****

**6+**

**Степновский отдел МБУК ВР «МЦБ»**

**им. М. В. Наумова**

**Познавательный час – викторина**

****

**«Путешествие по дорогам здоровья»**

**Составитель: библиотекарь**

**2 категории Дубова С.А.**

**х. Степной, 2024**

**Сценарий**

**«Путешествие по дорогам здоровья»**

**Дата проведения: 05 апреля 2024 года**

**Время проведения: 14.00.**

**Место проведения: Библиотека**

**Цель:** Формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

**Задачи:**

Воспитывать интерес к здоровому образу жизни; создать радостное настроение.

Развивать общую культуру личности учащихся, расширять кругозора.

Закреплять знания правил личной гигиены.

Пропагандировать здоровый образ жизни.

**Оборудование:** ноутбук, таблица «Режим дня», карточки с пословицами, книга Чуковского «Мойдодыр».

**Библиотекарь:** Приветствуем всех, кто время нашёл.

На праздник здоровья охотно пришёл.

Кто хочет прожить без врачей и таблеток.

Кто бодрый, весёлый - их любим за это!

Самое сложное и удивительное из всего, что есть на Земле - это Человек. Он дышит, питается, растет, развивается, у него рождаются дети. Человек мыслит, обладает речью, трудится. Но самое главное у человека - это здоровье. А значит, его надо беречь.

Получен от природы дар - не мяч и не воздушный шар.

Не глобус это, не арбуз - здоровье!

Очень хрупкий груз!

Чтоб жизнь счастливую прожить,

Здоровье нужно сохранить.

**Библиотекарь:** **Путешествие по дорогам Здоровья.**

Сейчас мы поговорим о дорогах, которые ведут к хорошему здоровью. Расскажем каким способом можно достичь победы над болезнями.

**Игра «Выбери слова»**

На листках слова. Выберите те слова, которые характеризуют здорового человека.

красивый

сутулый

стройный

сильный

толстый

ловкий

крепкий

бледный

неуклюжий

румяный

подтянутый

**Беседа «Режим дня»**

Одним из наиболее эффективных способов укрепления здоровья является режим дня. А что это такое расскажут ребята. Продолжите фразу.

Режим дня – это…

Ребята, расскажите свой режим дня. (Беседа по таблице «Режим дня»)

Если будешь ты стремиться

Распорядок выполнять.

Будешь лучше ты учиться

Лучше будешь отдыхать.

Очень важно для здоровья соблюдать режим дня.

**Игра «Закаливание»**

**Библиотекарь:** Следующий способ укрепления здоровья – закаливание.

А как можно закаливать свой организм?

Крепким стать нельзя мгновенно,

Надо закаляться постепенно.

Утром бег и душ бодрящий,

Как для взрослых, настоящий!

На ночь окна открывать,

Свежим воздухом дышать.

Ноги мыть водой холодной

И тогда микроб голодный

Вас вовек не одолеет.

Кто так не делает – болеет.

Ещё полезно вам всем знать,

Что летом нужно загорать.

Солнце лучами кожу ласкает,

Кожа от солнца у вас загорает,

И под влиянием солнца лучей

Д- витамин образуется в ней.

**Физминутка «Самый внимательный»**

**Библиотекарь:** А сейчас у нас игра на внимание и на ваши знания.

Если мой совет хороший,

То похлопайте в ладоши,

На неправильный совет,

Говорите сразу: «Нет».

Блеск зубам чтобы придать

Нужно крем сапожный взять.

Выдавить полтюбика,

И почистить зубики.

Это правильный ответ? (Нет!)

Навсегда запомните,

Милые друзья,

Не почистив зубы,

Спать идти нельзя.

Если мой совет хороший

Вы похлопайте в ладоши.

Чтобы зубы укреплять

Полезно гвозди пожевать!

Это правильный совет? (Нет!)

Постоянно нужно есть,

Для зубов ваших

Фрукты, овощи, омлет

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший

Вы похлопайте в ладоши.

**Игра «Собери пословицы»**

**Библиотекарь:** Вы знаете пословицы о здоровье? Мы сейчас проверим. Соедините начало и конец пословицы.

Двигайся больше - проживешь дольше.

Здоровые зубы - здоровью любы.

Здоровье сгубишь - новое не купишь.

Кто любит спорт - здоров и бодр.

**Игра «Угадай героев сказки»**

**Библиотекарь:** Есть замечательная пословица. Чистым жить - здоровым быть!

Много грязи вокруг нас, и она в недобрый час,

Принесет нам вред, болезни, но я дам совет полезный.

Мой совет совсем несложный,

С Грязью будьте осторожны!

Угадайте героя сказки, который тоже даёт такой совет всем ребятам и взрослым. *(Чтение отрывка из сказки К. И, Чуковского «Мойдодыр»).*

- Каким словами заканчивается сказка?

*(А нечистым трубочистам —*

*Стыд и срам! Стыд и срам!*

*Да здравствует мыло душистое,*

*И полотенце пушистое,*

*И зубной порошок,*

*И густой гребешок!*

*Давайте же мыться, плескаться,*

*Купаться, нырять, кувыркаться*

*В ушате, в корыте, в лохани,*

*В реке, в ручейке, в океане,*

*И в ванне, и в бане,*

*Всегда и везде —*

*Вечная слава воде!)*

**Игра «Почемучки»**

Почему нельзя грызть кончик карандаша или ручки? *(Зубы будут неровными)*

Почему нельзя курить? *(Запах изо рта, желтые зубы, кашель, хромота)*

Как влияет на здоровье употребление алкогольных напитков? *(Расширение сосудов, болезни печени, желудка, плохая память)*

Как часто и зачем нужно мыть голову? *(Что бы волосы были чистыми, не заводились вши, мыть один раз в 5-6 дней)*

Почему нельзя грызть ногти? *(Под ногтями находятся возбудители различных болезней, яйца гельминтов)*

К чему может привести, привычка брать в рот несъедобные предметы? *(Можно проглотить предмет, проколоть небо или щеку, заразиться болезнями)*

Почему нельзя меняться одеждой и обувью, одевать чужие головные уборы? (*Можно заразиться кожными инфекционными заболеваниями)*

Почему нельзя часами смотреть телевизор и сидеть за компьютером? *(Ухудшится зрение)*

**Игра «Приятного аппетита»**

Мы поговорим о вредной и полезной пище. Подчеркни полезные для организма продукты.

Рыба, жевательная резинка, чипсы, кефир, напиток «Кола», «Геркулес», шоколадные конфеты, морковь, лук, торты, яблоки, капуста, гречка, сладости.

Если бы вы были доктором, как бы вы посоветовали правильно питаться детям.

Много полезных витаминов содержится в молоке, мясе, фруктах и овощах. Значит, питаться нужно полезной и вкусной пищей, овощами и фруктами.

**Викторина «ЗОЖ»**

1. Какое распространенное насекомое служит переносчиком микробов, загрязняя незакрытые пищевые продукты? *(Муха)*

2. Мытье рук – элементарное правило личной гигиены. Назовите четыре случая, когда для обеспечения безопасности пищевых продуктов необходимо мыть руки. *(Перед едой, после туалета, после прикосновения к домашним животным, после обработки сырого мяса)*

3. Какие растения вызывают аллергию? *(тополь, черемуха, полынь)*

4. Овощ этот очень крут,

Убивает все вокруг.

Помогают фитонциды,

И от оспы и чумы.

И вылечить простуду им тоже сможем мы. *(Лук)*

5. Назовите средства закаливания. *(Солнце, воздух, вода)*

6. Почему нельзя гладить чужих кошек и собак? *(Возможно заражение яйцами глистов, блохами, лишаем)*

7. Почему нельзя грызть кончик карандаша или ручки? *(Зубы будут неровными, возможно попадание микробов)*

8. Почему нельзя меняться одеждой, обувью, головными уборами? *(можно заразиться кожными и инфекционными болезнями)*

9. К чему может привести выдавливание угрей и прыщей? *(к возникновению и распространению инфекций, вплоть до гибели от заражения крови)*

**Игра «Кроссворд Здоровья»**

Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся,

Для здоровья, для порядка

Людям всем нужна *(зарядка).*

Вот такой забавный случай:

Поселилась в ванной туча.

Дождик льётся с потолка

Мне на спину и бока!

До чего ж приятно это,

Дождик тёплый, подогретый,

На полу не видно луж,

Все ребята любят *(душ).*

Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет *(спорт).*

Он с тобою и со мною

Шёл степенными стежками.

Друг походный за спиною

На ремнях с застёжками. *(Рюкзак)*

В новой стене, в круглом окне

Днём стекло разбито,

На ночь вставлено. *(Прорубь)*

Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ:

Это мой *(велосипед).*

Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони,

А блестящие *(коньки).*

Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

Вам поможет здесь сноровка

И, конечно, *(тренировка).*

**Библиотекарь:** Наше мероприятие подошло к концу. Я желаю вам доброго здоровья и помните, что Здоровье - это вершина, на которую человек должен подняться сам.

**Список использованной литературы:**

1. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги уроки здоровья. 1-5 классы.- М.: ВАКО, 2004.-152с.- (Мастерская учителя).

2. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки/сост. Г.П. Попова.- Волгоград: Учитель, 2008.- 173с.

3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4классы. М.: «ВАКО», 2004, 296с.- (Педагогика. Психология. Управление).

4. Обухова Л.А. Лемяскина Н.А. Школа докторов Природы, или 135уроков здоровья (1-4классы). Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: ВАКО, 2005, 208с.- (Мастерская учителя).

5. Ура, физкультура!: Учеб. Для учащихся 2-4кл. четырехлет. нач. шк. / Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев, Т.Ю. Торочкова, Р.Я. Шитова.- 4-еизд.- М.: Просвещение, 2000.- 95с.