

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – ЗДОРОВО!

Опыт работы
Центральной детской
библиотеки города Кеми

**2013 ГОД В КАРЕЛИИ ОБЪЯВЛЕН
ГОДОМ СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ.**



Игра-соростязание «Будьте здоровы!» 4-6 классы

- ▶ Участники игры делятся на 2 команды
- ▶ Придумывают название и девиз команды
- ▶ Выбирают капитана



На ватмане (или на магнитной доске)
представлена таблица здоровья.
В процессе игры ребята заполняют таблицу.

Положительные факторы, влияющие на здоровье	Отрицательные факторы, влияющие на здоровье

План игры-соростязания

- ❑ Разминка
- ❑ Задание «Слабеет тело без дела»
- ❑ Задание «Сделай выбор»
- ❑ Конкурс «Пословица недаром молвится»
- ❑ Задание «Стрессовая ситуация»
- ❑ Задание «И вкусно, и полезно»
- ❑ «Витаминная викторина»
- ❑ Задание «Закаляйся, если хочешь быть здоров»
- ❑ Задание «Чистота – залог здоровья»
- ❑ Задание «Режим дня»

Разминка

- ❖ Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы?
- ❖ Правда ли, что под влиянием физических нагрузок улучшается работа сердца, почек, печени человека?
- ❖ Правда ли, что можно спать мало и это никак не скажется на здоровье человека?
- ❖ и т.д.

Задание «Слабеет тело без дела»

Команды по очереди под музыку показывают, как они делают утром зарядку.

(в таблицу записываем слово **«гиподинамия»** и **«спорт, активный образ жизни»**)



«Сделай выбор»

- ❑ Команды получают карточки со словами:
бронхит, зарядка, плохая память и внимание, закаливание, жёлтые ногти и зубы, спорт, рак, фрукты и овощи, отдышка, отдых на природе, море, бассейн, гигиена, пассивный курильщик.
- ❑ Эти карточки надо разложить в разделы:
курение и здоровый образ жизни.

(записываем в таблицу слово – **курение и пассивный курильщик**)

«Пословица недаром молвится»

- ▶ Команды получают карточки со словами. Задача команд собрать из слов пословицу и объяснить её значение.
- **«С хмелем познаться – с честью расстаться»**
- **«Пить до дна – не видеть добра»**
(записываем в таблицу слово - **алкоголь**)



«Стрессовая ситуация»

- ▶ Часто мы слышим слово «стресс». Оно подстерегает нас на каждом шагу. Говорят, что резкое пробуждение – стресс. Уроки – стресс... Родители ругают – стресс... С друзьями поссорился – стресс... И так далее. Что же нам делать? Как бороться со стрессом? Слово «Стресс» пришло к нам из английского языка и в переводе означает «нажим, давление, напряжение».

Задание: команды на листках пишут как можно бороться со стрессом.

▶ Задание: команды на листках пишут как можно бороться со стрессом.

Ответы ребят:

- ✓ Громко покричать
- ✓ Сосчитать до десяти, не помогает, тогда до ста
- ✓ Залезть под душ
- ✓ Петь песни
- ✓ Разбросать всё в своей комнате, а потом убираться
- ✓ Потанцевать под громкую музыку
- ✓ Побегать с собакой во дворе

(записываем в таблицу слова **«стресс»**, **«хорошее настроение»**, **«улыбка»**)

Лучшее средство от стресса – веселье



Конкурс

«И вкусно, и полезно»

- ▶ **Древние мудрецы говорили:** «Скажи, что ты ешь, и я скажу, кто ты есть»
- ▶ **Американский пропагандист здорового образа жизни сказал:** «Человек по своему неблагоразумию в еде, питье умирает, не прожив и половины той жизни, которую мог бы прожить. Он потребляет самую трудноперевариваемую пищу, запивая её ядовитыми напитками, и после этого поражается, почему не живёт до ста лет»



«Витаминная викторина»

1. Этого витамина очень много в лимонах, апельсинах, шиповнике, чёрной смородине.
2. При длительном недополучении какого-нибудь витамина возникает...
3. Правда ли, что крапива богата витамином С?
4. Этот витамин содержится в сливочном масле, яичном желтке, моркови.
5. Правда ли, что хвойные деревья, а точнее их хвоя – это концентрат витаминов? И т.д.

(пишем в таблицу слово «**витамины**»)

Командам выдаются карточки, на которых ребята пишут названия продуктов питания полезные и вредные для человека.

В таблице представлены ответы детей.

Полезные продукты питания	Вредные продукты питания
▪ Фрукты ▪ Овощи ▪ Мясо ▪ Ягоды ▪ Рыба ▪ Небольшое количество молочных продуктов ▪ Вода ▪ Свежевыжатый сок	▪ Большое количество жареного ▪ Сухарики ▪ Бутерброды ▪ Лимонад ▪ Сахар ▪ Соль ▪ Алкоголь ▪ Чипсы ▪ Доширак ▪ Полуфабрикаты

Задание

«Закаляйся, если хочешь быть здоров»

Команды отвечают на вопросы:

- Какие формы закаливания вы знаете?

(ответы ребят: ходить босиком по квартире, а летом по земле; есть мороженое; обливаться холодной водой; пить холодную воду или холодный сок; баня)

- Какие правила закаливания вы можете назвать?

правильные ответы:

- ✓ Постепенность
- ✓ Систематичность
- ✓ Подбор процедур должен быть индивидуальным
- ✓ Закаливающие средства необходимо разнообразить и применять в комплексе.

(в таблицу пишем слово «**Закаливание**»)

Задание

«Чистота – залог здоровья»

Команды получают карточки со словами, надо из слов собрать пословицу о здоровье и объяснить её значение. Задание усложняется тем, что из предложенных слов - два слова - лишние.

- **Тот, аккуратен, здоровье, людям, неаккуратен, приятен, кто.**
- **Молодость, режим, быть, жить, здоровым, чисто.**

(В таблицу пишем слово «гигиена»)



Задание «Режим дня»

- ▶ Ребята пишут свой режим дня и всей командой показывают пантомиму «Мой режим дня»



Итоги игры-сорязания «Путешествие за здоровьем»

В таблице записаны положительные и отрицательные факторы, влияющие на здоровье.

Положительные факторы	Отрицательные факторы
•Спорт, активный образ жизни •Улыбка, хорошее настроение •Правильное питание •Витамины •Закаливание •Гигиена •Режим дня	•Недостаток движения •Курение •Пассивное курение •Алкоголь •Стресс •Фастфуд

Физкультминутка
4 класс
Мечтают стать
спортсменами ребята



Разминка

Каждый должен быть здоров!
Ну, а все ли вы здоровы?
А к проверке вы готовы?
 Попрошу всех ровно встать
И команды выполнять:
Все дышите! Не дышите!
Всё в порядке! Отдохните!
Вместе руки поднимите!
Превосходно! Опустите!
Наклонитесь! Разогнитесь!
Встаньте прямо! Улыбнитесь!
Каждый весел и здоров!
И к заданиям готов!



Игра «Собери пословицу»»

На отдельных листках написаны части пословиц, которые ребята должны собрать в целые. Должно получиться 7 пословиц.

- **Двигайся больше – проживёшь дольше**
- **Где здоровье, там и красота**
- **Здоровье сгубишь – новое не купишь**
- **В здоровом теле – здоровый дух**
- **Лук семь недугов лечит**
- **Чистота – половина здоровья**
- **Забота о здоровье – лучшее лекарство**

«Весёлая зарядка»

(упражнения из книги Григория Остера «Визгкультура»)

1. Поставьте ноги на ширину плеч. Поставьте плечи. Возьмите на себя ответственностью. Возьмите на себя труд. Возьмите на себя всё. Взяли? Снимите с себя всё. Возьмите. Снимите. Возьмите. Снимите. Переложите на плечи товарищей.
2. Соберите волю в кулак. В правый кулак. Плавным движением переложите в правый. В левый. В правый. Следите чтобы воля не задохнулась в кулаке. В левый. В правый. Выпустите волю и помашите ей вслед.

Игра-викторина

«Пройди по камушкам»

На полу разложены «камни», с написанными на них вопросами. Один ребёнок перепрыгивает с камня на камень, другие отвечают на вопросы.

- Как называют любителей купания зимой в ледяной воде?
- Как часто нужно менять зубную щётку?
- Какому известному человеку принадлежат слова: «Съешь завтрак сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу»?
- Как защититься от микробов?
- Учреждение, где человек может приобрести лекарства
- и т.д.

Спортивный конкурс «А вы умеете?»

- Прыжки на скакалке (девочки соревнуются между собой, кто дольше прыгает на скакалке)
- Дышите – не дышите(участники одновременно надуют воздушные шары, кто за определенное время надует самый большой шар)
- Футболисты(по очереди игроки пробуют провести мяч между кеглей, не уронив ни одной кегли)
- Самый меткий(дети соревнуются, кто больше забросит в корзину мячиков)
- Самый ловкий(ребята пробуют пронести на листе бумаги мячик до корзины, не уронив его)



Викторина «Верно ли, что...»

- ✓ Жевательная резинка сохраняет зубы?
- ✓ Бананы поднимают настроение?
- ✓ Зарядка – источник бодрости и здоровья?
- ✓ Кактусы снимают излучение от компьютера?
- ✓ Недостаток солнца приводит к плохому самочувствию?
- ✓ Летом можно запасти в своём организме витаминов на целый год?
- ✓ Надо ежедневно выпивать 2 стакана молока?
- ✓ За день достаточно один раз плотно поесть?
- ✓ Слово «витамин» означает «жизнь»?

Математическая + оздоровительная разминка

- ❖ Коля чистит зубы 2 минуты, а Вова в 2 раза дольше и тщательнее, чем Коля. На сколько минут больше времени тратит Вова на эту процедуру, если мальчики чистят зубы утром и вечером?
- ❖ 2 «А» побывал в кабинете у стоматолога, в результате чего им вырвали 14 молочных зубов. После них в кабинет пошёл 2 «Б» и оставил там 10 молочных зубов. Сколько зубов вырвали 2 «В» классу, если известно, что всего было вырвано 30 молочных зубов у второклассников.
- ❖ И т.д.



ТЕМАТИЧЕСКИЙ ДЕНЬ ИНФОРМАЦИИ «СО СПОРТОМ ДРУЖИТЬ – ЗДОРОВЫМ БЫТЬ» 7 КЛАСС

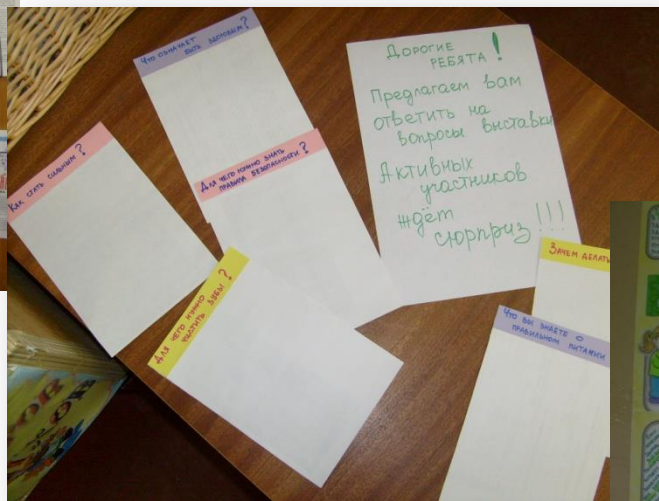


КНИЖНАЯ ВЫСТАВКА «СПОРТЛАНДИЯ» К ТЕМАТИЧЕСКОМУ ДНЮ ИНФОРМАЦИИ



Книжная выставка – вопрос «Как стать здоровым?»

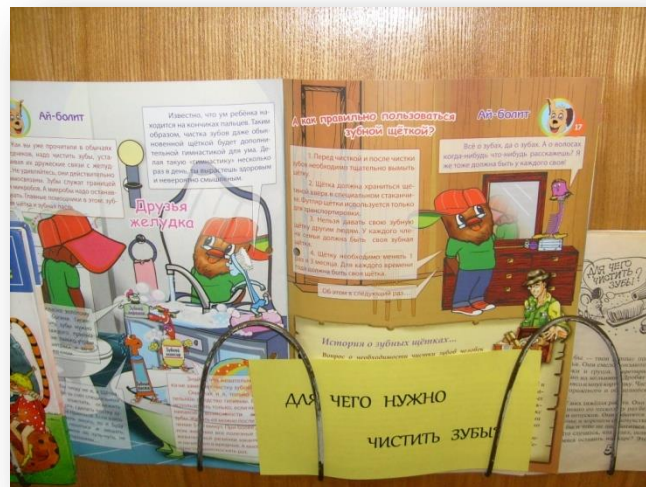
Книжная выставка – вопрос «Как стать здоровым?» организована для детей 6-10 лет. Ребята в течение месяца письменно отвечали на вопросы.



Вопросы и ответы книжной - выставки «Как стать здоровым?»»

Для чего надо чистить зубы?

- Чтобы зубы были крепкими;
- Для того, чтобы была красивая улыбка и не болел живот;
- Чтобы они не болели и не гнили. И чтобы не ходить хомячком, а то от больных зубов распухнут щёки;
- Надо чистить зубы и они будут лучше жемчуга;
- Если зубы не чистить, они будут гнилые, противные;
- Если не чистить зубы они будут качаться;



Вопросы и ответы

Что значит – «быть здоровым»?

- Соблюдать правила жизни, бегать, кататься на лыжах, коньках, то есть заниматься спортом;
- Надо есть полезную пищу, заниматься спортом и быть оптимистом;
- Чтобы быть здоровым, надо заниматься спортом;
- Если хочешь быть здоровым, надо бегать по утрам.
- Вести здоровый образ жизни;
- Иметь крепкое здоровье;
- Не болеть:



Вопросы и ответы

Зачем делать зарядку?

- Чтобы быть сильным;
- Чтобы не болеть и не быть слабым;
- Чтобы весь день было хорошее настроение и было весело;
- Чтобы быть здоровым и сильным;
- Чтобы быть бодрым и здоровым;
- Кто делает зарядку, будет здоровым;
- Чтобы было хорошее настроение;
- Чтобы проснуться



Вопросы и ответы

Что вы знаете о правильном питании?

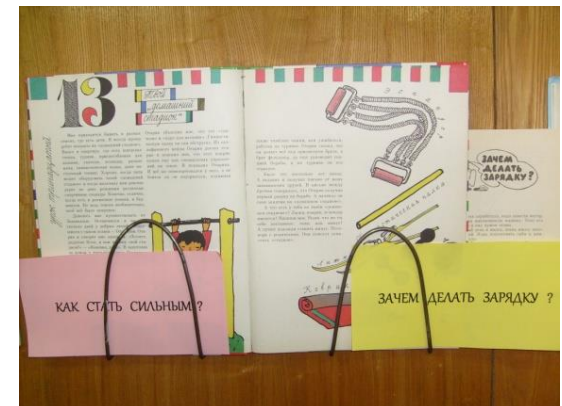
- ❑ Если не будем правильно питаться, не будем сильными и здоровыми;
- ❑ Надо питаться правильно и соблюдать режим питания. В день надо есть 5 раз не более чем 200 граммов;
- ❑ Надо есть полезную пищу, иначе нарушается цепь питания. А если есть что попало, то можно заболеть;
- ❑ Надо есть те продукты, где есть много витаминов;
- ❑ Если есть много полезной еды, то будешь здоровым. Овощи, фрукты, каши, супы;



Вопросы и ответы

Как стать сильным?

- ✓ Надо правильно питаться и делать зарядку;
- ✓ Надо больше есть полезной пищи: мясо, овощи, фрукты, молочные продукты, рыбу;
- ✓ Надо вести здоровый образ жизни. Заниматься спортом, делать зарядку, заниматься физическим трудом;
- ✓ Заниматься зарядкой по утрам;



Игра- викторина «Вокруг спорта»

2 класс



Физкультминутка «Будь сильным и здоровым»



Спасибо за внимание

