

Управление культуры администрации Города Томска
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МУНИЦИПАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИОННАЯ БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА»
ГОРОДА ТОМСКА
(МАУ «МИБС»)
Муниципальная библиотека «Северная»

**«С физкультурой мы дружны –
нам болезни не страшны!»**
*(урок здоровья к Всемирному дню
охраны здоровья)*

Автор: Пахомова И.Р.,
библиотекарь МБ «Северная»

Организатор: МБ «Северная»,
ул. Иркутский тракт, 80/1,
тел.: 75-19-32

Томск – 2021

Цель:

- в игровой форме формировать интерес к здоровому образу жизни и ценностное отношение к собственному здоровью.

Задачи:

- привить ребенку навыки обычной и психологической гигиены;
- научить детей получать удовольствие от физической активности;
- объяснить базовые основы правильного питания, соблюдения режима;
- развить навыки самоорганизации и дисциплины.

Оборудование:

- ноутбук;
- презентация;
- запись песен «Если хочешь быть здоров», «Зарядка», «Обжоры», «Песенка Чебурашки», «Песенка о здоровье» «Режим дня», «Про физкультуру»;
- карточки;
- скакалка, шарики.

Ход мероприятия:

Звучит песня «Если хочешь быть здоров»

*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.
А как? Сейчас я вам скажу,
Что знаю сам – всё расскажу.*

- Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами совершим путешествие в **Страну здоровья**. В этом путешествии вы узнаете, что нужно делать, чтобы сохранить свое здоровье. Сядем на поезд. Направляющий будет паровозиком, а остальные - вагончиками. Поехали!

- Вот, ребята, и прибыли мы в первый город Страны здоровья. Этот **город** называется **«Зарядка»**.

*Я хочу, друзья, признаться,
Что люблю я по утрам
Физзарядкой заниматься,
Что советую и вам.
Всем зарядку делать надо –
Много пользы от нее,
А здоровье - вот награда
За усердие твое.*

- Утро в этом городе начинается с зарядки! А вы, ребята, умеете делать зарядку? (дети делают зарядку вместе с библиотекарем)

Аттракцион «Улыбка».

- Все повернемся к соседу лицом, на счет один по хлопку улыбнемся, на счет два – убираем с лица улыбку. Итак, начали.

- Какие все молодцы. Все мы согласимся с тем, что о здравии человека можно судить по его лицу, по настроению, которое выражается его лицом. Да и все мы часто рассматриваем свое лицо в зеркало, чтобы выяснить, не грязно ли оно, нет ли болячек или угрей.

- Следующий город, в который мы попали, **город «Режим дня»**. Все жители этого города живут по режиму. Кто из вас, ребята, знает, что такое режим дня? (дети отвечают.)

*Режим, ребята, много значит:
Поможет он решить задачи,
Когда ложиться и вставать,
Когда тетрадку открывать,*

*Чтобы садиться за уроки,
Когда гулять идти, когда...
Ответ получишь ты тогда,
Когда изучишь ты режим
И станет он тебе родным.*

- Сейчас, ребята, мы с вами поиграем *в игру, которая поможет вам запомнить режим дня.*

Играющим раздаются разброс карточки с пунктами режима дня («подъем», «ужин», «свободное время», «завтрак», «зарядка», «домашняя работа», «прогулка», «спорт», «школа», «сон»). Нужно правильно их расположить.

(«Подъем», «Зарядка», «Завтрак», «Домашняя работа», «Спорт», «Школа», «Прогулка», «Ужин», «Свободное время», «Сон».)

- Ребята, таким должен быть ваш режим дня! Запомнили?

- Наше путешествие продолжается, мы попали с вами в третий город. Он называется **город «Здоровой пищи».**

- Правильно ли мы кушаем? Какие продукты полезны, а какие вредны для нашего организма? (Ребята отвечают.)

Конкурс «Друзья здоровья»

Отгадать загадки о том, что является другом здоровья

Хвостик из кости,
На спине - щетина. (**Зубная щетка**)

Лег в карман и караулит
Рёву, плаксу и грязнулю,
Им утрет потоки слез,
Не забудет он про нос. (**Носовой платок**)

На снегу - две полосы,
Удивились две лисы.
Подошла одна поближе:
Здесь бежали чьи-то... (**Лыжи**)

Не обижен, а надут,
Его по полю ведут.
А ударят - нипочем,
Не угнаться за... (**Мячом**)

Мне загадку загадали:
Это что за чудеса?
Руль, седло и две педали,
Два блестящих колеса.
У загадки есть ответ –
Это мой... (**Велосипед**)

Наш огород в образцовом порядке,
Как на параде построились грядки.
Словно живые ограды вокруг
Тени зеленые выставил (**лук**).

Что за скрип? Что за хруст?
Это что еще за куст?
Как же быть без хруста,
Если я (**капуста**).

За кудрявый хохолок
Лису из норки поволок.
На ощупь - очень гладкая,
На вкус - как сахар сладкая. (**Морковь**)

Две сестры летом зелены,
К осени одна краснеет,
Другая чернеет
(**красная и черная смородина**)

Само с кулачок,
Красный бочок,
Потрогаешь — гладко,
А откусишь — сладко (**яблоко**)

- Молодцы! Вы много знаете о том, какие продукты вредны, а какие полезны нам.

Конкурс «Полезно - вредно»

Участники добегают до столика и выбирают карточки с положительными фразами, а вредные оставляют на столе. Каждый участник должен принести правильную табличку.

Читать лёжа.
Чистить зубы два раза в день

Смотреть на яркий свет.
Оберегать глаза от ударов.

Смотреть близко телевизор.
Промывать по утрам глаза.
Тереть глаза грязными руками.
Читать при хорошем освещении.
Часто есть сладкое.
Кушать фрукты и овощи.
Грызть ручки и карандаши.
Закаляться.
Гулять на свежем воздухе.

Надевать чужую одежду, обувь,
головные уборы.
Помогать по дому.
Грызть ногти.
Кататься на лыжах.
Делать зарядку
Принимать душ
Завтракать по утрам
Работать за компьютером
Заниматься спортом

Игра «Да, нет»

Вам, мальчишки и девчонки,
Приготовили советы мы.
Если наш совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
На неправильный совет
Говорите: нет, нет, нет.

Постоянно нужно есть
Для зубов для ваших
Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.

Не грызьте лист капустный,
Он совсем, совсем не вкусный,
Лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад.
Это правильный совет?
Нет, нет, нет.

Говорила маме Люба:
- Я не буду чистить зубы.
И теперь у нашей Любы
Дырка в каждом, в каждом зубе.
Каков будет ваш ответ?
Молодчина Люба?
Нет!

Блеск зубам чтобы придать,
Нужно крем сапожный взять.
Выдавить полтюбика
И почистить зубики.
Это правильный совет?

Нет, нет, нет, нет!

Ох, неловкая Людмила
На пол щетку уронила.
С пола щетку поднимает,
Чистить зубы продолжает.
Кто даст правильный совет?
Молодчина Люда?
Нет!

Навсегда запомните,
Милые друзья,
Не почистив зубы,
Спать идти нельзя.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.

Зубы вы почистили
И идете спать.
Захватите булочку
Сладкую в кровать.
Это правильный совет?
Нет, нет, нет, нет!

Запомните совет полезный,
Нельзя грызть предмет железный.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.

Чтобы зубы укреплять,
Полезно гвозди пожевать.
Это правильный совет?
Нет, нет, нет, нет!

- Давайте продолжим наше путешествие. Мы прибыли в город под названием
«Физкульт-ура». Все жители этого города любят заниматься физкультурой.

*Мы бежим быстрее ветра,
Кто ответит почему?
Коля прыгнул на два метра,*

**Кто ответит почему?
Маша плавает как рыбка,
Кто ответит почему?
На губах у нас улыбка,
Кто ответит почему?
Может мостик сделать Шура.
По канату лезу я,
Потому что с физкультурой
Мы давнишние друзья.**

- А вы, ребята, любите заниматься физкультурой? А какая польза от занятий физкультурой? Давайте посмотрим, красивая ли у вас осанка.

Эстафета.

Первые участники команд кладут книгу на голову и по сигналу проходят до стойки и обратно, передают книгу вторым участникам и т. д.

Конкурс «Скакалочка».

Побеждает тот, кто дольше всех прыгает со скакалкой.

- Молодцы! Мы продолжаем наше путешествие. Следующий **город – «Дыхание».**

Эстафета.

- Кто знает, чем наполнен шарик? Наши легкие тоже наполнены воздухом. Подумайте, как мы дышим. Мы дышим носом и ртом. Если вдох и выдох производятся через рот - это ротовое дыхание. Попробуйте... Если вдох и выдох производятся носом - это носовое дыхание. Попробуйте... А есть еще носо-ротовое дыхание, мы используем его на уроках физкультуры. После того как вы побегае, вам говорят: «Восстанавливаем дыхание: вдыхаем через нос, выдыхаем через рот». Давайте потренируемся. Я дам вам шарик, и по команде вы должны надувать его. Не забудьте, что вдох нужно делать через нос, а выдох - через рот.

- Приготовились.

- Начали... когда надули шарик, нужно по команде его передать вперед и назад.

Конкурс – «Блицтурнир»

Каждой команде предстоит ответить на 7 вопросов и получить максимальное количество баллов.

Вопросы и ответы для 1 команды.

1. Главный человек на спортивной площадке (*судья*)
2. Жидкость, выжатая из овощей и фруктов (*сок*)
3. Зимняя спортивная игра (*хоккей*)
4. Летние коньки (*ролики*)
5. Вредная привычка (*курение*)
6. Летящий шприц (*комар*)
7. Липкое перевязочное средство (*пластырь*)

Вопросы и ответы для 2 команды.

1. Куда нужно забивать гол (*ворота*)
2. Площадка для игры в теннис (*корт*)
3. Зимняя спортивная площадка (*каток*)
4. Простейший способ очистки воздуха в помещении (*проветривание*)
5. Его не купишь ни за какие деньги (*здоровье*)
6. Узкая полоска марли (*бинт*)
7. Пчела в тельняшки (*оса*)

Конкурс «Здоровому все здорово»

- Американские ученые выяснили, что когда человек смеется, в его легкие поступает почти втрое больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует голосовые связки. Так что смейтесь на здоровье!

- Чья команда заразительнее будет смеяться та и выиграет конкурс
(о видах спорта)

Кто по снегу мчится
быстро
Провалиться не боится
(лыжник).

Не пойму, ребята, кто вы?
Птицеловы? Рыболовы?
Что за невод во дворе?
Не мешал бы ты игре,
Ты бы лучше отошел
Мы играем в (волейбол).

Ясным утром вдоль
дороги

На траве блестит роса.
По дороге идут ноги
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ
Это мой (велосипед).

В чистом поле у березки
На снегу видны полоски
Подшла лиса поближе
Здесь бежали чьи-то
(лыжи).

Тучек нет на горизонте
Но раскрылся в небе зонтик
Через несколько минут
Опустился (парашют).

Нравится он всем ребятам
Может долго он скакать,
И совсем не уставать.
На пол бросишь ты его –
Он подпрыгнет высоко,
Скучно не бывает с ним
Мы играть в него хотим (мяч).

Мои новые дружки
И блестящи, и легки.
И на льду со мной резвятся,
И мороза не боятся (коньки).

На ледяной площадке крик,
К воротам рвется ученик
Кричат все: Шайба! Ключка!

Бей!

Веселая игра (хоккей).

- Вот провели смешные конкурсы, посмеялись от души.

- А как вы думаете, полезны ли чем-нибудь смех и улыбка? В народе говорят, что 10 минут смеха заменяют дневную норму витаминов, а радость и оптимизм излечивают от многих недугов

“Чистота – (залог здоровья)”

Тест

1. Что в переводе с латинского означает слово «витамины»?

- Жизнь
- Гигиена
- Чистота

2. Как можно усилить защитные свойства организма?

- Курить
- Есть сухомятку
- Заниматься спортом.

3. Сколько процентов здоровья мы создаем сами?

- 15 процентов
- 80 процентов
- 0 процентов.

4. Сколько раз в день лучше всего есть?

- 7 раз
- 2 раза
- 4 раза

5. Назовите правило гигиены.

- Мыть руки с мылом.

- Грызть ногти
 - Есть грязные овощи и фрукты.
6. Как часто надо менять зубную щетку?
- Один раз в жизни
 - Вообще не менять
 - **Каждые три месяца.**
7. Закончи пословицу: «Береги платье снову, а здоровье»
- С вечера
 - Забудь про него
 - **Смолоду.**

Ведущий:

- Наше путешествие подошло к концу. Вы, с честью выдержали все испытания, и каждый из вас

достойн навсегда, поселиться в Стране здоровья. Но особенно отличилась... команда. Она набрала... смайликов ей вручается большой ключ от города «Здоровья». Я желаю вам здоровья и успехов.

До свидания.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Здоровье-это здорово: спортивно-игровая программа для учащихся начальной школы / Лариса Григорьевна Медведева. – Текст: электронный // Образовательная социальная сеть: [сайт]. – URL: <http://surl.li/bddws> (дата обращения: 12.01.2022).

2. Путешествие в страну здоровья / Елена Владимировна Гвоздева. – Текст: электронный // Инфоурок: [портал]. – URL: <https://infourok.ru/poznavatel'naya-igraputeshestvie-puteshestvie-v-stranu-zdorovya-1139486.html> (дата обращения: 12.01.2022).

3. Путешествие в «Страну здоровья» / Оксана Анатольевна Кондрашева. – Текст: электронный // Бюджетное общеобразовательное учреждение Средняя общеобразовательная школа № 36 город Омск: [сайт]. – URL: <http://surl.li/bdeaq> (дата обращения: 12.01.2022).

4. Уроки Мойдодыра: сценарий итогового мероприятия кружка / Екатерина Валентиновна Пенькова. – Текст: электронный // ИНФОУРОК: [портал]. – URL: <http://surl.li/bdeav> (дата обращения: 12.01.2022).