ГБОУ АО «Савинская СКОШИ»

 Подготовила и провела:

Коптяева М. Л. - учитель

Класс: 2

Дата: 28.03.2012.

п. Савинский.

2012 г.

1. Приветствие.

 - Уважаемые родители, как хорошо, что сегодня мы собрались вместе. У вас, несомненно, много неотложных дел и забот, но мы очень рады, что вы сегодня приехали к нам, и мы с пользой сможем провести время.

 - Дети – это чудо света, я увидел это сам.

И причислил это чудо,

К самым чудным чудесам.

Мы пред будущим в ответе:

Наша радость, боль, и грусть;

Наше будущее – дети…

Трудно с ними, ну и пусть!

В наших детях наша сила,

Внеземных миров огни.

Лишь бы будущее было,

Столь же светлым, как они.

1. Объявление темы.

 - Когда-то папы и мамы, бабушки и дедушки, тёти и дяди, старшие братья и сёстры тоже были детьми. И сегодня мы проведём занятие не только для детей, но и для родителей. Я предлагаю вам вспомнить детство, и немного побыть на месте детей. Так как в этом году тема родительского собрания посвящена здоровью, то и наше занятие тоже посвящается здоровью. Мы проведём игру, в которой будет 2 команды: команда детей и команда родителей. Дайте названия командам. На доске находятся карточки разных цветов. Каждый цвет содержит задания какой-то определённой области. Команды будут по очереди бросать кубик, который содержит эти же цвета и выполнять задания.

3. Основная часть.

**Зелёный сектор – «Зелёная аптека».**

 Многие растения помогают сохранить человеку хорошее здоровье или быстрее поправиться. В этом секторе вопросы о растениях.

1. Какие растения помогают сохранить хорошее зрение?
2. Какое лечебное значение имеет капуста?
3. Объясни пословицу: «Лук от семи недуг».
4. Чем подорожник может помочь человеку?

**Синий сектор – «Мойдодыр».**

 Кто такой Мойдодыр? А чем он занимался в стихотворении К. И. Чуковского? В этом секторе будут вопросы от Мойдодыра.

1. Как нужно ухаживать за собой, чтобы сохранить хорошее здоровье?
2. Согласны ли вы, что чистая одежда помогает быть здоровым? Как ухаживать за одеждой?
3. Как сохранить здоровыми зубы?
4. Отгадайте загадки и объясните, какое отношение к здоровью они имеют: а) Зубов много, а ничего не ест.

 б) В лесу родился, а в доме хозяйничает.

 в) Гладкое, душистое, моет чисто.

 г) Сами верхом, а ноги за ушами.

**Жёлтый сектор – «Спорт. Спорт. Спорт».**

 Всем вам хорошо известно, что спорт укрепляет здоровье человека. И здесь вы будете не только отгадывать и отвечать на вопросы, но и выполнять спортивные упражнения и играть в игры.

1. Физкультминутка: Дружно выйдем из-за парт,

 Глубоко вздохнём, вот так…

 Руки вытянем вперёд:

 Раз – хлопок и два – хлопок…

 Руки вверх и опустили.

 Бег на месте: три-четыре!

 Головою – вправо, влево;

 Вверх и вниз – и раз и два…

 Завершим свою зарядку

 Громким возгласом:

 Физкульт-ура!

1. Прыжки на скакалке.
2. Отжимания.
3. Армрестлинг. Это вид силового единоборства. Эти соревнования позволяют определить силу участников, их выносливость и терпение. Сейчас мы проверим, кто из вас следит за своим здоровьем, тот и победит.

**Коричневый сектор – «Привычки».**

 Привычка – это такое действие, которое человек выполняет автоматически. У каждого человека в течение жизни вырабатывается много привычек. Для кого-то стало привычным делом заниматься спортом, читать книги, помогать по дому, без напоминания делать уроки и т. д. Это всё привычки полезные. Но есть и вредные привычки. Все полезные и вредные привычки человек выращивает в себе сам. Только полезные привычки требуют особого ухода – дело это нелёгкое, изо дня в день нужно трудиться, чтобы получить результат, а вредные привычки очень легко пускают корни, как сорная трава. Но зато полезные привычки могут сделать из своего хозяина настоящего человека.

1. Какие вы знаете полезные привычки, чем они полезны для здоровья?
2. Можно ли лень считать вредной привычкой, чем она вредит здоровью?
3. Чем опасны вредные привычки для организма, приведи их примеры.
4. Тест: «Уровень физического развития»

 - Соблюдаешь ли ты режим дня?

 - Делаешь ли ты утреннюю зарядку?

 - С удовольствием ли ты ходишь на уроки физкультуры?

 - Занимаешься ли физическим трудом?

 - Вызывает ли у тебя отвращение табачный дым?

 - Можешь ли ты несколько раз отжаться от пола?

 - Любишь ли ты свежий воздух?

 - Считаешь ли ты алкоголь вредным веществом?

 - Умеешь ли ты плавать?

Да – 3 балла, нет – 1 балл.

9 – 13 баллов – низкий уровень физического развития.

14 – 19 – средняя.

20 – 27 – высокая.

**Красный сектор – «Смех, да и только».**

 Как известно, смех продлевает человеку жизнь. Весёлые люди меньше болеют. Когда человек смеётся, в его лёгкие поступает больше воздуха. Смех прекрасно тренирует голосовые связки. Минута смеха равна 45 минутам отдыха. Так что, смейтесь на здоровье.

1. Игра «Накорми клоуна».
2. Игра «Другой рукой».
3. Скороговорки: Из-под пилки сыплются опилки.
4. Весёлая эстафета: «Ха-ха-ха». (Все встают по кругу, первый говорит ха, второй – ха-ха, третий – ха-ха-ха и т. д.)

**Белый сектор – «Переход хода».**

1. Подведение итогов. Награждение.