**«Дорога к доброму здоровью»**

**Слайд 1**

**Ведущий 1**

**Слайд 2**

Здравствуйте, ребята! Сегодня наша встреча пройдет в формате игры-беседы на тему «Дорога к доброму здоровью». Ведь не зря говорится: «Сохранять тело в здравии - это обязанность, потому что иначе мы не сможем сохранять наш ум сильным и ясным».

Прежде всего, хочется затронуть вопрос физической тренировки организма человека, его роль и важность хорошего самочувствия. Что же такое физкультура? Если мы заглянем в словарь, то увидим такое определение: Физкультура – это деятельность человека направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей, являющаяся частью общей культуры общества.

**Ведущий 2**

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом  жизни, вредными привычками, малоподвижным образом жизни, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней.

**Ведущий 1**

**Слайд 3**

Как утверждает Всемирная организация здравоохранения, здоровье человека лишь на 10% зависит от качества медицинского обслуживания, на 20% – определяется наследственностью, на 20% – состоянием окружающей среды и на 50% – образом жизни.

Хочу вам зачитать несколько золотых советов от гениального российского врача Николая Амосова:

- Не надейтесь, что врачи сделают вас здоровыми;

- Врачи лечат болезни, а здоровье нужно добывать самому тренировкой;

- Тренировка резервов должна быть разумной, постепенной, но упорной: еда с минимум жиров, физкультура, управлять своей психикой;

- Чтобы быть здоровым нужна сила характера.

90% людей были бы здоровы, если бы соблюдали правильный образ жизни! Каждый хозяин своей судьбы!!!

**Ведущий 2**

**Слайд 4**

Как сохранить своё здоровье? Наиболее оправданный путь это занятия физической культурой и спортом. *Физкультура* - одна из основ нашего здоровья. И, где как не в школе этот фундамент строить. Именно на уроках у школьников есть возможность избавиться от сутулости, развить силу, быстроту, ловкость. Занятия физкультурой дают возможность лучше управлять своим телом. Полезно ходить по лестнице, не пользуясь лифтом.

**Ведущий 1**

**Слайд 5**

Поскольку человек является сам творцом своего здоровья, за которое надо бороться, с раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, – словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

**Ведущий 2**

Вдох глубокий, руки шире.
Не спешите - три, четыре!
Бодрость духа, грация и пластика!
Общеукрепляющая,
Утром ободряющая -
Если жив пока ещё, гимнастика!

**Ведущий 1**

**Слайд 6**

По определению Всемирной организации здравоохранения (BО3) "здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов". Давайте с вами посмотрим видеосюжет о предложении педагогов уделять часов проведению уроков физкультуры, ведь, например, в Америке физкультурой в учебных заведениях занимаются каждый день. **Слайд 7,** **Видео 1**

**Ведущий 2**

**Слайд 8**

Заниматься физкультурой три раза в неделю только на уроках, недостаточно, поэтому учебный день необходимо начинать утренней гимнастикой. На уроках следует выполнять упражнения-физкультминутки, на переменах двигаться, играть. Дома, гуляя с товарищами, бегать, прыгать, повторять упражнения, разученные на уроках, играть в подвижные игры. Зимой кататься на лыжах, коньках, санках.

**Ведущий 2**

**Слайд 9**

Во время приготовления домашнего задания тоже делать паузы для физкультминуток. Учебная нагрузка школьников очень велика. В связи с этим свободное время следует разумно распределить так, чтобы его хватило и на активный отдых (подвижные игры), и на физкультуру, и на спорт (например, посещение секций).

**Ведущий 1**

Приведу вам удивительные примеры того, на что способен человеческий организм. Это интересно:

- Чемпион 5-й спартакиады народов СССР 1971г. Р. Ахметов в 18 лет загорелся мечтой побить рекорд по прыжкам в высоту, но имел для этого вида спорта недостаточный рост. Регулярно занимаясь подскоками, висел на перекладине, плавал, в итоге он сумел увеличить свой рост в течение 3 лет на 23 см. А ведь большинство людей в 18-летнем возрасте уже перестают расти.

**Ведущий 2**

- Знаменитый в свое время многократный чемпион мира по борьбе Иван Поддубный был выдающимся силачом. Он легко брал на плечи по мешку, каждый из которых весил по 82 кг, ломал телеграфные столбы, гнул рельсы, мог держать на плечах платформу с десятками людей.

- Известны многие случаи, когда жители племен таких континентов как Африка и Северная Америка могли бежать без остановки несколько дней на огромные расстояния, охотясь за добычей или с заданием доставить какое-то важное послание.

**Ведущий 1**

А знаете ли вы, что во время плавания взрослый человек весит в воде примерно 8-10 кг? Именно благодаря этому уменьшению веса в воде наступает более быстрое, чем на суше устранение следов утомления. И плавать человек способен так же долго, как и бегать.

Вообще бег необходим для организма.

Сердце, желудок, кишечник, печень, почки и другие органы нашего тела в течение многих миллионов лет формировались в условиях постоянных движений. При ограничении движений функции этих органов нарушаются. Говоря словами Горация, если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь.

**Ведущий 2**

Предлагаю сейчас провести викторину по спортивным играм **«Быстрее, выше сильнее»:**

В какой спортивной игре не используется мяч? *(Бильярд.)*

Входит ли сноубординг в число олимпийских видов спорта? *(Да.)*

Чем пионербол отличается от волейбола? *(Мяч можно брать в руки.)*

Русская народная командная игра с мячом и битой. *(Лапта.)*

**Ведущий 1**

Вид зимнего спорта, лыжные гонки на различные дистанции со стрельбой по мишеням из мелкокалиберной винтовки. *(Биатлон.)*

Соревнование по парусному, гребному спорту, состоящее из серии гонок для судов разных классов. *(Регата.)*

Искусство бороться на шпагах, рапирах, эспадронах и подобном оружии; целая система приемов для нанесения и отражения ударов. *(Фехтование.)*

**Ведущий 2**

В каком году были учреждены Зимние Олимпийские игры? *(Зимние Олимпийские игры были учреждены в 1924 году)*

По легенде этот древнегреческий герой основал Олимпийские игры после свершения своего шестого подвига - очищения скотного двора Авгия, царя Элиды. Имя этого героя? *(Геракл.)*

Спортивная игра на льду, в которой две команды, состоящие из четырех человек, соревнуются в точности выпусков специальных спортивных снарядов, изготовленных из гранита и называемых камнями. *(Керлинг.)*

**Ведущий 2**

Через сколько лет проводятся чемпионаты мира по футболу? (*Через 4 года.*)

Как называется покров футбольного поля? (*Газон.*)

Какой мяч тяжелее: футбольный, волейбольный, гандбольный или баскетбольный? (*Баскетбольный.*)

Палка для игры в городки. (*Бита.*)

Чем являются слова "Быстрее, выше, сильнее?" (*девизом Олимпийских игр.*)

Что стремится установить спортсмен? (*Рекорд.*)

**Ведущий 1**

В какой игре используется клюшка и шайба? (*Хоккей.*)

Теннисная площадка. (*Корт*.)

Хоккей - шайба, футбол - мяч, бадминтон-... (*Волан*.)

Лучшая тяжесть для любителей утренней зарядки (*Гантели*.)

Специалист по поднятию тяжестей (*Штангист.*)

**Ведущий 2**

Ледовая площадка (*Каток*.)

Сколько игроков в футбольной команде? (*Одиннадцать.*)

Начало пути к финишу. (*Старт.*)

Инструмент спортивного судьи. (*Свисток*.)

Боксерский корт. (*Ринг.*)

Спортивный снаряд, который  перетягивают. (*Канат*.)

**Ведущий 1**

Молодцы, ребята! В спортивных играх вы разбираетесь. Продолжим беседу о здоровье.

Что же еще включает в себя здоровый образ жизни (ЗОЖ) и с помощью чего человек управляет своим здоровьем?

Здоровый образ жизни  включает в себя следующие основные элементы:

**-** плодотворный труд

- рациональный режим труда и отдыха

- искоренение вредных привычек

- оптимальный двигательный режим

- личную гигиену (в том числе и умственную)

- закаливание

- рациональное питание

- сон

 **Ведущий 2**

Изучение заболеваемости привело к выводу, что причиной подавляющего большинства заболеваний являются различные нарушения режима. Беспорядочный прием пищи в различное время неизбежно ведет к желудочно-кишечным заболеваниям, отход ко сну в различное время – к бессоннице и нервному истощению, нарушение планомерного распределения работы и отдыха снижает работоспособность.

**Ведущий 1**

Режим имеет не только оздоровительное, но и воспитательное значение. Строгое его соблюдение воспитывает такие качества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность. Режим позволяет человеку рационально использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможность разносторонней и содержательной жизни.

**Ведущий 2**

**Слайд 10**

*Важно соблюдать следующий распорядок дня:*

Вставать ежедневно в одно и то же время, заниматься регулярно утренней гимнастикой, есть в установленные часы, чередовать умственный труд с физическими упражнениями, соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой тела, одежды, обуви, работать и спать в хорошо проветриваемом помещении, ложиться спать в одно и то же время!

**Ведущий 1**

Следующим звеном  здорового образа жизни  является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

**Ведущий 2**

**Слайд 11**

Привычки - это форма нашего поведения. Полезные привычки помогают формированию гармо­нически развитой личности, вредные, - наоборот, тормо­зят ее становление. Привычки чрезвычайно устойчивы. Еще Гегель подчеркивал, что привычки делают человека их рабом. Поэтому в школьном возрасте важно выра­ботать у себя полезные привычки и решительно бороться с вредными, грозящими перейти в пороки.

**Ведущий 1**

Полезными привычками можно назвать стремление к регулярному повышению знаний, к занятиям физически­ми упражнениями, а также к таким прекрасным формам проведения свободного времени, как чтение, посещение театров, кино, прослушивание музыки. Все эти формы досуга, обо­гащают человека, делают жизнь интереснее, способству­ют самосовершенствованию.

**Ведущий 2**

 **Слайд 12**

Следующей составляющей здорового образа жизни  является рациональное питание. Следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.

*Первый закон* – равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть, если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, – мы полнеем. Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна – избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов.

**Ведущий 1**

*Второй закон* – это качество питания. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей.

Что касается количества, не каждый из нас знает, что нужно научиться культуре разумного потребления, воздерживаться от соблазна взять еще кусочек вкусного продукта, дающего лишние калории. Ведь любое отклонение от законов рационального питания приводит к нарушению здоровья.

**Ведущий 2**

Организм человека расходует энергию не только в период физической активности (во время работы, занятий спортом и др.), но и в состоянии относительного покоя (во время сна, отдыха лежа), когда энергия используется для поддержания физиологических функций организма – сохранения постоянной температуры тела.

**Ведущий 1**

Очень важно иметь свободное время для усвоения пищи. Представление, что физические упражнения после еды способствуют пищеварению, является грубой ошибкой. Таким образом, рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни. Лицам, страдающим хроническими заболеваниями, нужно соблюдать диету.

**Ведущий 1**

**Слайд 13**

Не у всех лю­дей суточные биоритмы проходят в одинаковых временных параметрах. У «сов», например, протекание психиче­ских процессов улучшается к вечеру. Появляется жела­ние заниматься. Утром же они никак не могут «раска­чаться», хочется подольше поспать, «жаворонки» же любят пораньше лечь спать. Зато рано утром они уже на ногах и готовы к активной умственной работе.

**Ведущий 2**

**Слайд 14**

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать выносливость в сочетании с *закаливанием*, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней. Известны различные способы закаливания – от воздушных ванн до обливания холодной водой. С незапамятных времен известно, что ходьба босиком – замечательное закаливающее средство. Зимнее плавание – высшая форма закаливания. Чтобы ее достичь, человек должен пройти все ступени закаливания.

**Ведущий 1**

Закаливание – мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

**Ведущий 2**

**Слайд 15**

Еще одним действенным закаливающим средством должен быть контрастный душ. Опыт показывает высокую закаливающую и оздоровительную ценность контрастного душа, как для взрослых, так и для детей. Хорошо действует он и как стимулятор нервной системы, снимая утомление и повышая работоспособность.

**Ведущий 1**

Физические упражнения, если они проводятся на открытом воздухе, повышают общий оздоровительный эффект, они оказывают закаливающее действие, особенно, если занятия проводятся при низких температурах воздуха. При проведении занятий в условиях холода совершенствуется теплорегуляционная функция, понижается чувствительность к холоду, уменьшается возможность возникновения простудных заболеваний.

**Ведущий 2**

**Слайд 16**

Важный элемент здорового образа жизни  – личная гигиена. Он включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое внимание нужно уделять сну. Постоянное недосыпание опасно тем, что может вызвать истощение нервной системы, ослабление защитных сил организма, снижение работоспособности, ухудшение самочувствия. Гигиенаодежды. Важно, чтобы одежда свободно облегала тело, во­ротник рубашки или свитера не должен сдавливать сосу­ды шеи (тесный ворот затрудняет кровоснабжение мозга).

**Ведущий 1**

Необходимо контролировать и осанку. Часто прихо­дится наблюдать, как школьники сидят за столом с согну­той спиной, низко наклонив голову. В таком положении хуже функционируют легкие, сердце, искривляется поз­воночник. Сидеть следует со слегка наклоненным туловищем (на 75-80°) и при­поднятой головой, которая должна составлять со спиной прямую линию. Понаблюдайте несколько дней за пра­вильностью своей позы, и она станет для вас привычной. На столе желательно иметь подставку для книги или вместо подставки можно использовать стопку книг. Это позволит меньше наклонять туловище и осла­бит напряжение мышцы глаз.

**Ведущий 2**

**Слайд 17**

Физические упражнения окажут положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила. Необходимо следить за состоянием здоровья – это нужно для того, чтобы не причинить себе вреда, занимаясь физическими упражнениями. Не следует заниматься сразу после болезни. Нужно выдержать определенный период, чтобы функции организма восстановились, – только тогда физкультура принесет пользу.

При выполнении физических упражнений активизируется деятельность всех органов. Тогда будет хорошее самочувствие и настроение, желание заниматься, хороший сон.

**Ведущий 1**

**Слайд 18**

Давайте еще раз продумаем свои жизненные задачи и цели, выделив время для укрепления своего здоровья, которое невозможно купить ни за какие деньги. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. Ак­тивный и здоровый человек надолго сохраняет молодость. Предлагаю вам посмотреть сюжет об идеальном уроке физкультуры 21 века согласно мнению школьников. **Слайд 19, Видео**

**Ведущий 2**

**Слайд 20**

Ребята, подошло время нам прощаться. До новых встреч в библиотеке и будьте здоровы!

Дорога к доброму здоровью : сценарий / Муниципальное казенное учреждение культуры г-к Кисловодска «Централизованная библиотечная система», библиотека - филиал № 5; сост. Е.В. Лебедева. – Кисловодск, 2015. – 8 с.