

Муниципальное бюджетное учреждение культуры
Анапская централизованная библиотечная система
Детско-юношеская библиотека филиал №1
имени В.И. Лихоносова

Электронная энциклопедия
Азбука твоей жизни
ЗОЖ

Составитель: Бойко Е.В.
Место проведения: ДЧЗ

Анапа, 2019 г.

Цели: Закреплять знания детей о том, как сохранить здоровье. Создать положительный эмоциональный настрой, желание заниматься спортом и быть здоровым.

Оформление: тематическая полка «В здоровом теле, здоровый дух», буклеты о ЗОЖ, буклеты «Меры безопасности при использовании газа в быту», видеоролики о ЗОЖ и о мерах безопасности при использовании газа в быту, презентация о ЗОЖ.

Ведущий: Здравствуйте дорогие друзья! Мы рады вас приветствовать в Детско-юношеской библиотеке-филиале №1 имени В.И. Лихоносова. Сегодня мы с вами поговорим о здоровом образе жизни, о спорте.

Что такое ЗОЖ? Здоровый образ жизни – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Здоровый образ жизни – это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека. Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. Существует немало правил, способных помочь человеку вырасти здоровым, крепким, жизнерадостным, готовым к преодолению трудностей в учебе, работе.

(Слайд 1, 2 о ЗОЖ)

Ведущий: Вот некоторые основные правила, которые в целом и составляют здоровый образ жизни. Занятия физкультурой - одна из основных составляющих здорового образа жизни. Физическая культура оказывает оздоровительный и профилактический эффект, что является чрезвычайно важным, так как на сегодняшний день число людей с различными заболеваниями постоянно растёт. Физическая культура должна входить в жизнь человека с раннего возраста и не покидать её до старости. При этом

очень важным является момент выбора степени нагрузок на организм, здесь нужен индивидуальный подход. Ведь чрезмерные нагрузки на организм человека как здорового, так и с каким-либо заболеванием, могут причинить вред.

(Слайд 3,4,5 о видах спорта)

Многие люди пытаются полностью оградить себя от физических упражнений, думая, что чем меньше они подвергаются физическим нагрузкам, тем здоровее они становятся. Постоянное нервно-психическое перенапряжение и хроническое умственное переутомление без физической разрядки вызывают тяжелые функциональные расстройства в организме, снижение работоспособности и наступление преждевременной старости.

Установлено, что регулярные физические упражнения уменьшают в кровотоке количество холестерина, способствующего развитию атеросклероза. Одновременно происходит активизация антисвертывающей системы, препятствующей образованию тромбов в сосудах. За счет умеренного увеличения общего содержания в крови ионов калия и уменьшения ионов натрия нормализуется сократительная функция миокарда. Надпочечники выделяют в кровь «гормон хорошего настроения».

Длительная равномерная нагрузка в виде бега укрепляет иммунную систему за счет активизации, обновления и увеличения состава белых кровяных телец, стимулирует кроветворение, увеличивая содержание в крови гемоглобина. Медицинские наблюдения показали, что под влиянием регулярных занятий бегом может ускоряться обновление и клеток пищеварительных желез, тормозиться процесс замещения мышечной ткани жировой, а нормализация в крови количества холестерина выполняет защитную роль в развитии не только атеросклероза, но и рака.

Под влиянием физических упражнений улучшается кровоснабжение мышечной ткани (в том числе и сердечной мышцы). Во время физической нагрузки на 1 мм поперечного сечения мышцы может открыться 2500 капилляров против 30-80 в состоянии покоя. Больше всего увеличение

количества капилляров происходит в коре лобной доли. Одновременно было зарегистрировано увеличение длины капилляров и увеличение плотности капиллярной сети. Это показывает нам что, занятия спортом улучшают кислородное снабжение нервных клеток головного мозга, что в свою очередь, способствует повышению не только физической, но и умственной работоспособности. Иными словами, физкультура в значительной мере помогает... мыслить. И наоборот, недостаток мышечных движений ослабляет не только наши мышцы, но и наш мозг, делает его уязвимым к различного рода поражениям.

(Слайд 6,7,8 о правильном питании)

Ведущий: Гигиена питания предусматривает соблюдение режима питания. Лучше всего есть в определенное время 4-5 раз в день, но никак не реже 3 раз. Старайтесь побольше съесть овощей и фруктов, поменьше сладкого, жирного, соленого. Пища должна быть приготовлена так, чтобы в ней сохранялись **витамины**.

(Слайд 9,10,11 как закаляться)

Закаливание – лучший способ сохранить здоровье и укрепить свой организм. Лучше всего – обливаться холодной водой. Желательно это делать на свежем воздухе, стоя босыми ногами на земле. Обливание холодной водой – не просто гигиеническая процедура. Кратковременное воздействие холодной воды относится к умеренным стрессорам, которые нужны организму для стимуляции собственных защитных механизмов. Во все века люди стремились к укреплению своего здоровья, развитию силы, ловкости и выносливости. Двигательная активность включает обязательную утреннюю зарядку, дорогу в школу и из школы целиком или, если школа далеко, частично пешком, физкультминутки на уроках, подвижные игры на перемене, выполнение различных домашних дел, требующих мышечных усилий, активность на уроках труда и физкультуры, подвижные игры, участие в спортивных секциях и кружках, в различных спортивных

соревнованиях и физкультурных мероприятиях, походы в лес, плавание, катание на велосипеде.

Народная мудрость гласит: «Здоровье потеряешь – все потеряешь».

Во все века люди стремились к укреплению своего здоровья, развитию силы, ловкости и выносливости.

Иметь крепкое здоровье – основа жизни, оно открывает возможности для всех свершений и достижений человека.

Ведущий: А теперь, на зарядку становись!

(Дети делают зарядку вместе с библиотекарем)

Ведущая: Ребята сейчас мы с вами немного поиграем, а напоследок посмотрим замечательные видеоролики о спорте и здоровом образе жизни.

Игра «Спорт любить, здоровым быть»

Выходит в середину ребенок ему показывают иллюстрацию с видом спорта, и нужно показать его движениями жестами без слов. А дети в зале должны угадать, что это за вид спорта.

(Хоккей, футбол, фигурное катание, волейбол, кёрлинг, бокс, плавание.)

Ведущий: Все вы молодцы, хорошо усвоили материал. Наше мероприятие подошло к концу. Я надеюсь, мои юные друзья, что вы узнали много нового и интересного из данного мероприятия. До новых встреч, занимайтесь спортом, ведите здоровый образ жизни, правильно питайтесь!