**6+**

МБУК ВР «МЦБ» им. М. В. Наумова

Добровольский отдел

**«Будь здоров!»**

**познавательно- игровая программа**

**к неделе детской и юношеской книги**



Подготовила:

ведущий библиотекарь

Добровольского отдела

Пенькова Е. Н.

п. Солнечный

2022г.

**Цель:**

формирование привычки к здоровому образу жизни.

Задачи:

- формировать у обучающихся навыки ведения здорового образа жизни;

- развивать и совершенствовать такие качества, как выносливость, ловкость, сила, мышление, умение координировать свои движения;

- способствовать определению ценности своего здоровья и мер по его сохранению;

- привлечь внимание обучающихся к разнообразным видам спорта.

**Ведущий:** Ни к чему в своей жизни человек не относится так безалаберно как к своему здоровью. И сколько бы ни призывали его вести здоровый образ жизни, он продолжает активно «дружить» с вредными привычками и считает, что здоровье дано навсегда. И только тогда, когда приходят болезни, он начинает пытаться что-то исправить, но часто бывает уже слишком поздно.

Всемирный День Здоровья – это не просто праздник, это день, когда каждый должен задуматься, как сберечь то, что подарила нам природа при рождении.

Здоровье – основа счастливой жизни, радость от каждого прожитого дня, сберечь его – непростая задача, но она должна быть выполнена.

**Чтец:** А сейчас:

Вдох глубокий, выдох ровный.

Здесь сегодня мы отметим

День здоровья в зале этом.

Откажемся от чипсов и конфет,

А также от вредных диет.

День начнем с зарядки,

А не с шоколадки.

Отметим праздник с вами

Не в интернете, а в реале.

Зарядка «Бодрости заряд»

Ну-ка дети встаньте в ряд, начинаем бодрости заряд.

Повращаем головой, чтоб усталость снять долой

(Вращение головой по часовой стрелке и наоборот. До 5 вращений в одну и другую сторону.)

А теперь покиваем ею и узнаем, где находится юг, а где север

(Голова наклоняется вперед, потом назад по 5 раз.)

Наклон налево - это запад, направо - восток

(Затем наклоны головой влево и вправо в том же количестве.)

Мы все стороны света узнали и теперь отправляемся в полет

(Руки расставлены в стороны, наклоны туловищем влево, вправо -10 раз.)

Полетали лишь немного, а теперь нас ждет дорога

Сядем в поезд и поедем

(Пальцы рук прикасаются к плечам и производится вращение по кругу, сначала в одну сторону, а потом в другую. Упражнения выполняются до 10 раз.)

И немного пробежимся,

(Бег на месте 10-15 раз.)

Так назад мы доберемся ….

А теперь пора остановится, глубоко вздохнем.

(Глубокий вдох, на вдохе поднимаем руки вверх и тянемся; выдох, наклоняемся и резко выдыхаем, опуская руки.)

И опять играть начнем.

**Ведущий:** Чтобы оставаться здоровым нужно соблюдать распорядок дня.

(Обучающиеся делятся на команды. Каждой раздаются карточки с режимом дня. Участникам необходимо построиться в правильном порядке. Команда, которая быстрее выполнит задание, победила.)

(подъем, умывание, зарядка, завтрак, уроки, прогулка, свободное время, домашняя работа, обед, полдник, ужин, умывание, сон)

**Ведущий:** Что такое здоровый образ жизни и здоровье узнаем у наших команд.

Каждая команда за 3 мин. должна написать слова, относящиеся к здоровью, полезные советы, которые помогают укреплять и сохранять здоровье. Выиграет та команда, которая напишет больше слов и даст больше полезных советов.

**Ведущий:** Проверим, какие вы спортивные и дружные:

«Дружная парочка»

Исходное положение: Участники команды выстроены парами (в две шеренги). Два участника держатся за надувной шарик с двух сторон дальней от шара рукой. По сигналу, не отрывая рук от шарика, участники начинают движение вперед. Выполняется до поворотной отметки, обойдя которую, участники берут шарик двумя руками и возвращаются обратно бегом. Эстафета передается следующей паре передачей надувного шарика.

«Переправа»

Исходное положение: Участники команды выстроены парами (в две шеренги). Бег в парах: один участник становится на руки, второй держит его за ноги, вместе обегая препятствия (кегли), добегают до поворотной отметки и меняются местами.

«Бег пингвинов»

Команды выстраиваются в колонны. Первый участник прыгает прыжками «пингвин» (ноги врозь, мяч между ног), до поворотной отметки, кладет мяч, обегает его, берет мяч, бежит к команде, встает позади колонны и передает мяч между ног, катнув его.

**Ведущий:** Немного отдохнем. Есть много разных привычек: как полезных, так и вредных. Проверим?

«Полезно - вредно»

- Чистить зубы по утрам и вечерам….(полезно)

- Кушать чипсы и пить газировку…(вредно)

- Мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета….(полезно)

- Гулять на свежем воздухе….(полезно)

- Смотреть на яркий свет…(вредно)

- Употреблять в пищу морковь, петрушку…(полезно)

- Промывать глаза по утрам…(полезно)

- Гулять без шапки под дождем…(вредно)

- Заниматься физкультурой…(полезно)

- Объедаться конфетами, пирожными и мороженым…(вредно)

- Тереть глаза грязными кулаками…(вредно)

- Делать по утрам зарядку….(полезно)

- Смотреть близко телевизор…(вредно)

- Закаляться….(полезно)

- Читать лежа…(вредно)

- Поздно ложиться спать…(вредно) - Кушать овощи и фрукты….(полезно)

**Ведущий:** Для нашего организма необходима полезная и питательная пища. Сейчас мы поиграем.

«Вкусняшки и вредняшки»

На столе (стуле) лежат картинки с изображением продуктов полезных и вредных. Командам надо собрать картинки с полезной едой в одну коробку, а с вредной в другую. Каждый участник добегает до стола (стула), берет одну картинку, возвращается к команде, кладет в нужную коробку. Кто быстрее и без ошибок (или с меньшим количеством ошибок) выполнил задание, тот выиграл.

(апельсин, перец, чипсы, гамбургер, сок, жареная курица, жареная картошка, яблоко, конфеты, шоколад, лимонад, салат, рыба, молоко, творог, каша, орехи)

**Ведущий:** Как мы сегодня с вами убедились, здоровье – это правильный распорядок дня, правильное питание, полезные привычки и конечно же спорт. Отгадайте загадки:

Просыпаясь утром рано

Вместе с солнышком румяным,

Заправляю сам кроватку,

Быстро делаю …..( зарядку)

Не обижен, а надут.

Его по полю ведут.

А ударят- нипочём

Не угнаться за ….. ( мячом)

На ледяной площадке крик,

К воротам рвётся ученик-

Кричат все: Шайба! Клюшка!Бей!

Весёлая игра …. ( хоккей)

Два берёзовых коня

По снегам несут меня

Кони эти рыжи

И зовут их ….( лыжи)

Кто по льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони,

А блестящие ….( коньки)

Взял дубовых два бруска,

Два железных полозка.

На бруски набил я планки.

Дайте снег. Готовы ….( санки)

Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ.

Это мой ….( велосипед)

**Ведущий:** Символом жизни выбрано дерево Жизни. А здоровое дерево - это дерево с большой зеленой кроной. Давайте представим, что вместе мы большое здоровое дерево жизни.

(Обучающимся раздаются «зеленые листья» из бумаги. Дети становятся в круг, поближе друг к другу, и поднимают вверх руки с «листьями».)

Пусть же это дерево всегда остается здоровым, сильным и выносливым.

Активно занимайтесь спортом, соблюдайте режим дня, правильно питайтесь, закаляйтесь. И ВСЕГДА БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ.

Литература:

1. <https://infourok.ru/razvlekatelnoigrovaya-programma-den-zdorovya-3685354.html>

2. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2013/08/31/konspekt-nod-vitaminy-i-poleznye-produkty-dlya-zdorovya>