

«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.

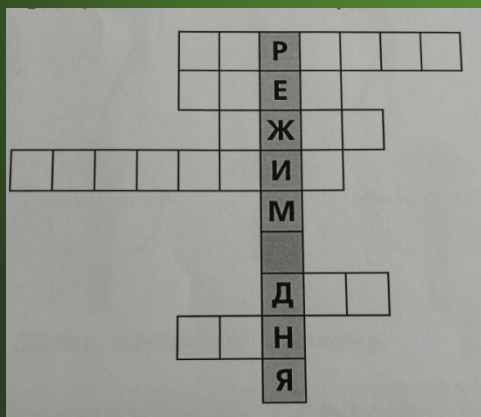
Интерактивный урок «Мой режим дня»

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>)



Режим дня	
07:00. Подъём —	утренняя гимнастика, гигиенические процедуры, уборка постели.
07:30. Завтрак.	Дорога в школу.
8:30 — 13:30.	Занятия в школе.
Дорога из школы, прогулка.	
_____ Обед.	

16:00. Полдник.	
19:00. Ужин.	

20:30. Подготовка ко сну, гигиенические процедуры , проветривание комнаты.	

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»

