**6+**

МБУК ВР «МЦБ» им. М. В. Наумова

Добровольский отдел

**«Ваше здоровье – в ваших руках»**

беседа (в рамках проекта «Опасность рядом с нами»)



Подготовила:

ведущий библиотекарь

Добровольского отдела

Пенькова Е. Н.

п. Солнечный

2022г.

Цель: Формирование интереса детей к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Образовательная:

- формирование устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни.

2. Развивающая:

- познакомить со способами поддержания здоровья;

- способствовать воспитанию бережного отношения к собственному здоровью.

3. Воспитательная:

-воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью;

-побудить заниматься физкультурой, соблюдать правила личной гигиены, правильного здорового питания.

Ожидаемый результат: беседа способствует формирование у детей ценностного отношения к собственному здоровью.

Оборудование и материалы: Интерактивная доска для показа презентации.

**Ведущий:** Ребята! Сегодня мы будем говорить о самом дорогом богатстве человека – о здоровье. Нам предстоит поговорить о законах здорового питания. Важнейшее условие учебы и хорошего здоровья – режим. Основными элементами режима для школьника являются:

1. учебные занятия в школе и дома;

2. активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе;

3. регулярное и достаточное питание;

4. свободная деятельность (досуг) по выбору ребенка.

Практическое задание

Ребята, попробуйте сейчас каждый, составить свой распорядок дня.

И еще необходимо знать три важные вещи:

1. каждый пункт режима дня, вы должны согласовывать с родителями;

2. должны соблюдаться все правила распорядка;

3. не лениться.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это залог и основное условие полноценной и счастливой жизни. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

**Чтец:** Если хочешь долго жить,

Умей не пить и не курить!

Здоровый образ жизни моден,

От куренья стань свободен.

Алкоголь нам всем опасен,

Без него наш мир прекрасен.

Давайте люди всех планет

Вредным привычкам скажем: "Нет!"

Тогда мы будем все дружны.

И сигареты не нужны.

Когда вам это будет ясно,

Станет наша жизнь прекрасна!

**Ведущий:** А теперь, ребята, ответьте на мои вопросы:

- Какой образ жизни нужно считать здоровым? (Только такой, который не приносит вреда здоровью, тот, у кого хорошее самочувствия и настроение)

-По каким признакам мы узнаем, что человек ведет здоровый образ жизни? (Человек занимается спортом, не имеет вредных привычек, соблюдает режим дня, не болеет, правильно питается.)

-Давайте же поговорим о здоровом образе жизни человека. (В ходе вступительной беседы учитель показывает слайды, где можно увидеть условия здорового образа жизни.)

Зарядка

Доброе утро начинается с зарядки! Доказано, что именно зарядка помогает проснуться и заставить организм работать. Чтобы была польза, зарядку нужно делать не меньше пятнадцати минут. Делая зарядку каждое утро, вы повышаете иммунитет как минимум на пятьдесят процентов.

- Мы тихонько встанем, и немного отдохнем.

Раз — подняться, потянуться,

Два — нагнуться, разогнуться,

Три — в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре — руки шире,

Пять — руками помахать,

Шесть — на место тихо сесть.

Семь — успокоились совсем.

Гигиена

- Как вы думаете, можно ли заболеть от несоблюдения личной гигиены? Что такое личная гигиена? Назовите известные вам правила личной гигиены. (Ответы учащихся). Правильно, ведь чистота – залог здоровья!

Для чего нам нужно мыло?

- Умываться, руки мыть, мыться.

- Умеете ли вы умываться?

- Да.

- Сейчас мы это проверим. Давайте разберем, как правильно чистить зубы и мыть руки. Один ученик выходит к столу учителя и показывает, как надо чистить зубы. Если он ошибается, учитель помогает ребенку.

- Начинаем с углов, с боковых зубов. Сначала – изнутри, затем – снаружи, вверх, вниз. Это мы стеночки почистили, а надо еще верхушки. По ним щеткой водим кругами или петельками. Когда почистим зубы, щетку надо помыть и поставить в стаканчик.

- Сколько раз надо чистить зубы?

- Два раза в день: утром после завтрака и вечером.

- Правильно.

К столу учителя выходит ученик, вместе с которым учитель показывает: как правильно надо умываться, мыть руки.

- Заворачиваем рукава, мочим и намыливаем руки. Намыленные руки должны перекатываться друг с друга, как санки по снежной горке. После этого ополаскиваем руки, отряхиваем и вытираем.

Питание

- Кто мне ответит, как должен питаться здоровый человек? Может быть вареньем и конфетами?

- Нет. Здоровый человек должен есть кашу.

- А печенье и шоколад?

- Нет. Нужно кушать фрукты и овощи.

- Молодцы! Вы ответили правильно. А теперь послушайте стихотворение:

**Чтец:** Утром кашу съесть на завтрак,

Вкусно и полезно,

Это даже детворе,

В садике известно!

Если завтрак ты проспал,

Или пропустил,

Ты желудку своему,

Точно навредил!

Будешь целый день хандрить,

Плакать без причины,

И не вырастут из вас,

Сильные мужчины!

Нужно кушать всем в обед,

Чтоб не раскисать,

Избежишь ты многих бед,

Это должен знать!

Ну, а вечером всех ждет,

Сытный, вкусный ужин,

Потому что сытный ужин,

Всем детишкам нужен!

Загадки

Ребята, попробуйте отгадать мои загадки:

Гладко, душисто, моет чисто,

Нужно, чтобы у каждого было.

Что это такое? (Мыло)

Костяная спинка,

На брюшке-щетинка,

По частоколу прыгала,

Всю грязь помыла. (Зубная щетка)

Зубаст, а не кусается,

Как он называется? (Гребень)

Что бы быть всегда здоровым, сильным,

Мой лицо и руки с мылом

Рано утром, не ленись,

На зарядку…. (Становись)

Молодцы, ребята! С загадками вы справились!

Подведение итогов

А теперь, мы подведем нашу беседу. Что же вы сегодня нового узнали? Соблюдая режим дня, ребенок лучше адаптируется к новым школьным требованиям, сохраняя при этом свое физическое здоровье.

Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас хочет быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Если соблюдать всё то, о чём мы сегодня говорили, заниматься спортом, то вы все будете: красивые; сильные; ловкие; стройные; румяные; крепкие; подтянутые; здоровые. Вы хорошо справились с заданиями, ответили на все вопросы. Теперь я вижу, что вы здоровые ребята. А для того, чтобы сохранить свое здоровье, необходимо соблюдать режим дня. Надеюсь, что сегодняшнее мероприятие прошло недаром, и вы многое запомнили для себя. Так будьте здоровы!!!

Источники:

<https://infourok.ru/beseda-zanyatiya-na-temu-vashe-zdorove-v-vashih-rukah-2374456.html>

<https://infourok.ru/bibliotechniy-urok-po-literature-literaturnaya-gostinaya-posvyaschyonnaya-tvorchestvu-astrid-lindgren-volshebnica-kotoraya-zhive-264517.html>

<http://www.calend.ru/holidays/0/0/61/>

<https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2014/06/18/beseda-bezopasnoe-povedenie-na-ulitse>

<https://www.inmoment.ru/holidays/international-chess-day.html>

<https://pandarina.com/viktorina/chess>

<https://nsportal.ru/shkola/stsenarii-prazdnikov/library/2018/03/01/stsenariy-prazdnika-mezhdunarodnyy-den-shahmat>