**Путешествие «Быть здоровым – здорово!»**

**Цель:** трансляция эффективного опыта взаимодействия классного руководителя с семьями учащихся; формирование позитивного родительства, навыков межличностного взаимодействия, осознанного и ответственного отношения к своему здоровью, а также здоровью всех членов семьи через совместную игровую, познавательно-развлекательную, спортивную деятельность детей и родителей.

Участники: учащиеся 2-го класса и их родители.

Вступительное слово руководителя клуба «Радуга»:

Здравствуйте, дорогие ребята, гости нашего праздника! Я говорю вам здравствуйте, а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Поэтому девизом нашей сегодняшней встречи сегодня будут слова: “Быть здоровым – здорово!”. Сегодня мы отправимся в путешествие по стране Здоровья. А сопровождать нас будут наши родители. Вести здоровый образ жизни – это сейчас не только модно, это нужно, это важно, это актуально. А что такое здоровый образ жизни? Давайте послушаем высказывания на эту тему взрослых и детей, у которых мы взяли интервью.

*(трансляция на экране видео/ интервью с родителями,*

*врачом городской поликлиники)*

Психологическая настройка на позитивное общение и взаимодействие:

**Руководитель клуба:** Поговорка «все болезни от нервов» отлично доказывает это. Обиды, злость, недовольство собой и окружающими съедают не только мысли, но и здоровье, красоту. Чтобы хорошее настроение не покидало нас на протяжении всего путешествия давайте исполним песню «Большой хоровод»

*(ребята становятся в хоровод, поют песню/ на слайдах красивые яркие картинки, поднимающие настроение)*

**Песня «Большой хоровод»**

1. Мы на свет родились, чтобы радостно жить,

Чтобы вместе играть, чтобы крепко дружить,

Чтоб улыбки друг другу дарить и цветы,

Чтоб исполнились в жизни все наши мечты.

**ПРИПЕВ:**

Так давайте устроим большой хоровод,

Пусть все люди Земли с нами встанут в него.

Пусть повсюду звучит только радостный смех,

Пусть без слов станет песня понятной для всех.

1. Мы хотим кувыркаться в зеленой траве

И смотреть, как плывут облака в синеве,

И в прохладную речку нырять в летний зной,

И в ладоши ловить теплый дождик грибной.

**ПРИПЕВ:**

**Руководитель клуба:** Наше путешествие по стране Здоровья начинается!

- Ребята, а как вы думаете, на чём мы будем путешествовать*? (ответы ребят)* Нет, мы пойдём в страну Здоровья пешком! (ходьба на месте под 1 куплет песни о здоровье)

1.**Станция «Чистюлькино»**

*(Выходит царевна Гигиена)*

Гигиена: Добрый день! Я – царевна Гигиена!

С вами быть хочу всегда.

Познакомлюсь сейчас с вами.

Чтобы стали мы друзьями.

А теперь несколько советов нашим ребятам о том, как необходимо соблюдать личную гигиену. О них расскажут наши …. *(выходят мальчик и девочка)*

Правила гигиены (советы от детей)

1. Ребята, мойте руки и плоды,

Чтобы не было беды!

1. Без воды умылся котик.

Лапкой вымыл глазки, ротик.

А вот вам нельзя так мыться –

В грязных чёртиков вы превратитесь!

1. Надо, надо чистить зубки по утрам,

И тогда ходить не будем по врачам.

Ну, а если чистить вечером,

У врача нам точно делать будет нечего!

Если чистишь зубки ты свои любя,

Стоматологи забудут про тебя!

1. Чтоб здоровье раздобыть,

Не надо далеко ходить.

Нужно нам самим стараться,

И всё будет получаться!

**Руководитель клуба:** А теперь своим опытом, как научить своих детей соблюдать личную гигиену, поделятся родители (выступление 1 родителя).

**Гигиена:** До свидания, ребята! И не забывайте умываться по утрам и вечерам.

**Руководитель клуба:**

2**. Станция «Режим дня».**

Остановившись на ней, мы узнаем о ребятах, которые не умеют беречь время. Их нужно научить правильно организовывать свой режим дня.

*(сценка)*

Ведущий: А ты, Вова, знаешь, что такое режим?

Вова: Конечно. Режим... Режим - куда хочу, туда скачу.

Ведущий: Режим - это распорядок дня! Вот ты, например, выполняешь распорядок?

Вова: Даже перевыполняю.

Ведущий: Как же это?

Вова: По распорядку мне надо гулять два раза в день, а я гуляю четыре!

Ведущий: Нет, ты не перевыполняешь его, а нарушаешь! Знаешь, каким должен быть распорядок дня?

Вова: Знаю! Подъем. Зарядка. Умывание. Уборка постели. Завтрак. Прогулка. Приготовление уроков. Прогулка. Обед - и в школу.

Ведущий: Хорошо

Вова: А можно еще лучше.

Ведущий: Как же это?

Вова: Вот так! Подъем. Завтрак. Прогулка. Второй завтрак. Прогулка. Обед. Прогулка. Чай. Прогулка. Ужин. Прогулка. И сон.

Ведущий: Ну, нет. При таком режиме получится из тебя лентяй и неуч!

Вова: Не получится.

Ведущий: Это почему же?

Вова: Потому что мы с бабушкой выполняем весь режим.

Ведущий: Как это с бабушкой?

Вова: А так. Половину выполняю я, половину - бабушка. А вместе мы выполняем весь режим.

Ведущий: Не понимаю, как это?

Вова: Очень просто. Подъем - выполняю я. Зарядку - выполняет бабушка. Умывание - бабушка. Уборку постели - бабушка. Завтрак - я. Прогулку - я. Приготовление уроков - мы с бабушкой. Прогулку - я. Обед - я...

Ведущий: И тебе не стыдно? Теперь понимаю, почему ты такой недисциплинированный.

Ведущий: Конечно, Вова неправильно распределил время: прогулка, обед, прогулка. Сплошной отдых. А где же труд? Надо запомнить: необходимо правильное выполнение режима, чередование труда и отдыха. Они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют здоровье. А ещё очень часто я обращаю внимание, что ребят часто одолевает зевота. Уважаемые родители, помните о соблюдении режима дня. А вы должны быть примером для своих детей, и тоже соблюдать режим дня.

**Руководитель клуба:** Продолжаем наше путешествие по стране Здоровья.

3.**Станция «Вредные привычки»**

*(сценка о вреде курения)*

**Лиса**: Миша! Друг мой! Ты ли это?

Не видались мы всё лето.

Как ты бедный, похудел,

Будто целый год не ел!

Что с тобою? Ты больной?

**Медведь**: Сам не знаю, что со мной!

Нездоровится мне что-то,

Лезет шерсть, в костях ломота,

Ничего почти не ел.

Аппетита нет совсем!

Стал я раньше спать ложиться,

Да не сплю. Никак не спится!

Кашель душит по утрам,

Дурнота по вечерам…

Колет в сердце, в лапах дрожь.

**Лиса**: Что ж к врачу ты не идёшь?

**Врач**: Верно, куришь?

**Медведь**: Да, курю. Откуда знаешь?

**Врач**: Больно дымом ты воняешь!

Накопилась в лёгких копать -

От курения вся беда!

Брось куренье навсегда!

**Медведь**: Не могу, не брошу, жалко!

**Врач:** Выполняй-ка мой совет!

А не то в своей берлоге

Ты протянешь скоро ноги!

**Руководитель клуба:** Ребята, сегодня у нас в гостях медицинский работник школы Гринько Тамара Григорьевна. Ну кто же ещё лучше нам расскажет о том, как сохранить своё здоровье и как его укреплять. Давайте предоставим слово человеку в белом халате, тем более, что она вырастила не только своих детей, но и помогает растить внуков.

**Выступление медицинского работника школы:**

Здравствуйте, уважаемые родители, дети, педагоги. Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье. Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не задумывается о том, как сделать. А секрет этой гармонии прост – здоровый образ жизни. Я хочу вам дать несколько рекомендаций, как сохранить тот дар, который дала нам природа.

1.Правильное питание – это то, о чём должны заботиться родители в первую очередь. Некогда древнегреческий философ Сократ дал человечеству совет: «Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть». Нужно заботиться о том, чтобы в рационе ребёнка правильно сочетались различные продукты и химические вещества.

2.Правильно организовывайте режим дня ребёнка: обеспечивайте достаточный по продолжительности сон (от 10 до 10,5 часов), установите определённое время для приготовления уроков, выделите время для отдыха, свободных занятий и выполнения домашних дел).

3. Помните, что неправильная посадка, длительная работа за компьютером часто становятся причиной нарушения зрения.

4. Сцены насилия, жестокости, уведенные детьми по телевизору или в семье, могут стать причиной нервных срывов и даже психических заболеваний.

Родители являются примером для ребёнка. Всегда помните об этом в любое время и в различных ситуациях. Берегите себя и своих детей, близких и родных. Спасибо за внимание!

**Руководитель клуба:** А мы отправляемся на следующую станцию.

**4. Станция «Спортивная»**

1 ученик: Если хочешь стать умелым,

Ловким, быстрым, сильным, смелым,

Научись любить скакалки,

Вожжи, обручи и палки.

2 ученик: Никогда не унывай,

В цель мячами попадай,

В санках с горки быстро мчись

И на лыжи становись -

Вот здоровья в чем секрет:

Будь здоров! Физкульт! Привет!

**Спортивный конкурс «Мамапапамобиль» (в нём участвуют дети и родители/ 2 команды).**

**Спортивный конкурс «Кто сильнее?» (в нём участвуют дети и родители/ 2 команды).**

**Руководитель клуба:** А сейчас мы отправляемся дальше по интересной и увлекательной стране Здоровья.

1. **Станция «Правильное питание»**

Наши дети очень подвижны, любят бегать, шуметь, и энергии им требуется очень много. А основной источник энергии – это здоровое питание. Я предлагаю посмотреть юмористический видеофрагмент о том, как мы не должны питаться (просмотр видеофрагмента).

Я думаю, ребята и родители, вы все отправитесь в магазин и будете покупать только полезные продукты питания. А уж руки у наших мам и пап золотые, и они смогут приготовить для своих детей всё самое вкусное и в то же время полезное. А врачей мы будем посещать только для того, чтобы убедиться, что мы здоровы или придём к ним просто за полезным советом.

**И сейчас наши родители поделятся секретом приготовления полезного блюда (мастер-класс по приготовлению полезного завтрака для ребёнка «С чего начинается утро?»/ проводят родители совместно с детьми/ приготовление фруктового салата с йогуртом).**

*Выходят дети и поют частушки о еде, горячем питании.*

Посидим у самовара

И частушки сочиним.

Про здоровое питанье

Рассказать мы вам хотим.

1. Мы в столовую бежим,

Кушать очень мы хотим,

На уроках притомились,

А в столовой зарядились!!!

1. Ешь ты кашу, щи рассольник,

Если грамотный ты школьник.

А не чипсы, сухари,

Ты желудок береги!

1. Вы не пейте кока-колу,

Не полезная она,

Лучше съешьте вы капусту,

Поделюсь ей с вами я.

1. Если есть не будешь лук,

Сто болезней схватишь вдруг,

А не будешь есть чеснок,

То простуда свалит с ног.

1. Ешьте овощи и фрукты-

Они полезные продукты!

Конфеты, пряники, печенье

Портят зубкам настроение.

1. Повлияет каждый стресс

На учебный наш процесс,

А здоровое питанье

Облегчает понимание.

**Руководитель клуба:** поиграем в игру “Корзинка вопросов и ответов». Итак, вопросы будут задавать ребята, а отвечать на них будут наши взрослые.

ВОПРОСЫ *(задают дети):*

1.Какие продукты ваши родители (то есть наши бабушки и дедушки) заставляли вас употреблять в пищу, а вы их есть не хотели?

2.Когда вы были маленькими, как вы относились к тем, кто курит? А сами пробовали курить? Честно признавайтесь!

3.Любили ли вы в детстве молоко?

4.Назовите вредные продукты питания, которые вы нам рекомендуете никогда не употреблять в пищу?

5.Посоветуйте нам, в какое время нам лучше всего ложиться спать, а в какое подниматься утром, чтобы успеть не спеша собраться в школу?

6.Покажите нам ваше самое любимое упражнение утренней зарядки, которое вы нам рекомендуете выполнять?

7.Какие вы знаете пословицы и поговорки о вредных привычках?

8.Как сохранить здоровые зубы на всю жизнь?

**Руководитель клуба:** Дорогие ребята! Я думаю, что эти важные советы взрослых вы возьмёте себе на заметку и будете руководствоваться в своей жизни. И тогда вы сможете сохранить своё здоровье и укрепить его.

А теперь мы проведём с вами розыгрыш лотереи.

**Игра «Беспроигрышная лотерея»**

Обладатели билетов (родители) должны построиться в одну шеренгу по возрастанию имеющихся на билетах номеров от 1 до 10. Родители переворачивают билеты и по очереди читают, что там написано. (1 – прыгай; 2 – играй; 3 – думай; 4 – плыви; 5 – беги; 6 – и не бойся; 7 – докторов; 8 – потому что; 9 – ты; 10 – здоров)

**Руководитель клуба:** Согласитесь, что лотерея поистине беспроигрышная, потому что мы все получили дельный совет!

Здоровье… Оно такое хрупкое, требующее постоянного внимания и заботы, работы над собой. Но удастся ли каждому из вас сохранить своё здоровье, зависит только от вас, ребята, и, конечно же, от родителей, ведь именно они стоят на страже вашего здоровья. Помните, здоровье – это самое драгоценное произведение природы.

**Притча о здоровье** *(демонстрируется на экране мультимедийной установки)*

**Руководитель клуба:** Наше мероприятие подходит к концу. И я хочу задать нашим ребятам несколько вопросов:

-Что значит быть здоровым?

-Ты согласен (согласна), что самое драгоценное в жизни – это здоровье? Почему ты так считаешь?

**Руководитель клуба:** Каждый из нас полученные советы понесет в свою семью, в свой дом. Хочется, чтобы радостное настроение было и у наших гостей, тем более, что нынешний год в нашей стране объявлен Годом гостеприимности. И мы, как радушные хозяева, нашей школы хотим угостить вас здоровыми продуктами питания.

*(в конце всех присутствующих дети и родители угощают фруктами под музыку «Неразлучные друзья – взрослые и дети).*

**Руководитель клуба:** До новой встречи, ребята и взрослые! Будьте здоровы!