о закаливании и профилактики заболеваний.

**Опрос родителей**

Вопросы:

а). Проводите ли Вы закаливающие процедуры?

б). Какие виды закаливания применяете и считаете наиболее полезными?

в). Есть ли у Вас дома приборы помогающие сохранить и укрепить здоровье?

г). Какой вид закаливания вызывает у Вас сомнение?

Вопросы дополнения, предложения родителей, их просьбы, пожелания.

Результаты анкетирования.

Выступление родителей по желанию.

**Обобщение:** Вывод ясен: если вы хотите видеть своего ребёнка здоровым,

надо постоянно, каждодневно уделять время для закаливающих процедур. В «минимум» закаливания входят обязательное использование не перегревающей одежды, воздушные и водные процедуры. Со многими видами закаливания Вы познакомились: каждой семье была, предоставлена возможность, познакомиться в домашней обстановке с содержанием памяток.

Слушание аудио записи ответов детей на вопросы:

Скажите, делают ли вам дома массаж?

Скажите, делают ли вам дома точечный массаж?

Если делают, то кто и насколько часто: по утрам, вечерам, в выходные дни?

А почему тебе не делают массаж? (Не называя имён)

**Практикум:**

а). Практический показ обтирания.

Проводит обтирание ребёнка махровой рукавичкой.

б). Самомассаж биологически активных точек.

Практика показывает, что одним из наиболее перспективных и, самое

главное, простых методов в оздоровлении детей является массаж

биологических активных точек. При систематическом и правильном

применении, он даёт хорошие результаты.

В)Одной из эффективных форм в процессе реализации программы по теме: «Чудо нос»

является практические занятия с родителями по дыхательной гимнастике.

Цель этих занятий: Познакомить родителей с дыхательной гимнастикой.

В целях её целесообразности, эффективности, результативности

и профилактики простудных заболеваний.

Практическое занятие с родителями и детьми: « Чудо - нос»

Упражнение - игра при болях носа, горла.

Упражнение: «Бульканье» - В стакан с водой, наполненной на треть, вставлена соломка,

глубокий длинный выдох в трубочку; получается долгий, булькающий звук.

( Упражнение повторяется 2 - 3 раза)

Упражнение: « Шарик» - (имитируется надувание шарика)

Широко разводят руки в стороны, и глубоко вдохнув, выдыхают

воздух - «Ф - Ф - Ф», затем имитируют звук воздуха, выдыхающего

из лопнувшего шарика: губы вытягивают «трубочкой» и приносят «Ш-ш - ш »

( Упражнение повторяется 2 - 3 раза)

Упражнение: «Будем красить потолок»

«Кистью» становится язычок, а «потолком» - твёрдое нёбо»

Язычком водим по нёбу, как бы красим его.

( Упражнение повторяется 4 - 5 раз)

Упражнение: «Отбойный молоток»

- В течение трёх минут произносится «Д - Д - Д»

Упражнение: «Кто громче» - (упражнение очень эффективно при насморке)

Губы сомкнуть, указательный палец правой руки положить на боковую

сторону носу плашмя, плотно прижимая правое крыло носа.

Глубоко вздохнуть, левой половиной носа (рот закрыт) и произносить

(выдыхая) - «М - М - М».

(Упражнение повторить, прижимая левое крыло носа).

Упражнение - игра при бронхитах и пневмониях

Упражнение: « Тачки» - упражнение выполняется парами.

Ребёнок делает упор руками о пол - встаёт на четвереньки: родитель

стоя берёт его за ноги и оба двигаются вперёд - «Катит тачку» вперёд.

Упражнение: «Кто лучше сделает стойку у стены»

Стойка вверх ногами. Ребёнок встаёт на руки, родитель берёт за ноги.

При бронхиальной астме, астматическом бронхите во время

подвижных игр используется произнесение звуков в сочетании

с ритмичными движениями (подскоки).

**Сколько должен двигаться здоровый ребёнок в течении дня?**

Оказывается, ребёнку необходимо делать в день не менее 1000 движений.

Именно движения делает ребёнка выносливым, ловким, сообразительным.

Это способствует умственному и физическому развитию.

Сон ребёнка должен быть не менее 10 - 11 часов.

Часто родителей раздражает чрезмерно двигательная активность детей.

Не спешите с запретами, помните, что движение является биологической

потребностью растущего организма.

Как сделать, чтобы ребёнок хотел двигаться?

Прежде всего, создайте условия!

В распоряжении ребенка должны быть разнообразные игры, пособия:

(каталки, машины, ящики и коробочки, дорожки из клеёнки, надувные брёвна, мячи,

велосипед, лыжи, коньки, ролики……..).

Движения требуют пространства.

Необходимо так же проводить специальные занятия, привлечь ребёнка к участию в подвижных играх, делать с ними утреннюю гимнастику.

(Обращаюсь к детям)

**Учитель:** - Ребята, сегодня к нам в гости должен прийти гость, но он прейдет, если вы

отгадаете загадку.

Загадка: - Лечит маленьких детей,

Лечит птичек и зверей.

Сквозь очки свои глядит

Добрый доктор……( Айболит)

Дети: - Айболит!

 **Учитель:** - Крикнем, громко, подружней

Айболит приди скорей!

(Дети кричат - появляется Айболит)

Айболит: - Здравствуйте дети и взрослые!

- Ребята, у вас никто не болеет?

Дети: - Нет!

Айболит: - Расскажите мне, что вы делаете, чтобы не болеть? (ответы детей)

Айболит: - Ребята, какие вы молодцы, сколько всего делаете, чтобы не болеть: каждый

день принимаете витамины, кушаете фрукты, овощи, гуляете, пьёте фито чай,

и рыбий жир, вам массируют ножки, спинку.

Ребята, у меня есть друг воробей, послушайте, что с ним случилось:

Он лежит в своём гнезде.

Рядом капли и микстура.

У него температура.

Воробей скакал по лужам.

И теперь лежит простужен.

Айболит: - Ой, как жалко воробья.

**Учитель:** - Ребята, а вы знаете, что нельзя делать на прогулке, чтобы не заболеть?

(Ответы детей)

Айболит: - Правильно ребята, нельзя есть снег, мочить ноги, нужно одеваться

по погоде. Какие вы молодцы! Всё знаете!

- Ребята, а почему вы такие красивые, сильные, румяные?

- Да, доктор Айболит, наши ребята красивые, здоровые!

Они сами сейчас с удовольствием расскажут, почему они такие.

**Дети выходят и рассказывают стихи:**

Физкультура всем полезна

Физкультура всем нужна

От лени и болезни

Спасает нас она.

Двигайся больше и будешь здоров!

Порадуешь близких и докторов!

Каждый день зарядку делай

Будешь сильным, будешь смелым!

Чтоб расти нам сильными, ловкими, смелыми.

Ежедневно по утрам мы зарядку делаем!

Чтоб здоровым, сильным быть

Со спортом надо всем дружить.

На зарядку выходите,

Свою ловкость покажите.

**Учитель:** - И сейчас мы с удовольствием вам покажем,

как мы делаем зарядку.

Дети показывают комплекс утренней гимнастики под музыку

(После выполнения упражнений дети садятся на свои места)

Айболит: - Молодцы ребята! Хорошо умеете делать утреннюю зарядку!

- Ребята, а гулять вы любите?

Дети: - Да, любим!

О ПОЛЬЗЕ ПРОГУЛОК:

Айболит задаёт детям вопросы:

Много или мало времени вы проводите на улице? Почему?

Играют ли с вами взрослые на прогулке?

Айболит: - Ребята, а вы знаете, что свежий воздух полезен и взрослым и детям?

Свежий воздух благотворно влияет на организм человека.

ОБОБЩЕНИЕ: - Ежедневные прогулки для детей дошкольного возраста могут и должны

быть эффективным методом закаливания, так как потребность растущего

организма в кислороде более чем в 2 раза превышает таковую

у взрослых. Под влиянием воздушных ванн не только повышается

тонус нервной, дыхательной и пищеварительной систем, но и возрастает

количество эритроцитов и гемоглобина в крови.

Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.

Дети должны гулять не менее двух раз в день по 1 -2 часа, летом

неограниченно.

(Слышится под столом плач - Айболит, достаёт из под стола зайчика)

Айболит читает стихотворение

Заболел наш зайка милый,

Стал он слабеньким и хилым.

Носик мокрый, лоб горячий,

Ножки мёрзнут, глазки плачут.

Но у мамы есть таблетки,

Но у мамы есть микстура,

Чтобы горло не болело,

Чтобы ушла температура.

Айболит: - Ребята, а вы знаете, как можно распознать, болен ли зайчик?

(Ответы детей)

Айболит: - Верно, ребята, нужно проверить, есть ли кашель, насморк.

Узнать, болит ли голова, померить температуру.

(Айболит осматривает зайчика, проверяет горлышко, измеряет температуру)

Айболит: - Да у тебя ангина. Ложись скорее в постель и прими лекарства, которые я тебе

выпишу. А если они тебе не помогут, то надо будет делать уколы.

Зайка: - Ой, я боюсь, ужасно уколов.

(Выходит ребёнок - читает стихотворение)

Ребёнок: - Я уколов не боюсь!

Если надо - уколюсь.

И болезнь нам победить

Обещал нам Айболит!

Когда ребёнок болен:

Много тревог и волнений вызывает болезнь ребёнка.

Есть таблетки и лекарства, которые обычно назначает врач.

Далеко не все дети готовы принимать целебные таблетки и другие снадобья.

А есть народные средства лечения, которые ребёнок переносит без всяких каприз, криков

и плачей.

- Какие народные средства помогают вам вылечить ребёнка от кашля, насморка?

Выступление родителей по желанию ( 2 - 3 человека)

Народная мудрость:

« Чай выпьешь - откуда сил возьмёшь?» - гласит русская поговорка.

Сегодня нам представилась возможность продегустировать различные виды целебного

чая. Дегустация чая

Звучит аудио запись песни «Чашка чая» в исполнении Вячеслава Добрынина.

ДИСКУСИЯ:

- Какие из составов, предложенных в альбоме «Лечение народными средствами», вы уже

применяли на практике, какие результаты, какие дополнения.

- Какой из составов вы отвергаете?

Айболит: - А сейчас я с родителями хочу поиграть в очень интересную игру:

которая называется « Вопрос - ответ», я буду задавать Вам вопрос,

а Вы будете на него отвечать.

БЛИЦТУРНИР:

Вопросы:

а).- Чем запивать надо лекарства? (водой)

б). - Что значит принимать лекарство до еды, после еды?

(До еды - на пустой желудок, то есть не позже. Чем за 15 - 20 минут

до приёма пищи и не раньше, чем спустя 2- 3 часа после еды.

Если лекарство рекомендуется принимать после еды, то выпить его следует

выпить в течении 30 минут после еды, но не позже).

в). - Как предупредить кариес зубов? (Чистить зубы 2 раза в день - утром

и вечером, после еды полоскать рот).

г). - Какую одежду лучше использовать с учётом гигиенических и

оздоровительных свойств?

(Детская одежда должна быть гигроскопична, то есть, сшита из хорошо

впитывающей и испаряющей влагу ткани, такими являются

хлопчатобумажные ткани, Шерстяные ткани из - за большой пористости

немного теплее льняных, из них можно сшить праздничную одежду,

в которой ребёнок может находиться непродолжительное время.

Главное - одевать детей по сезону, не перегревать.

д). - Какие существуют меры по профилактике близорукости?

( Постоянно следить за осанкой, во время просмотра детских передач -

минут в день, у детей не должно быть длинных чёлок, принимать

витамины).

е). - Вредно ли излучение, исходящее из телевизора?

( Телевизор - источник излучения. Дети должны находиться от телевизора

на расстоянии не меньше трёх метров. Не рекомендуется смотреть

телепередач, сидя на полу, так как излучение направленно вниз, а при

неисправном телевизоре может вызвать серьёзное повреждение глаз).

ж). - Что необходимо для сохранения слуха ребёнка?

(Содержать уши в чистоте, беречь их от холода. Не допускать

проникновения в уши воды, посторонних предметов, охранять слух ребёнка

от сильных и резких звуков).

РЕШЕНИЕ РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ:

А). - Пусть в каждой семье господствует дух здоровья, культ здоровья.

Б). - Точечному массажу - достойное внимание: (утром и вечером в будни, выходные и

даже в праздники, ибо пропуски обернуться бесполезностью процедуры).

В).- Пусть основное время на прогулках дети проводят в движении: подвижными

играми детей - оздоровим, себя - омолодим.

Г). Летом родители вместе с ребёнком собирали лекарственные травы, ягоды, цветы,

травы для лечебного чая.

Д). Изготовить массажёры от плоскостопия, , шариковый массажёр для ног, ребристую дорожку.