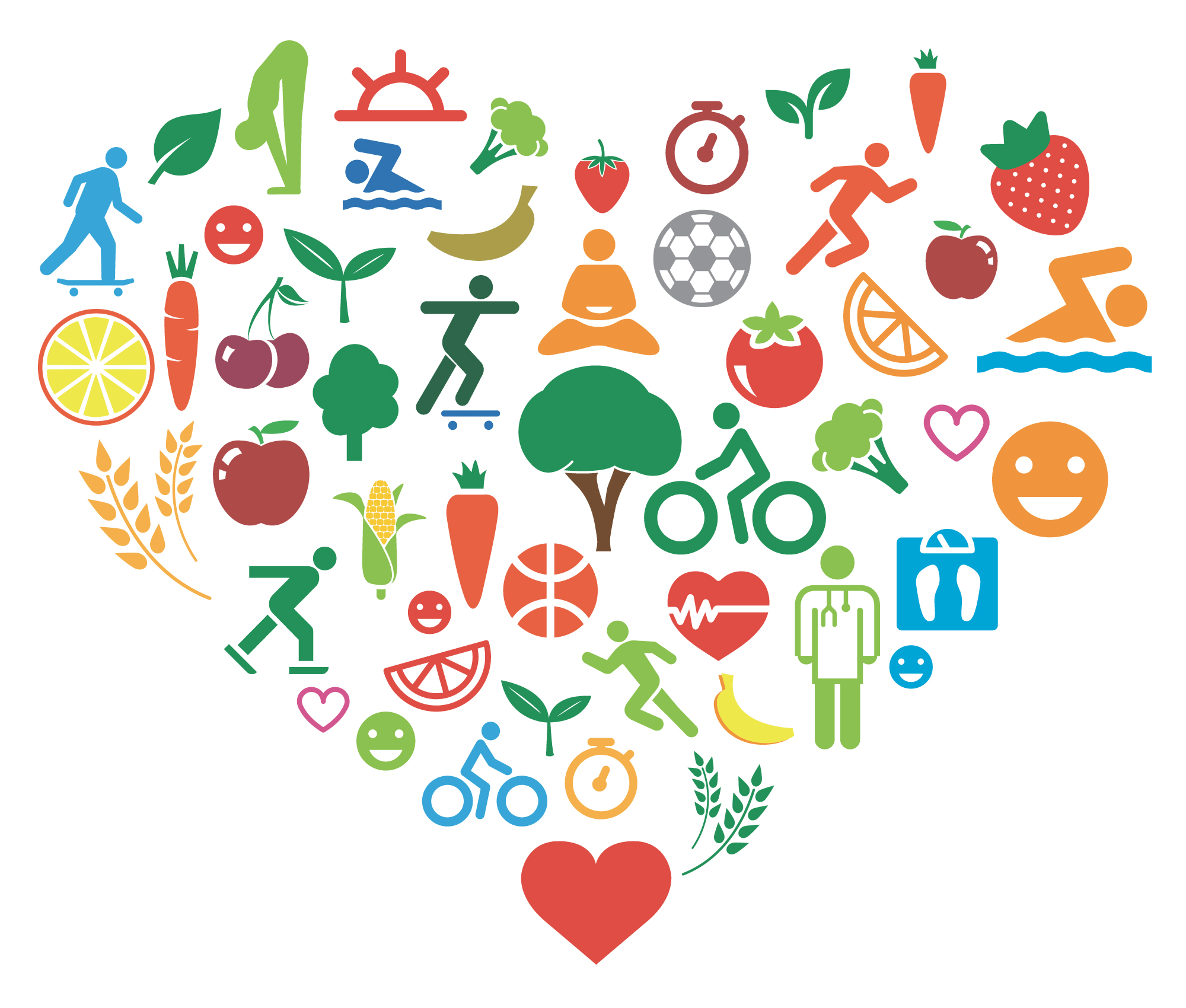
**МБУК ВР «МЦБ» им М.В. Наумова**

6+

**Рябичевский отдел**

**Сценарий**

**Волшебные правила здоровья**

****

**Составитель: Польная Е.Н.**

**х.Рябичев**

**2023 год**

**Беседа**

**Цель: С**формировать у детей позиции признания ценностей здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;

Расширить знания и навыки по гигиенической культуре;

Вызвать у детей желание заниматься физкультурой и спортом;

Воспитывать общую культуру здоровья.

**Ведущий 1.** Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,

Как здоровым стать

Здоровье - это главная ценность человека. Здоровье не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете полностью реализоваться в современном мире. Именно о здоровье, о том, как его сохранить, мы и поговорим сегодня. Здоровье – богатство на все времена. (1 слайд)

**Ведущий 2.** Здоровье- закладывается в детстве. Ваше здоровье, как клад, который находится глубоко в земле. И чтобы найти клад, нужно приложить большие усилия.

А что значит быть здоровым? Как вы это понимаете? (слайд 2)

**Дети:**

– Делать утреннюю зарядку

– Соблюдать режим дня

– Заниматься спортом

– Закаляться

– Соблюдать чистоту

– Правильно питаться и т.д.

**Ведущий 1.** Правильно, чтобы быть здоровым, нужно заниматься физкультурой, делать утром зарядку и не лениться. Заниматься спортом: бегом, плаванием и другими видами спорта, закаляться, играть в подвижные игры на свежем воздухе – то есть вести здоровый образ жизни. За вас для вашего здоровья, никто этого не сделает.

Чтобы быть здоровым человеком, необходимо, прежде всего, отказаться от вредных привычек. Мы с вами сейчас поиграем.

**Игра «Полезно-вредно»** (3 слайд).

Читать лежа …

Смотреть на яркий свет …

Промывать глаза по утрам …

Смотреть близко телевизор…

Оберегать глаза от ударов …

Употреблять в пищу морковь, петрушку …

Тереть грязными руками глаза…

Заниматься физкультурой …

**Ведущий 2.** Молодцы, ребята. А как вы думаете, беспокоились ли наши предки о своем здоровье? Конечно, беспокоились. И это отражается в народных пословицах и поговорках. Какие вы знаете пословицы о здоровье? (4 слайд)

«Здоровый человек – богатый человек».

«Здоровьем слаб, так и духом не герой».

«Чистым жить – здоровым быть».

«В здоровом теле – здоровый дух».

«Здоровье – дороже золота».

**Ведущий 1.** Кто хочет прочитать и объяснить смысл пословицы?

**Игра «Ромашка»** - (зачитывают пословицу и объясняют ее смысл)

Лепесток 1 «Здоровому – все здорово!»

Лепесток 2 «Болезнь человека не красит»

Лепесток 3 «Труд – здоровье, лень – болезнь»

Лепесток 4 «Здоровье дороже богатства»

Лепесток 5 «К слабому и болезнь пристает»

Лепесток 6 «Кто любит спорт – здоров и бодр»

Ребята, а что и кто мешает нам быть здоровыми? Конечно микробы.

Как попадают микробы в наш организм?

**(Ответы детей)**

**Ведущий 2.** (5 слайд )

В глубоком, черном подземелье

Микробы страшные живут,

И терпеливо, днем и ночью,

Они детей немытых ждут.

С немытых рук пролезет в рот

Противный, маленький микроб.

Пролезет тихо, как шпион,

И натворит такого он!

Нет, он не пустит под откос

Большой железный паровоз.

Он незаметно расплодится,

Когда забудете умыться,

И эти тысячи микробов

Вас могут довести до гроба!

Но только не надо бояться!

Надо сопротивляться!

Ведь эта страшная сила

Боится простого мыла.

**Ведущий 1.** Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днем –

Перед каждою едою,

После сна и перед сном!

Все равно какой водою:

Кипяченой, ключевой,

Из реки иль из колодца,

Или просто дождевой.

Ребята, ученые подсчитали, что на немытых руках находится 3 000 000 микробов. Помните об этом ребята, и всегда мойте руки перед едой! А чтобы вы помнили об этом и не забывали, посмотрите на слайд. (5 слайд). Мультфильм

А теперь мы сейчас посмотрим мультфильмы о чистоте рук и о грязнули. «Грязнули». «Руки».

**Ведущий 2.** А сейчас мы с вами поиграем в игру «Черный ящик»

(6 слайд)

В черном ящике лежит то, что необходимо, чтобы быть чистыми и здоровыми. Что там? (Если дети правильно называют предмет, библиотекарь открывает черный ящик и достаёт картинки с нужным предметом - мыло, зубная щетка, зубная паста, носовой платок, расческа.)

**Ведущий 1.** Запомнить нужно навсегда

Залог здоровья – чистота!

Для того чтобы мы могли считать себя здоровым человеком, нужно не забывать и о зубах.

(7, 8 слайды)

Чтобы зубы не болели,

Вместо пряников, конфет

Ешьте яблоки, морковку –

Вот вам, дети, наш совет

Все хорошие ребята

Чистят зубы аккуратно.

Чистить зубы им не лень,

Чистят их два раза в день.

Чистят зубки дважды в сутки,

Чистят долго – три минутки,

Щеткой чистой, не мохнатой,

Пастой вкусной, ароматной.

**Ведущий 2.** Репка, яблоки, морковка –

Детским зубкам тренировка.

Чтобы зубы не болели, знают дети, знают звери:

Каждый должен дважды в год

Показать врачу свой рот.

Но чтобы быть здоровым, добрым и веселым, надо закаляться.

Дружи с водой,

Купайся, обтирайся,

Зимой и летом

Спортом занимайся.

Едва ль здоровьем может тот хвалиться,

Кто любит кутаться и форточки боится.

Чтобы быть здоровым, добрым и веселым, надо соблюдать режим дня, утро начинать с зарядки.

В нашем распорядке

Утром есть зарядка,

Все без исключения

Вспомним упражнения.

**Ведущий 1. (Физкультминутка.)** (9 слайд)

Для начала по порядку - утром сделаем зарядку! И без всякого сомненья.

Есть хорошее решенье - бег полезен и игра. Занимайся, детвора!

Чтоб успешно развиваться, нужно спортом заниматься.

От занятий физкультурой будет стройная фигура.

Нам полезно, без сомненья все, что связано с движеньем.

Вот, поэтому, ребятки, будем делать мы зарядку.

Станем прямо, ноги шире, мяч поднимем – три-четыре,

Поднимаясь на носки, все движения легки.

Все движения разучим. Станем крепче мы и лучше.

Будем прыгать высоко, как кузнечики – легко.

Обруч, кубики помогут гибкость нам развить немного

Будем чаще наклоняться приседать и нагибаться.

Физкультура – залог здоровья и хорошего настроения.

Ведь каждая минута занятия спортом продлевает жизнь человека на 1 час. Так что сейчас вы продлили свою жизнь на целый час.

**Ведущий 2.** Ребята, отгадайте загадки, о том, что является друзьями здоровья. (10 слайд)

(По мере отгадывания загадок на слайдах появляются картинки-отгадки)

1.Две сестры летом зелены,

К осени одна краснеет,

Другая чернеет (смородина)

2.Каротином он богат

И полезен для ребят.

Нам с земли тащить не вновь

За зеленый его хвост (морковь)

3.Круглое, румяное,

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые

И маленькие детки (яблоко).

**Ведущий 1.** А теперь ребята, посмотрите пожалуйста, в чём заключается правильное питание.

4. Кинешь в речку – не тонет,

Бьёшь о стенку – не стонет,

Будешь озимь кидать,

Станет кверху летать (мяч)

5. Деревянные кони по снегу скачут,

В снег не проваливаются (лыжи)

6.Этот конь не ест овса,

Вместо ног 2 колеса.

Сядь верхом и мчись на нем

Только лучше правь рулём (велосипед).

**Ведущий 2.** Слушайте вопросы. Если ответ отрицательный, то все молчат, а если положительный отвечают хором фразой: «Это я, это я, это все мои друзья». (11 слайд)

- Кто ватагою веселой

Каждый день шагает в школу?

- Знает кто, что красный цвет

Означает: хода нет.

- Кто из вас из малышей,

Ходит грязный до ушей?

- Кто любит маме помогать,

По дому мусор рассыпать?

- Кто одежду бережёт,

Под кровать её кладёт?

- Кто ложится рано спать

В ботинках грязных на кровать?

- Кто из вас не ходит хмурый,

Любит спорт и физкультуру?

- Кто, из вас идя, домой,

Мяч гонял по мостовой?

- Кто любит в классе отвечать,

Аплодисменты получать?

**Ведущий 1.** Молодцы! Поаплодируйте себе за правильные ответы. А знаете ли вы, что когда аплодируете то делаете массаж рук, что благотворно сказывается на вашем здоровье. Так, что аплодируйте себе на здоровье!

А еще ученые выяснили, что когда человек смеётся в его легкие поступает почти втрое больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует голосовые связки. Так что смейтесь на здоровье! (12 слайд) (на слайде появляются смешные картинки – анимации)

**Ведущий 2.** Если вы хотите быть здоровым и успешным сегодня и завтра, не забывайте выполнять эти простые действия, которые помогут вам достичь результатов не только в сохранении вашего здоровья, но и в учении, общении с друзьями и просто в жизни. И я вам хочу подарить памятки, которые помогут вам быть здоровыми.

Надеюсь, что сегодня встреча не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее.

(13,14,15 слайды)

Ведь «Здоровье – богатство на все времена!» Так что будьте здоровы!

**Список использованных источников:**

1. Здоровье на «отлично»! Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2002. – 320с.:
2. Бакулина, М. Основы здорового образа жизни. 1-4 класс. Учебноепособие / М. Бакулина. - М.: Русское слово, 2017. -64., ил. (0+)
3. Белых, В. Правила здорового образа жизни /В. Белых. – Ростов н/Д.: Феникс, 2017. - 8 с., ил. (0+)
4. Баль, Л. В. Букварь здоровья / Л.В. Баль, В.В. Ветрова. - М.: Сфера, 2000. -112с., ил. (0+)