

Родительско-ученическое собрание (Сбор-отдых)

О.Н. Кириллова

Тема собрания «Роль семьи в формировании у школьников здорового образа жизни».

Цели собрания:

1. Установить тесное и взаимообогащающее сотрудничество с родителями по формированию у детей привычки вести здоровый образ жизни.

2. Сплотить коллектив учащихся и родителей; получить радость от совместного отдыха.

Время проведения: начало осени.

Место проведения: лесная поляна.

Прогнозируемый результат: осознание родителями необходимости внимательного отношения к здоровому образу жизни ребенка.

Подготовительная работа.

1. Провести родительское собрание по вопросам подготовки ребенка к школе, формирования у младших школьников здорового образа жизни.

2. Разработать маршрут прибытия к месту проведения сбора. Разделить участников похода на две команды, выбрать капитана. (Старшеклассники заранее прячут листочки, на которых указано направление движения, в разных местах.)

3. Приобрести спортивный инвентарь.

4. Приготовить листы бумаги и карандаши.

5. Взять фотоаппарат.

6. Разучить песни.

I. Встреча на месте сбора.

Участники по маршруту приходят к месту сбора. Команда, прибывшая первой, готовит приветствие для другой команды. Подходит вторая команда.

Учитель читает отрывок из стихотворения С. Никулина «Русский лес»:

Лес очень любит пеших,
Для них совсем он свой.
Здесь где-то бродит леший
С зеленой бородой.
Жизнь кажется иною,
И сердце не болит,
Когда над головою,
Как вечность, лес шумит.

– Почему эта команда пришла первой? Что помогло ей?

Видимо, сплоченность, готовность выручать и поддерживать друг друга, умение подчиняться правилу – режиму. Мы знаем, что режим – это распорядок дня и его выполнение необходимо: это улучшает нашу работоспособность, приучает к аккуратности, дисциплинирует человека, укрепляет его здоровье, приводит к победе.

Все располагаются на поляне.

II. Блиц-опрос.

1. Здоровая семья – что же входит в это понятие? (Предполагаемые ответы: правильное питание, соблюдение режима дня, занятия спортом.)

2. Как вы определяете, что ваш ребенок здоров? (Предполагаемые ответы: он не болеет, веселый, активный, хорошо кушает.)

Учитель:

– У каждого человека есть привычки, от которых ему хотелось бы избавиться, – их называют вредными. Давайте условимся поступить так. Вот перед нами красивая сухая ветка; а сейчас всем раздаю карандаши и осенние листочки из бумаги, вы напишете на них, от каких вредных привычек хотите избавиться, и прикрепите свой листочек к веточке.

В конце сбора бросим ее в костер, и ваши вредные привычки превратятся в пепел, а пепел – это удобрение для растений.

III. Физминутка.

– Обычно мы начинаем день с выполнения утренней гимнастики. С этого же начнем и наш сбор. Оглянитесь вокруг. Как красив осенний лес! Листики кружатся, слетая с ветвей. Давайте и мы полетаем, как листики.

Упражнение «Листики».

Мы листики осенние,
на ветках мы сидим,
Но только дунет ветер –
мы тут же полетим.
Мы летели, мы летели
и на землю тихо сели.
Ветер снова набежал,
и листочки все поднял.
Закружились, полетели
и на землю снова сели.

(Имитация движений кружащихся в воздухе листочков; в конце все садятся на поляну.)

Гимнастика для глаз.

– А теперь пусть отдохнут наши глаза.

1. Крепко зажмурьте глаза, а теперь широко их откройте; повторите несколько раз.

2. Быстрые моргания в течение 1–2 минут.

3. Закройте веки и легонько помассируйте их круговыми движениями пальцев в течение 1 минуты (не надавливайте на глазное яблоко!).

4. Поднимите глаза кверху (посмотрите, какое необычное сегодня небо); сделайте ими круговые движения по часовой стрелке; круговые движения против часовой стрелки. Повторите 5–6 раз.

5. Поднимите глаза кверху; опустите их книзу; отведите глаза вправо; влево. Повторите 6–8 раз.

IV. Игры.

– Давайте поделимся друг с другом, какие игры любили в детстве наши папы, мамы и в какие мы сейчас любим играть. (Каждый участник объясняет правила своей игры, играем.)

Рефлексия:

– Какую игру ты выбрал для себя, чтобы играть с друзьями? Сколько новых игр ты узнал? Какого игрока ты бы выделил особо?

V. Разведение костра.

Мужчины с мальчиками разводят костер, рассказывают и показывают, как правильно сложить дрова, сделать рогатину.

Мама и девочки выбирают место для стола, выкладывают содержимое рюкзаков.

Костер разложен. Ставим кипятить воду для чая.

VI. Соревнование семей.

Чья семья больше соберет ягод шиповника за 5 минут?

Обмен полезными советами об использовании природных витаминов. (Какие еще лесные и луговые растения можно использовать для заваривания чая?)

Завариваем чай с шиповником, в золу зарываем картофель.

VII. Юмористический конкурс.

Пока картофель печется, проводим юмористический конкурс. Всем участникам сбора раздаются листочки бумаги и угольки.

Задание: нарисовать картофель, каким вы себе его представляете после того, как его вытащат из золы. Победитель получит самую большую картофелину.

VIII. Обед.

Пьем чай с шиповником, едим печеный картофель. Хором поем «старинную пионерскую» песню.

«Картошка»

слова В. Попова

Ну, споемте-ка, ребята,
Жили в лагере мы как
И на солнце, как котята,
Грелись этак, грелись так!
Наши бедные желудки
Были вечно голодны,
И считали мы минутки
До обеденной поры.

Дым костра, углей сиянье,
Серый пепел и зола...
Дразнит наше обонянье
Дух картошки у костра.

Здравствуй, милая картошка,
Низко бьем тебе челом!
Даже дальняя дорожка
Нам с тобою нипочем!



Ах, картошка, – объеденье,
Всех туристов идеал!
Тот не знает наслажденья,
Кто картошки не едал.

IX. Поиски клада.

Ребята отправляются на поиски клада (учитель прячет его заранее). Дается ориентировка с указанием направления и расстояния.

Клад найден. Тот, кто сумел отыскать его, становится владельцем «сокровища» (это может быть мяч, ракетки для бадминтона и т.д.). Остальные искатели клада получают в качестве приза скакалки.

X. Конкурс «Перепрыгни через костер».

В старину наши предки на некоторые языческие праздники (такие, как масленица или день летнего солнцестояния – на Ивана Купала) устраивали прыжки через костер, чтобы очиститься огнем от всего дурного. Для самых смелых и отважных объявляется конкурс «Перепрыгни через костер».

Внимание! Проследите, чтобы от костра к этому моменту осталась кучка тлеющих углей и он не представлял опасности для участников конкурса.

Победителю (самому активному прыгуну) предоставляется право бросить в костер ветку с вредными привычками. Это действие сопровождается словами:

Здоровье – это класс!

Костер, костер!

Избавь от вредных привычек нас!

Ведущий произносит эти слова, а участники повторяют их хором.

– Будем стараться, чтобы вредные привычки обходили нас стороной.

XI. Рефлексия по кругу.

Используем игру «Горячий картофель».

Все садятся вокруг костра. Учитель бросает картофелину кому-нибудь из игроков. Игроки перебрасывают ее друг другу, желая как можно быстрее от нее избавиться. Вдруг учитель командует: «Горячий картофель!» – и тот, у кого в данный момент оказалась в руках картофелина, должен быстро ответить на вопросы: «Что тебе понравилось? Что показалось интересным?» Игрок отвечает и передает картофелину следующему. Игра продолжается.

XII. Прощание с полянкой, природой.

Тушим костер и прощаемся с лесом. С этой целью проводим игру «Узнай дерево, кустарник, ягоду». Ведущий называет дерево, например сосну, и все должны подбежать к сосне, прикоснуться к ее стволу. (Заодно выясняем, хорошо ли ребята знают деревья, ягоды и т.д.)

XIII. Возвращение домой.

Вот и закончился наш сбор. Все хорошо отдохнули, повеселились, помялись, много ценного взяли для себя. Отправляемся домой с песней (хором поем любую походную туристическую песню, слова которой знают и дети, и взрослые, – позаботьтесь об этом заранее).

После похода можно оформить фотомонтаж в классном уголке.

Ольга Николаевна Кириллова – учитель начальных классов Туруктинской средней общеобразовательной школы, с. Турукта, Ленский р-н, Республика Саха (Якутия).