**6+**

МБУК ВР «МЦБ» им. М. В. Наумова

Добровольский отдел

**«Здоровый день, современного человека»**

урок здоровья (в рамках проекта «Опасность рядом с нами»)



Подготовила:

ведущий библиотекарь

Добровольского отдела

Пенькова Е. Н.

п. Солнечный

2022г.

**Ведущий:** Дорогие [друзья](http://www.zatebya.ru/pozdravleniya/s-dnem-rojdeniya-drugu-1.html), здравствуйте! Друг другу говорить слово «здравствуй» – значит, желать крепкого здоровья. Здравствуйте! Сегодня наш праздник посвящается всему, что связано со здоровьем. Как заниматься спортом и физкультурой, соблюдать гигиену, закаляться, умело отдыхать и хорошо трудиться.

Каждый знает, что здоровье

Нужно с детства укреплять.

Спортом разным заниматься,

Прыгать, бегать и играть!

А кто мне ответит, как еще можно укрепить свое здоровье? Совершенно верно, на прогулках в парках, в лесу. А знаете ли вы, ребята, что лес еще называют «легкими планеты». Ведь там происходят важнейшие процессы газообмена: углекислый газ, вредный для дыхания человека и животных поглощают листья деревьев, а кислород, необходимый для жизни, выделяется в атмосферу. Более того, деревья вырабатывают особые вещества, которые называются фитонцидами. Они-то и убивают болезнетворные бактерии и микробы. Вокруг больших городов леса выполняют функции мощных фильтров, улавливающих пыль и ядовитые газы. Лес – это самое здоровое и чистое место для отдыха людей.

А сейчас вы покажите, какие вы умелые, ловкие и сильные.

Прошу произнести клятву.

Навеки спорту верным быть:

Клянемся!

Здоровье с юности хранить:

Клянемся!

Не плакать и не унывать:

Клянемся!

Соперников не обижать:

Клянемся!

Соревнования любить:

Клянемся!

Стараться в играх первым быть

Клянемся!

**Конкурс «Зарядка**». Выполнение комплекса утренней зарядки.

**Конкурс «Самый сильный»** – отжимание.

**Конкурс «Самый ловкий»** – упражнения с шариком на ракетке.

**Конкурс «Кегли».** На площадке выставляются кегли. От команды выходит один участник. По сигналу он сбивает кегли мячом. Каждому участнику даётся по три попытки. Считается общее количество сбитых кеглей. (Результат заносится в маршрутный лист)

**Конкурс «Олимпийские кольца».** Участники набрасывают кольца на штырь. Даётся пять колец (одна попытка). Считается общее количество наброшенных колец. (Результат заносится в маршрутный лист)

**Конкурс «Мешочки**». Участники должны как можно быстрее пройти дистанцию, держа на голове мешочек с песком. Побеждает тот, кто не уронит груз и быстрее достигнет финиша. (Результат (время) заносится в маршрутный лист)

**Конкурс «Бег командами».** Участники выстраиваются на линии старта, находясь внутри обруча и держа его на уровни пояса. Обручи между собой связаны. По сигналу команды бегу по дистанции (150м.). Задача как можно быстрей пробежать дистанцию и не потерять ни одного участника. (Результат (время) заносится в маршрутный лист)

Команда выполняет комбинированную эстафету, состоящую из 10 видов.

1) Бег через скакалку до стойки и обратно.

2) Крутить обруч и двигаться вперед до стойки и назад.

3) На голове удержать небольшой мяч двигаясь вперед до стойки и назад.

4) Прыжки вперед, ноги вместе до стойки, назад бегом.

5) Прыжки вперед из упора присева с продвижение вперед до стойки, назад бегом.

6) Прыжки вперед удерживая мяч ногами до стойки, назад бегом.

7) Прыжки на правой ноге до стойки, обратно на левой ноге.

8) Ведение мяча до стойки и обратно.

9) Бег с теннисной ракеткой в руке, на которой лежит теннисный мяч.

10) Бег с двумя мячами в руках до стойки и обратно.

 Чтобы восстановить дыхание я предлагаю взяться за руки и повторять движения за мной:

1. идем вправо, ускоряем шаг, еще ускоряем, побежали……

2. идем влево, ускоряем шаг, еще ускоряем, побежали……

3. повернулись, посмотрели друг на друга, улыбнулись…

4. а теперь покажите, какие вы дружные: подойдите все в центр своего круга и обнимитесь… Молодцы!

5. поднимите вверх руки и поаплодируйте друг другу!

**Полезно - вредно**

1. Читать лежа. (Вредно.)

2. Смотреть на яркий свет. (Вредно.)

3. Смотреть близко телевизор. (Вредно.)

4. Оберегать глаза от ударов. (Полезно.)

5. Промывать по утрам глаза. (Полезно.)

6. Тереть глаза грязными руками. (Вредно.)

7. Читать при хорошем освещении. (Полезно.)

8. Ковырять в ухе палочкой. (Вредно.)

9. Слушать музыку в наушниках. (Вредно.)

10. Чистить уши. (Полезно.)

11. Не надевать шапку в холодную погоду. (Вредно.)

12. Делать пирсинг. (Вредно.)

13. Посещать врача в качестве профилактики каждый год. (Полезно.)

14. Свежевыжатый сок. (Полезно.)

15. Свежие овощи, фрукты. (Полезно.)

16. Жареная картошка. (Вредно.)

17. Острые приправы. (Вредно.)

18. Газированная вода. (Вредно.)

19. Регулярное питание. (Полезно.)

20. Молочные продукты. (Полезно.)

21. Крепкий кофе. (Вредно.)

Веселые старты.

1.Линейная эстафета (Мяч).

Первые номера держат мяч за спиной. По сигналу они бегут к контрольному флажку(1Ом), обегают его и возвращаются прыжками, зажав мяч между ног. На стартовой линии они передают мяч следующему игроку и становятся в конец своей команды. Второй и следующие участники повторяют действия первого. Побеждает команда, закончившая без ошибок эстафету первой.

2. Сидячая эстафета.

Команды сидят на земле ноги врозь(мяч)в затылок друг другу. Дистанция 1м. У направляющего между ступнями зажат мяч. По сигналу первый ложится на спину, поднимает ногами мяч и опускает его на землю за головой. Второй захватывает мяч руками и повторяет действия первого.

3. Баскетбольная эстафета.

Команды строятся в шеренги с интервалом 1м между участниками. У капитанов по баскетбольному мячу. По сигналу мяч передаётся из рук в руки по шеренге влево (вправо). Последний в команде, получив мяч, ударяет им о землю и передаёт его обратно. Выигрывает команда, которая первой закончила передачи.

4. Кто быстрее? (эстафета палочки).

Первые номера с эстафетной палочкой в руке бегут к флажкам, обегают их и возвращаются к своим командам, где передают палочки вторым номерам.

Эстафета “Теннисист”.

Команды выстраиваются на старте у одного участника в руках теннисная ракетка и теннисный шарик. По команде “на старт” участник кладет шарик на ракетку и придерживает его рукой. По команде “старт” перестает придерживать шарик и начинает движение, стараясь не уронить шарик. Добежав по фишки поворота, огибает ее и продолжает движение к линии старта, где передает эстафету следующему участнику и так до тех пор, пока последний участник не пересечет линию старта.

**Эстафета “Слалом”.**

Команды выстраиваются на линии старта.

Напротив, каждой команды по всей длине зала находятся фишки, которые необходимо пройти, огибая их зигзагом.

У первого участника в руках мячик и гимнастическая палка. По команде “на стар!” участник кладет мячик на пол на линию старта и берет гимнастическую палку за один конец двумя руками. По команде “старт” участник начинает движение, подталкивая и направляя мячик одним концом гимнастической палки. Обойдя фишки, участник возвращается к линии старта, бегом удерживая палку и мячик в руках, где передает их следующему участнику и так до конца.

Мы с вами сыграем в игру. Я буду называть какое-либо качество или привычку, а вы постарайтесь решить, полезное это качество или нет. Если полезное, то вы все поднимайте руки вверх и говорите – Да, а если нет – то говорите – НЕТ:

- заниматься физкультурой;

- делать зарядку;

- смотреть допоздна телевизор;

- чистить зубы 2 раза в день;

- мыться один раз в месяц;

- много смеяться;

- курить;

- сорить в комнате;

- отдыхать на море;

- ходить в школу.

**Загадки**

Кто для блага всех людей
Кровью делится своей?  *(Донор)*

Я под мышкой посижу
И что делать укажу:
Или уложу в кровать,
Или разрешу гулять. *(Градусник)*

Этот дом многоэтажный
Чистый, светлый, очень важный.
Встретишь разных здесь врачей.
Лечат взрослых и детей.
Будете лежать в постели,
Коль серьезно заболели.
Не хотим здесь очутиться!
Где, скажите-ка? - ...*(В больнице)*

Доскажи словечко:

Разгрызёшь стальные трубы,
Если часто чистишь ... ЗУБЫ

Я беру гантели смело -
Тренерую мыщцы ... ТЕЛА

Подружилась с физкультурой -
И горжусь теперь ФИГУРОЙ

Стать сильнее захотели?
Поднимайте все ... ГАНТЕЛИ

Спа'ла чтоб температура
Вот вам жидкая ... МИКСТУРА

Не везёт сегодня Светке -
Врач дал горькие ... ТАБЛЕТКИ

Повезло сегодня Юле
Врач дал сладкие ... ПИЛЮЛИ

Сок, таблеток всех полезней,
Он спасёт от всех ... БОЛЕЗНЕЙ!

С детства людям всем твердят:
Никотин - смертельный ... ЯД

Хоть ранку щиплет он и жжёт
Лечит отлично - рыжий ...ЙОД

Для царапинок Алёнки
Полный есть флакон ... ЗЕЛЁНКИ

Объявили бой бациллам:
Моем руки чисто с .... МЫЛОМ

Мне поставила вчера
Два укола ... МЕДСЕСТРА
Бормашины слышен свист -
Зубы лечит всем ... ДАНТИСТ

Ну а наше праздничное мероприятие, посвященное Дню здоровья**,** подошло к своему логическому завершению. Будьте здоровы, берегите себя и окружающую природу!

**Источники:**

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

<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>