**«Тропинки здоровья»**

Валеологическая игра

**Слайд 1**

**Ведущий 1**

**Слайд 2**

Ребята, здравствуйте! Сегодня я с вами проведу валеологическую игруо здоровье. Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым? Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле - здоровый дух». Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. Например, такие: «Здоровье дороже золота» или «Здоровье, ни за какие деньги не купишь». По определению Всемирной организации здравоохранения, «ЗДОРОВЬЕ» — это состояние полного телесного, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и повреждений».

**Ведущий 2**

**Слайд 3**

Задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей? Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым. (Ответы детей) Правильно! Прохладная вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы.

**Ведущий 1**

**Слайд 4**

Второй наш друг - это утренняя зарядка. Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идем быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны назад, вперед, вправо и влево, берем мяч, обруч или скакалку. После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм. Организм просыпается ото сна.

**Ведущий 2**

**Слайд 5**

Физические упражнения могут заменить множество лекарств. Но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения. Как вы думаете, что еще помогает нам быть здоровыми? (Ответы детей) Верно! Теплые солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых и еловых лесах. Этот воздух - настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои.

И в лиственных лесах в воздухе содержится много фитонцидов - особых летучих веществ, убивающих вредных микробов. Фитонциды - тоже наши друзья!

**Ведущий 1**

**Слайд 6**

Представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижет ногти. Дома у него пыльно и грязно. На кухне - горы немытой посуды, крошки и объедки, вокруг которых вьются мухи. Как вы считаете, заботится ли этот человек о своем здоровье? (Ответы детей) Верно! Не заботится! Ведь и немытые руки, и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных заразных болезней - желтухи или дизентерии. Эти болезни так и называют - «болезнями грязных рук».

**Ведущий 2**

А мух в старину не зря величали «вредными птичками». Летая по помойкам, свалкам, а потом, залетая в дома, они переносят на своих лапках опасных микробов, которые могут вызывать болезни. Надеюсь, вы поняли: чтобы быть здоровым, нужно следить за чистотой, умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы и стричь ногти. Убирать свою комнату и мыть посуду. Ведь недаром говорится: «Чистота - залог здоровья».

**Ведущий 1**

Я знаю немало ребятишек, которые не любят соблюдать режим дня. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, бледными, невыспавшимися, забывая замечательное правило: «Рано вкровать, рано вставать - горя и хвори не будете знать!»

**Ведущий 2**

**Слайд 7**

А ведь режим дня - прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаем с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определенный биологический ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость. От того, насколько правильно организован режим дня школьника, зависит состояние здоровья, физическое развитие и успеваемость в школе.

**Ведущий 1**

Итак, главный вопрос – как правильно организовать режим дня? Примерный режим дня школьника:

- подъем за час-полтора до выхода в школу;

- утренняя зарядка;

- горячий завтрак;

- занятия в школе;

- горячий обед;

- отдых на свежем воздухе или сон;

- выполнение домашнего задания;

- свободное время;

- сон

**Ведущий 2**

**Слайд 8**

**Последствия нарушения режима дня:**

- чрезмерная нагрузка;

- отсутствие четкого чередования умственного напряжения с отдыхом, физическим трудом, прогулками;

- недостаточный сон;

- неоправданные дополнительные нагрузки;

- переутомление школьника.

**Ведущий 1**

Ребята, давайте теперь немного подробнее разберем режим дня. С чего же начинается утро? Расскажите, как проходит ваше утро. (Ответы детей) Молодцы!

**Слайд 9**

Все умывались прохладной водой и чистили зубы. Давайте поговорим о том, как вода помогает нашему здоровью. Закаливающие процедуры могут быть разными. Можно обтираться специальной махровой рукавичкой. Для этого в таз наливают прохладную воду, растворяют в ней щепотку морской соли и, смочив рукавицу в воде, обтирают плечи, руки, ноги, шею и грудь. Это очень полезная процедура - ведь к коже приливает кровь, кожа слегка краснеет, улучшается кровообращение. Вы сразу чувствуете себя бодрым и веселым. После обтирания нужно насухо растереть кожу махровым полотенцем.

**Ведущий 2**

Как нужно ухаживать за собой? Ответьте на вопросы:

1. Назови предметы, которые тебе понадобятся для умывания (мыло, полотенце)

2. Назови предметы, которые потребуются для того, чтобы принять душ (шампунь, мыло, гель для душа, мочалка)

3. Как часто нужно мыться? (Каждый день)

4. Как часто нужно чистить зубы? (Утром и вечером)

5. Как часто нужно подстригать ногти? (Не реже 1 раза в 10 дней)

6. Как часто нужно мыть уши? (Каждый день)

7. Как часто нужно менять нижнее бельё? (Каждый день)

**Ведущий 1**

**Слайд 10**

Ребята! Может быть, кто-то из вас принимает по утрам душ? Расскажите, как вы принимаете душ. Какую воду выбираете: теплую или прохладную? Принимаете ли вы душ каждое утро? (Ответы детей)

И умывание, и обтирание, и прохладный душ - прекрасное закаливание. Но запомните, что у закаливания есть два важных правила. Правило первое - постепенность, правило второе - постоянство.

**Ведущий 2**

Что означают эти правила? Начинать водные процедуры надо с температуры примерно 28-30 градусов и постепенно снижать ее каждые два-три дня на 1градус, доведя до температуры 15-18 градусов. В этом и заключается постепенность закалки. А постоянство означает, что делать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков. Для этого нужна сила воли! Водные процедуры закаляют не только организм, но и волю человека!

**Ведущий 1**

Одна из закаливающих процедур - мытье ног прохладной водой. Особенно приятно и полезно мыть ноги на ночь - во-первых, смоете с них пот и грязь, а во-вторых - будете крепче спать. Ведь мытье ног на ночь благоприятно действует на сон! Прекрасная закалка - это купание в речке или озере летом, хождение босиком по влажному песку, по траве, по теплым лужицам, воздушные и солнечные ванны на свежем воздухе. Итак, что же такое закаливание? Это все, что направлено на повышение устойчивости организма к холоду, ветру, болезнетворным микробам.

**Ведущий 2**

**Слайд 11**

Но мы с вами забыли еще об одном нашем друге - о движении. Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведет неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване? (Ответы детей). Верно! Не может! А почему? Его мышцы, сердце не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода. Малая подвижность ослабляет здоровье! А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закаленными!

**Ведущий 1**

Велосипед, самокат, роликовые коньки... Как чудесно мчаться на них по дорожкам. Лето дарит нам не только тепло и солнечный свет, но и возможность купаться в речке или озере, играть в футбол, волейбол и другие подвижные веселые игры на улице. А зимой, можно кататься на лыжах и санках, играть в хоккей или кружиться на коньках.

**Ведущий 2**

Физические упражнения в школе, посещения спортивных секций помогают нам укреплять здоровье, закаляют тело и волю, делают нас смелыми и сильными.

Я хочу здоровым быть —

Буду с лыжами дружить.

Подружусь с закалкой,

С обручем, скакалкой,

С теннисной ракеткой.

Буду сильным, крепким!

**Ведущий 1**

**Слайд 12**

**Отгадайте загадки**

Его бьют, а он не плачет,

Только прыгает и скачет. **(Мяч)**

Высоко волан взлетает,

Легкий и подвижный он.

Мы с подругою играем

На площадке в... **(Бадминтон)**

Стоят игроки друг против друга,

Сетка меж ними натянута туго,

Бьют по мячу и красиво, и метко,

И оживает в руках их ракетка. **(Теннис)**

**Ведущий 2**

Как вы думаете, что такое привычка? (Ответы детей)

**Слайд 13**

Привычка - это такое действие, которое становится для нас тем, без чего мы не можем жить. Полезные, хорошие привычки делают человека более свободным, и все дела делает с легкостью. Полезные привычки помогают сохранить здоровье и облегчить нашу жизнь. Что это за привычки?Правильно, почаще мыть руки с мылом, умываться и закаливаться холодной водой по утрам, делать зарядку, соблюдать режим дня.

А еще какие, очень нужные действия мы совершаем автоматически? (Ответы детей). Верно! Приходя с улицы, переобуваемся в домашнюю обувь, надеваем домашнюю одежду. А ту, что сняли, аккуратно вешаем в шкаф.

**Ведущий 1**

**Слайд 14**

Как вы думаете, хорошо ли всюду разбрасывать книжки и игрушки? Конечно, плохо. А почему? Да потому, что потом на поиски нужной вещи вы потратите много времени. А время нужно ценить! У каждой вещи должно быть свое место! Класть вещи на место - полезная привычка!

Привычка ценить время, свое, родных и друзей, - замечательная привычка. Недаром говорят: «Точность - вежливость королей». Значит, невежливо опаздывать на встречу с другом, на занятия в школу или в спортивную секцию.

**Ведущий 2**

О каких еще хороших привычках мы забыли? Кто нам напомнит? (Ответы детей).

Слайд 15

Соблюдение чистоты и порядка в доме, уборка комнаты пылесосом или влажной тряпкой, мытье посуды - это хорошие привычки. Полезная привычка - соблюдение правил личной гигиены. Всегда быть чисто и опрятно одетым, аккуратно причесанным - замечательная привычка.

**Ведущий 1**

**Слайд 16**

Но существуют, к сожалению, и вредные привычки. Вредные привычки плохо влияют на организм человека, портят жизнь. Это несоблюдение режима дня, малая подвижность, курение и другие плохие привычки. Многие дети, видя, что взрослые курят, хотят подражать им, чтобы казаться взрослее и самостоятельнее, затягиваются сигаретой. Ничего хорошего из этого не получается: сразу начинает тошнить и кружится голова!

**Ведущий 1**

**Ответьте на вопросы**

Расскажи о своих полезных привычках.

Есть ли у тебя вредные привычки? Какие?

Почему полезные привычки помогают здоровью?

Полезная ли привычка мыть руки с мылом? Убирать свою комнату?

Следить за опрятностью?

Полезная или вредная привычка разбрасывать книги, вещи, одежду?

Как ты думаешь, грызть ногти - полезная или вредная привычка? Почему?

**Ведущий 2**

**Отгадайте, какие привычки полезные, а какие вредные**

Разбросал я книги, вещи

И искал их целый вечер. *(Вредная.)*

Мою грязную посуду,

Пол помыть я не забуду. *(Полезная.)*

Пылесосом убираю,

Пыли я не оставляю. *(Полезная.)*

Ногти очень грызть люблю,

Всех микробов я ловлю. *(Вредная.)*

Чисто с мылом я умоюсь,

У меня опрятный вид. *(Полезная.)*

**Ведущий 1**

Ребята, расскажите, как вы убираете свою комнату или свой детский уголок? (Ответы детей)

Правильно! Вытираете пыль мягкой тряпочкой, аккуратно расставляете на полке книги, игрушки. А мама или бабушка чистят ковры и мягкую мебель пылесосом. Зачем они это делают? (Ответы детей). Верно! Чтобы удалить частички пыли, грязи. Ведь домашняя пыль - очень вредная! Она может вызвать покраснение глаз, чиханье, насморк, т.е. аллергию. В пыли живут микроскопические клещи, наносящие вред нашему здоровью.

Лучше всего во время уборки раскрыть настежь окна, форточки и хорошенько проветрить комнату. Можно на 3- 5 минут сделать и сквозное проветривание.

**Ведущий 2**

А что такое влажная уборка? (Ответы детей). Верно! Во время влажной уборки мы протираем полы, оконные рамы, стекла влажной тряпкой, удаляя пыль. Соблюдать чистоту, делать уборку нужно не раз в неделю, а каждый день, выделяя на это определенное время.

**Ведущий 1**

Отгадайте загадки

Поясок я подвяжу,

Да по кухне запляшу.

Мусор соберу в совок

Да и спрячусь в уголок. **(Веник.)**

Если мусор на полу,

Вспоминаем про... **(Метлу.)**

Он сосет и пыль и сор,

Чистит кресла и ковер.

В доме мусор соберет

И ни разу не чихнет. **(Пылесос.)**

Соберу рубашки, майки

И скажу ей: «Постирай-ка!

В барабане покрути

И всё чистым возврати!» **(Стиральная машина.)**

**Ведущий 2**

**Слайд 17**

А знаете ли вы, почему мы простужаемся? (Ответы детей).  Люди простужаются потому, что кожа человека гораздо чувствительнее к холоду, чем к теплу. Для того чтобы даже летний сквозняк не вызвал переохлаждения и не привел к насморку, чиханью и более серьезным последствиям, необходимо закаливание. Но это еще не все. Наше тело - общежитие для микробов. Защитные силы организма сдерживают их размножение. Но вот в результате какого-то сильного воздействия, например, того же охлаждения, защитные силы ослабевают, и болезнетворные микробы становятся более активными.

Также очень важно надевать одежду, соответствующую времени года.

**Ведущий 1**

**Слайд 18**

Слово «витамин» образовано от латинского слова «вита», что в переводе означает «жизнь». Такое название дано витаминам не случайно: они действительно жизненно необходимы нашему организму, а вырабатывать их сам он не может. Когда каких-то витаминов не хватает, у человека развиваются серьезные заболевания.

**Ведущий 2**

**Слайд 19**

Когда в эпоху Великих географических открытий, мореплаватели бороздили моря в поисках земель, им грозило множество опасностей, самой страшной из них была цинга. Через месяц-другой питания сухарями да солониной у людей появлялись язвы на деснах, выпадали зубы, многие из них вскоре погибали. Моряки заметили, что цинга обходила стороной те корабли, где в рационе команды присутствовали лимоны, и стали брать их в плавание. И лишь спустя века выяснилось, что причина цинги – недостаток витамина С. Витамина С много в черной смородине, в шиповнике, сладком перце. Но витамины содержатся не только в овощах и фруктах, но о питании мы поговорим в другой раз.

**Ведущий 1**

**Слайд 20**

Давайте с вами повторим основы здорового образа жизни школьников:

- режим труда (учебной деятельности) и отдыха

- режим сна

- физические нагрузки

- распорядок дня

- закаливание

- режим питания

- личная гигиена

- профилактика вредных привычек.

**Ведущий 2**

**Слайд 21**

Ну вот, ребята, и подошло время расставаться. До новых встреч в библиотеке!

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