

# «Семья и школа: воспитываем детей правильно»

МОУ «Николаевская средняя общеобразовательная школа»

Адрес: 430903, Республика Мордовия, г. Саранск, р. п. Николаевка, пл.  
Школьная, д. 16

# Родительский комитет 2 «А» класса МОУ «Николаевская СОШ»

Субъект Российской Федерации:

Республика Мордовия, г. Саранск, р.п. Николаевка

Название образовательной организации:

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Николаевская средняя общеобразовательная школа»

## «Здоровый образ жизни»

Направление «Здоровый образ жизни» – является один из приоритетных для родительского комитета

2 «А» класса, поскольку важно дать ученикам первоначальные представления о здоровом образе жизни, а также объяснить понятия: «**физическая активность**», «**личная гигиена**», «**правильное питание**», «**режим дня**».

И в конечном итоге подвести детей к выводу: **здоровым быть здорово.**

В рамках данного направления родительским комитетом были реализованы следующие мероприятия:

- Интерактивный урок « Мой режим дня»
- Цикл бесед : «Здоровым быть здорово»
- Выставка детских рисунков на тему:  
«Здоровый Я- здоровая Семья»

- Стандартное время проведения интерактивных уроков и бесед из цикла: 40-45 минут.
- Форма проведения: беседа, работа в группах, консультирование.
- Оборудование и материалы: компьютер, проектор, экран, конверты с карточками, цветные карандаши, фломастеры.

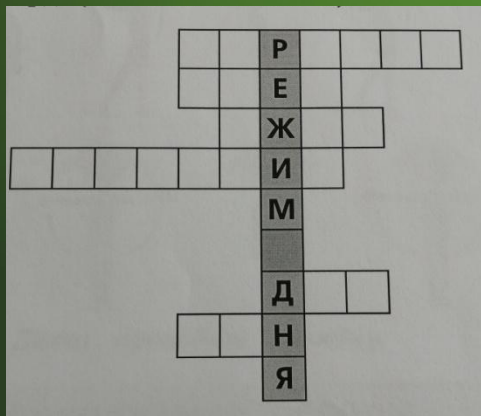
# Интерактивный урок « Мой режим дня»

## Этапы урока:

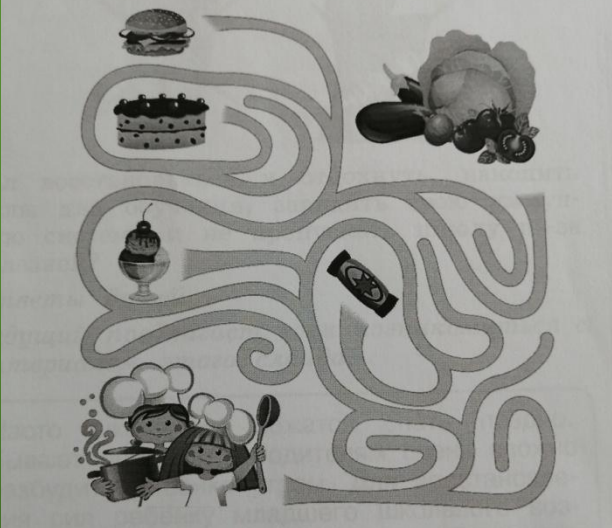
1. Организационный момент.  
Распределение учащихся на группы.
2. Вступительная беседа о здоровом образе жизни.
3. Работа в группах.
4. Физкультминутка.
5. Продолжение беседы о здоровом образе жизни.
6. Подведение итогов (рефлексия).  
Домашнее задание.



- Беседа о здоровом образе жизни также включает в себя прохождение детьми «Лабиринта», в котором необходимо найти дорогу к вкусной и полезной пище.
- Решение кроссворда «Режим дня»
- Просмотр видеоролика «Распорядок - Азбука здоровья | Смешарики 2D» (ссылка на видеоролик: <https://youtu.be/ofkbNrPN2zs> )



**Лабиринт.** Помоги ребятам найти дорогу к вкусной и полезной еде.



Режим дня	
07:00.	<b>Подъём</b> — утренняя гимнастика, гигиенические процедуры, уборка постели.
07:30.	<b>Завтрак.</b> Дорога в школу.
8:30 — 13:30.	Занятия в школе.
	Дорога из школы, прогулка.
	_____ <b>Обед.</b>
	_____
	_____
16:00.	<b>Полдник.</b>
19:00.	<b>Ужин.</b>
	_____
20:30.	Подготовка ко сну, <b>гигиенические процедуры</b> , проветривание комнаты.
21:00.	Сон.

# Цикл бесед на тему : «Здоровым быть здорово»

Цикл бесед, проведенный в 2019-2020 учебном году включал в себя 5 занятий на следующие темы:

1. «Что такое здоровье?»  
(вводный урок)
2. «Физическая активность»
3. «Личная гигиена»
4. «Правильное питание»
5. «Режим дня».





# Выставка детских рисунков «Здоровый Я- здоровая Семья»

