МКУК «Межпоселенческая централизованная библиотечная система

Никольского муниципального района»

Центральная районная библиотека им. Г. Н. Потанина

Методический отдел

**Учим быть здоровым:**

**Работа библиотек по формированию**

 **здорового образа жизни**

**у детей, подростков и молодёжи.**

Никольск

 2014 год

По уставу Всемирной организации здравоохранения, здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов. В то же время в медико-санитарной статистике под здоровьем у индивидуума понимается отсутствие выявленных расстройств и заболеваний, а в общественном здоровье самым важным является процесс снижения уровня смертности, заболеваемости и инвалидности.

С точки зрения Всемирной организации здравоохранения, здоровье людей — качество социальное, которое состоит из таких параметров, как:

• Отчисление валового национального продукта на здравоохранение.

• Доступность первичной медико-санитарной помощи.

• Уровень иммунизации населения.

• Степень обследования беременных квалифицированным персоналом.

• Состояние питания детей.

• Уровень детской смертности.

• Средняя продолжительность предстоящей жизни.

• Гигиеническая грамотность населения.

В общем понятии здоровья имеются три неотделимые составляющие: здоровье духовное, физическое и психическое. Духовное здоровье человека зависит от системы его мышления, отношения к людям, событиям, ситуациям, своему положению в обществе. Оно достигается умением жить в согласии с окружающими людьми, способностью анализировать различные ситуации и прогнозировать их развитие, а также вести себя в различных условиях с учетом необходимости, возможности и желания. Физическое здоровье определяется данными полученными человеком при рождении и закрепленными в результате работы над собственным здоровьем. Психическое, физическое и духовное здоровье находятся в гармоничном единстве и постоянно взаимно влияют друг на друга.

Представления о здоровом образе жизни встречаются ещё в античной философии. Так, например, Гиппократ в трактате "О здоровом образе жизни” рассматривает данный феномен как некую гармонию, к которой следует стремиться путем соблюдения целого ряда профилактических мероприятий. Он акцентирует внимание в основном на физическом здоровье человека. В то же время Демокрит в большей мере описывает духовное здоровье, представляющее собой «благое состояние духа», при котором душа пребывает в спокойствии и равновесии, не волнуемая никакими страстями, страхами и другими переживаниями.

В античном мире существовали свои традиции ведения здорового образа жизни. Наличие хорошего здоровья являлось основным критерием для обеспечения интеллектуального развития подрастающего поколения. Так, юноши, физически плохо развитые, не имели право на высшее образование. В Древней Греции культ тела возводился в рамки государственных законов, имелась строгая система физического воспитания.

Сегодня мы имеем многие блага цивилизации: электрический свет, тепло в доме, водоснабжение, наличие различных коммуникативных возможностей - радио, телевидение, сотовая связь, современный транспорт. Произошли существенные изменения в сознании человека: если раньше он был одновременно и производителем, и потребителем различных благ, то в настоящее время эти функции разделились, что отразилось и на отношении нашего современника к своему здоровью. В прежние времена человек, «потребляя» свое здоровье в тяжелом физическом труде и в борьбе с силами природы, хорошо осознавал, что он сам должен позаботиться о его восстановлении. Теперь же людям кажется, что здоровье так же постоянно, как электро- и водоснабжение, что оно будет всегда. Сами по себе достижения научно-технической революции не сократят отставания адаптационных возможностей человека от изменений природной и социально - производственной среды его обитания. Чем большими будут автоматизация производства и кондиционирование среды обитания, тем менее тренированными окажутся защитные силы организма.

Для сохранения и восстановления здоровья недостаточно пассивного ожидания, когда природа организма раньше или позже сделает свое дело. Человеку самому необходимо совершать определенную работу в данном направлении. Но, к сожалению, большинством людей ценность здоровья осознается только тогда, когда возникает серьезная угроза для здоровья или оно в значительной степени утрачено, вследствие чего возникает мотивация вылечить болезнь, вернуть здоровье. А вот положительной мотивации к совершенствованию здоровья у здоровых людей явно недостаточно.

Здоровый образ жизни прежде всего — поведение, стиль, способствующие сохранению, укреплению и восстановлению здоровья конкретной популяции. По данным Всемирной организации здравоохранения здоровье на 50% зависит от социальных факторов. Таким образом, здоровый образ жизни — это не только медицинская, но и социально - экономическая категория, которая зависит от уровня развития общества. Здоровый образ жизни связан с выбором личностью позитивного в отношении здоровья стиля жизни, что предполагает высокий уровень гигиенической культуры отдельных социальных групп и общества в целом.

Наибольшее неблагоприятное воздействие на здоровье человека оказывают такие поведенческие факторы риска, как курение и злоупотребление алкоголем, из факторов окружения - высокий уровень психологического стресса, а из биологических - артериальная гипертония и гиперхолестеринемия.

По данным Всемирной организации здравоохранения, в Российской Федерации лидирующие факторы риска смертности и заболеваемости - высокое артериальное давление, высокий уровень холестерина, курение и алкоголь.

Для примера о результативности мероприятий по оздоровлению образа жизни возьмем Финляндию. В конце 60-х - начале 70-х гг. в Финляндии были самая высокая в Европе смертность мужчин от сердечно-сосудистых заболеваний и самая низкая продолжительность жизни. У населения был очень высокий уровень холестерина в крови, даже у детей. Речь шла о вымирании нации. Правительство и ученые-медики забили тревогу, срочно приняли программу профилактики атеросклеротических заболеваний. В первую очередь, нужно было снизить употребление сливочного масла и сыров. Люди поняли, прислушались и изменили свои нездоровые привычки. В течение 25 лет все усилия были направлены на оздоровление образа жизни:

- нормализацию питания;

- снижение уровня холестерина в крови;

- уменьшение курения, потребления алкоголя;

- нормализацию физической активности.

В результате уровень смертности от сердечно - сосудистых заболеваний снизился на 65%.

В России очень высока заболеваемость. Она на 30-40% выше, чем в среднем по Европе. Огромно количество заболеваний туберкулезом, психических заболеваний, наркоманов, больных гепатитом, случаев СПИДа, инфекционных заболеваний, онкологических больных. Количество сердечно-сосудистых заболеваний на 40–50% превышает показатели Европы и Америки. У нас заболеваемость очень высокая, а финансирование борьбы с нею в 5–6 раз ниже, чем в развитых странах.

Курение - главная устранимая причина болезней и преждевременной смерти населения России. В стране ежегодно выкуривается свыше 230 млрд. штук сигарет, что позволяет отнести Россию к числу пяти стран, лидирующих в мире по потреблению табака. По данным Всемирной организации здравоохранения, при сохранении тенденции в распространении курения в 2020-2030 гг. вклад курения в смертность населения России достигнет 70%.

К важнейшим причинам инвалидности и смертности населения относится злоупотребление алкоголем. В последние годы Россия вышла на одно из первых мест в мире по уровню употребления алкоголя: 12-15 литров чистого этанола на человека в год. При этом истинное количество потребленного алкоголя с трудом поддается оценке в связи со сложностью определения объема его кустарного изготовления, контрабандной и фальсифицированной алкогольной продукции. Наблюдается рост смертности от причин, связанных с употреблением алкоголя.

Очень низким является уровень ожидаемой продолжительности жизни мужчин, особенно в трудоспособном возрасте. Наш российский мужчина живет мало, всего 59 лет, для сравнения, японец живет 79лет.

В настоящее время гендерный разрыв по ожидаемой продолжительности жизни составляет в России в целом 13,2 года, а по ряду российских территорий достигает 15-17 лет.

Стереотип мужского поведения в России допускает чрезмерное потребление алкоголя, наркоманию, табакокурение как способ преодоления стрессов, форму досуга и элемент имиджа. Крайняя форма реагирования на социально-экономический прессинг и невозможность выполнения традиционной мужской роли кормильца - рост смертности мужчин от самоубийств, которые часто возникают на фоне депрессивных состояний, связаны с утратой цели и смысла жизни.

 К основным причинам, негативно влияющим на состояние здоровья населения, следует отнести снижение уровня жизни, ухудшение условий учебы, труда, отдыха и состояния окружающей среды, качества и структуры питания, увеличение чрезмерных стрессовых нагрузок, в том числе снижение уровня физической подготовленности и физического развития практически всех социально-демографических групп населения. Вырос уровень детской заболеваемости нервно-психического характера, снизилась психическая устойчивость и детей, и взрослых. Это становится причиной социальной дезадаптации молодежи, что проявляется в росте количества правонарушений, распространении алкоголизма, наркомании и суицидальных проявлений. В настоящее время физической культурой и cпортом в стране занимается всего 10% - 12% населения, тогда как в экономически развитых странах мира этот показатель достигает 40 - 60%. Самая острая и требующая срочного решения проблема - низкая физическая подготовленность и физическое развитие молодежи. Реальный объем двигательной активности учащихся и студентов не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения. Увеличивается число учащихся и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Распространенность гиподинамии среди школьников достигла 80%.

К сожалению, большинство российских людей не относят понятие «здоровье» к категории социального престижа. Россияне не склонны думать о здоровье, как о собственном ресурсе и капитале и не заботятся о своём здоровье. Более трети россиян вообще не заботятся о своём здоровье, а среди тех, кто говорит о том, что заботится о нём – заботится пассивно. Даже среди занимающихся спортом молодых людей зачастую преобладает стремление к овладению лишь внешними признаками здоровья и красоты тела: девушки стараются похудеть любыми способами, часто во вред своему здоровью; юноши, занимаясь атлетизмом, наращивают мышечную массу иногда в ущерб функциональному состоянию других органов и систем, используют для этого анаболические средства, что существенно разрушает их здоровье.

В настоящее время государство всерьез взялось за возврат населения в лоно здорового образа жизни, посредством активных законодательных мероприятий и пропаганды. В стране принят Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", Федеральный закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака», с 2013 года возобновлена диспансеризация среди взрослого населения.

На государственном уровне осознана необходимость формирования здорового образа жизни молодежи. В своем послании Парламенту Российской Федерации на 2013 год Президент Российской Федерации Владимир Путин называет наиболее важным направлением в области укрепления здоровья развитие физической культуры и спорта в молодежной среде. Для решения этой задачи увеличивается количество спортивных зданий и сооружений, вводятся дополнительные часы физической культуры в учебных учреждениях.

Здоровье современной российской молодежи вызывает большую тревогу. Так, у 80-85% студентов отмечаются нарушения в состоянии здоровья, около трети поступающих в вузы имеют серьёзные хронические заболевания, препятствующие полноценной, активной жизни человека. Такое положение порождает противоречие между растущей потребностью российского общества в здоровых, социально активных гражданах и ухудшающимся здоровьем молодежи.

Все больше молодых людей буквально сутками проводят свободное время (т.е. абсолютно все свое свободное время) у компьютера, играя в разного рода игры, ничего не дающие для интеллектуального развития. Множество каналов на телевидении и в том числе «спортивный канал» также отвлекают детей, подростков, юношество от подвижного, т.е. здорового образа жизни. Для большинства молодых людей куда интересней и важнее является просмотр спортивных трансляций, нежели собственные занятия физкультурой и спортом. Молодёжь от 16 до 29 лет, по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), составляет около 30 % населения, заболеваемость этой категории за последние 5 лет увеличилась на 26,3 %. Смертность от неинфекционных заболеваний постоянно возрастает во всем мире и достигает сейчас 83 %.

 Причиной всех подобных заболеваний является отсутствие личной заинтересованности у молодёжи в здоровом образе жизни, заботе о продолжении своего рода. Молодые готовы воспринимать все новое и непознанное, не задумываясь о последствиях. При этом они еще идеологически неустойчивы, и в их умы легче внедрить как положительный, так и отрицательный образ. Когда нет положительной альтернативы, то идеологический вакуум заполняется наркотиками, курением, алкоголизмом и другими вредными привычками.

**Формирование здорового образа жизни средствами библиотек**

Здоровый образ жизни сегодня – это требование времени. Проблема формирования здорового образа жизни является одной из актуальных в библиотечном обслуживании населения, особенно молодежи. Работа библиотеки в этом направлении предусматривает мероприятия, которые активно пропагандируют здоровый образ жизни, содействуют организации досуга молодежи, привлекают к чтению, знакомят с интересными людьми и их увлечениями.

Здоровье молодежи сейчас оставляет желать лучшего. Поэтому необходимо говорить с молодежью о том, что это одна из ценностей человеческой жизни, которая зависит от образа жизни и отношения к себе.

Темы для мероприятий можно взять, например, такие: «Здоровье – это жизнь», «Выбираем жизнь», «Путешествие по дорогам здоровья», «Книга на службе здоровья», «Что нужно знать о витаминах», «Энциклопедия витаминов», «Активность – путь к долголетию», «Школа безопасности», «В спортивном теле – здоровый дух», «По дороге к доброму здоровью, «Спорт +», «Наш друг – здоровье», «Здоровый образ жизни - путь к долголетию», «Помоги себе выжить!», «Спорт – это жизнь, это радость, здоровье» и другие.

Среди разнообразных форм и методов работы библиотеки наиболее эффективной являются целевые комплексные программы, способствующие нравственному воспитанию и здоровому образу жизни: «Новое поколение – за здоровое продвижение», «Время выбирать…», «Формула здоровья».

Традиционными являются Декады, Недели здоровья: «Новому веку – здоровое поколение», циклы уроков здоровья «Научись быть здоровым»

В рамках комплексных мероприятий можно использовать следующие формы работы:

- Информационные часы «Берегите руки, ноги – не ходите по дороге», «Чистота-залог здоровья», «Прекрасное слово – жизнь!»

- Развлекательное расследование «Откуда берутся грязнули?»

- Литературно – развлекательные программы «Как стать Неболейкой», «Как питаешься, так и улыбаешься»

- Познавательная программа « «Сегодня быть здоровым – модно и престижно!»

- Урок здоровья «Береги платье снову, а здоровье смолоду»

 - Урок спортивного мужества «Бессмертие красоты и силы»

 - Урок здоровья «Заповеди здоровья»

 - Книжные выставки «Твое здоровье в твоих руках», «Быть здоровым это модно»

Например, в программу Дня здоровья «Здоровье как жизненный приоритет» можно включить конкурсно-развлекательную программу «Спорт – это здоровье», экскурсию в мир лекарственных трав «Нам от болезней всех полезней», обзор литературы «Береги здоровье смолоду», игру-конкурс «Мы здоровые ребята». «Неделю жизни» будет актуально провести под девизом «Искомое находится в тебе». Семь тематических дней – День открытых сердец, День читательских радостей, День добрых дел, День чудес и открытий, День ответственности, День читательского самоуправления, День здоровья наполнить информационно-позитивными мероприятиями.

Библиотеки с каждым годом все активнее работают с семьями, организуя для них спортивные и познавательные мероприятия:

 - «Познакомьтесь с Гигиеной» - театрализованная игра

 - «Мама, папа, я – здоровая спортивная семья» - спортивная программа

 - «Чистота-залог здоровья» - веселый час

 - «Секреты здоровья» - познавательная программа

 - «Научитесь быть здоровым» - цикл уроков здоровья

 - «Чистота-залог здоровья», «Воспитание здоровых детей» - информационные часы

Любое мероприятие, в том числе, по формирования здорового образа жизни, не может строиться по принципу запретов, устрашения или отрицания. Желательно применять креативные формы работы: ролевые игры, тренинги, диспуты, мозговые штурмы, используя при этом возможности информационных технологий:

- Откровенные разговоры «Я не курю. А ты?», «Хочешь быть здоровым – будь: это правильный путь!», «Взвесить «за» и «против», «Жертвы гамбургеров», «Модный синдром» (о синдроме хронической усталости школьников), «Невзгодам вопреки»

- Видео-урок «Твои ориентиры – красота и здоровье».

- Праздник «Рецепты молодости»

- Диско-лекции «Я выбираю жизнь»

- Молодежная акция «Хочешь быть здоровым – будь им!»

- Познавательная программа «Секреты здоровья»

- Конкурс «Мой выбор – здоровье!»

- Диспут «Нужен ли нам здоровый образ жизни?»

- Акция «Территория здоровья» с презентацией идеи «Здоровым быть модно!»

- Молодежная волонтерская акция «Все в твоих руках. Думай!»

- Библиорейды в учебные заведения «Яркий вкус к жизни»

Библиотеки оформляют и ведут тематические папки: «За здоровый образ жизни», «Здоровым быть – век долгий жить», «Советы из газеты «ЗОЖ», «Беречь здоровье смолоду – вклад в долголетие», «Добрые вести для нашего здоровья».

**Мероприятия, направленные на профилактику вредных привычек**

Важное место в решении проблем, связанных с пропагандой здорового образа жизни, занимает профилактика распространения пагубных привычек и обширная информация об их последствиях. Сегодня нужно развивать формы именно профилактической работы, главная цель которой - повысить ценность собственной жизни в глазах молодежи, подростков.

 Одними из наболевших проблем нашего общества являются наркомания и алкоголизм. Больно констатировать тот факт, что эти беды коснулись уже не только молодых людей, но и подростков и детей. Как страшный вирус, они все больше и больше поражают наше общество. Поэтому так необходима сегодня предупредительная, разъяснительная работа среди подрастающего поколения.

Основная задача при проведении профилактической работы, направленной на формирование здорового образа жизни – ориентировать подростков на развитие самостоятельного мышления, на самовоспитание. Также важным при этом является выработка системы нравственных ценностей, идеалов и навыков культуры здорового образа жизни, привитие стойкого иммунитета к негативным влияниям среды, научить подрастающее поколение тому, как оказать сопротивление, как научиться говорить «нет» и как отказаться от нежелательной дружбы.

На профилактику вредных привычек направлены следующие мероприятия:

 - шоу-программа «Курильщик – сам себе могильщик»

 - театрализованное представление «Не унесенные дымом»;

 - беседа «Выбери жизнь»

 - беседа «СПИД – тайна за семью печатями»

 - выставка «Остановись: смертельно»

 - беседы «Курить или не курить», «Смерть на кончике иглы»

 - театрализованное представление «Жизнь прекрасна, если у тебя есть будущее»,

 - тренинг «Вредным привычкам – нет!».

 - ток-шоу «О полезных и вредных привычках»

 - час вопросов и ответов «Вредные привычки человечества»

 - урок здоровья «Дым, уносящий здоровье»

Работая с молодежью по данному направлению, важно выбрать такую форму, чтобы она не являлась скучным наставлением, а активно включала бы ребят в сложные и неоднозначные вопросы, возникающие в этом возрасте. Желательно использовать такие формы:

- ролевая игра «Суд над наркоманией»

- час-совет «Коварные разрушители здоровья»

- беседа-дискуссия «Знак беды»

- урок-предупреждение «Сигарета вне закона»

- конкурс слоганов «У тебя одна жизнь - от наркотиков откажись»

- шок-урок «Это опасно – не рискуй напрасно».

- тренинги «Мое здоровье – основа моей жизни», «Будь в курсе. Правила уверенного отказа», «Наркотики – трагедия и боль»

- информ-досье «Объявляю наркотикам войну!»

- слайд-шоу: «Знаменитости против наркотиков»

- беседы-диалоги «Сквернословие и здоровье», «Вредным привычкам скажем «НЕТ», «Пивной фронт», «Думаем о будущем сегодня».

– дискуссия «Многоликое снадобье беса»

- дискуссионные качели «Дорога к беде».

 Ребятам больше всего нравятся мероприятия, где они активно участвуют в обсуждении проблем: ситуативно-ролевые игры «Суд над алкоголем и табаком», «От поступка до преступления», игра-путешествие «Не привыкай к плохому», беседа – диалог «Нет дороге в ад», час откровенного разговора «Умей сказать – нет!», и спор - час «Устойчивые ценности в неустойчивом мире»

В библиотеках оформляются тематические полки, уголки здоровья, выставки-советы: «Чтобы не было беды», «Жить - здоровьем дорожить», «Вредные привычки и потомство», «Пока беда не постучится», «Болезнь или пагубная привычка?», «Не навреди себе!», «Осторожно! Пропасть!», «Молодежь в зоне риска», «Вредные привычки не для нас», «Выбери себе жизнь», «Алкоголь + ты = разбитые мечты», «Наркомания – это беда»,

выставка-суд «Нам надо жизнью дорожить»,

Литературы о здоровом образе жизни и профилактике вредных привычек на сегодняшний день в библиотеках недостаточно. Поэтому актуально создание буклетов, дайджестов, листовок: «Как уберечь ребенка от наркомании», «Женщина и СПИД», Дымящийся ад»,

 «Правда о наркотиках», «Знать, чтобы не оступиться», «Путь в никуда», «Наркомания – страшная болезнь нашего общества!», «ВИЧные истины»: 1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом», «Иллюзия свободы».

В настоящее время в библиотеках популярными стали акции: «Живи без риска» , «К здоровью наперегонки», «Меняем конфету на сигарету», «Предупрежден – значит вооружен», «Антитабак» , конкурсы «В будущее без риска», «Здоровая молодежь – здоровая нация».

**Материалы для бесед о здоровом образе жизни**

Формирование здорового образа жизни — сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности людей. Здоровье - это такое состояние организма, при котором функции всех его органов и систем находятся в динамическом равновесии с внешней средой. В основе здоровья лежат процессы развития и сохранения физиологических, психологических и социальных функций. Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого человека. С раннего возраста необходимо вести активный, здоровый образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

 Физическое здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, важнейшая составляющая часть любого нашего успеха. К сожалению, многие люди, а особенно молодые, тогда начинают думать о своем здоровье, когда оно уже серьезно нарушено. И когда это происходит, всё на этом фоне покажется пустым и малозначительным. Поэтому необходимо думать о том, как сохранить здоровье, трудоспособность и активность для полноценной жизни в течение долгих лет. И одним из главных способов сохранения здоровья, физической активности, оптимального психофизического состояния молодёжи является ведение здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это образ жизни, основанный на принципах нравственности. ЗОЖ, который ведётся правильно и выполняет все свои составляющие, защищает от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. ЗОЖ включает в себя следующие основные элементы: рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, рациональное питание и т.п. Рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Труд как физический, так и умственный не только не вреден, но, напротив, систематический, посильный, и хорошо организованный трудовой процесс чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат, на весь организм человека в целом. Долго живет тот, кто много и хорошо работает в течение всей жизни, напротив, безделье приводит к вялости мускулатуры, нарушению обмена веществ, ожирению и преждевременному одряхлению. В наблюдающихся случаях перенапряжения и переутомления человека, виновен не сам труд, а неправильный режим труда. Нужно правильно и умело распределять силы во время выполнения работы как физической, так и умственной. Равномерная, ритмичная работа продуктивнее и полезнее для здоровья работающих, чем смена периодов простоя с периодами напряженной, спешной работы.

 Следующим критерием здорового образа жизни и одним из главных, является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Здоровый образ жизни человека немыслим без решительного отказа от всего того, что наносит непоправимый ущерб организму.

Оптимальный двигательный режим (физическая нагрузка) - является непременным условием полноценного выполнения двигательных и вегетативных функций организма человека на всех этапах его развития. Значение мышечной деятельности в биологии и физиологии человека настолько велико, что ее совершенно справедливо расценивать как главенствующий признак жизни. Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают, как важнейшее средство воспитания.

 Гигиенические основы здорового образа жизни - включают в себя различные профилактические мероприятия сохранения здоровья человека. Личная гигиена - это уход за кожей, гигиена одежды, обуви, закаливание, режим сна и другие моменты повседневного быта. Уход за кожей имеет большое значение для сохранения здоровья. Закаливание организма является важной профилактической мерой против простудных заболеваний организма. К закаливанию лучше всего приступать с детского возраста. Наиболее простой способ закаливания - воздушные ванны. Большое значение в системе закаливания имеют также водные процедуры.

 Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон. Потребность во сне у разных людей не одинакова. В среднем эта норма составляет 8 часов. Систематическое недосыпание приводит к нарушению нервной деятельности, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, раздражительности.

Все жизненные процессы в организме человека находятся в большой зависимости от того, из чего состоит его питание с первых дней жизни, а также от режима питания. Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни. При неправильном и некачественном питании наступает истощение всего организма, что в последствие приводит к серьёзным отклонениям.

Набор требований для ЗОЖ очевиден: отказ от курения, отказ от потребления алкоголя и наркотиков, занятия спортом, сбалансированное питание, в том числе, уменьшение доли жирной пищи, полноценный сон, свежий воздух и т.д.

**Мифы о здоровом образе жизни**

Здоровый образ жизни нужен для долгожителей

Такое заблуждение особенно коварно для молодых, ведь рассуждения типа «Стоит ли потратить молодость на то, чтобы подольше скрипеть на пенсии» ведут к напрашивающемуся выводу: овчинка выделки отнюдь не стоит.

На самом деле: если исключить вероятность гибели от несчастных случаев, войн, катаклизмов и тому подобных вещей, то можно сказать, что здоровый образ жизни способствует долголетию. Однако нет и не будет возможности высчитать, на сколько лет, месяцев или дней здоровый образ жизни продлевает жизнь. Потому что невозможно найти совершенно одинаковых людей, и всю жизнь изучать их под стеклянным колпаком в абсолютном вакууме.

Однако долголетие - не единственный и совсем не главный результат здорового образа жизни. Преимущества здорового образа жизни: здоровый образ жизни, в первую очередь, повышает качество жизни. Быть здоровым и красивым, спортивным и сексуальным, бодрым и уверенным в себе, адекватно реагировать в стрессовых ситуациях, с лёгкостью привлекать и очаровывать противоположный пол. Вот это и есть настоящие результаты здорового образа жизни. Эти преимущества можно получить уже сейчас, не дожидаясь старости. Результаты здорового образа жизни в любом возрасте легко проверить на собственном опыте - достаточно начать его вести. Наслаждайтесь результатами и не обращайте внимание на твердящих замыленную прибаутку «кто не курит и не пьёт, тот здоровеньким помрёт».

Второе популярное заблуждение связано с тем, что классические принципы здорового образа жизни частенько подменяются, а то и вовсе искажаются ради коммерческой выгоды. Помните у Маркса? «Нет такого преступления, на которое не пошёл бы капитал ради 300% прибыли…»

Здоровый образ жизни нынче – модный тренд, на котором легко заработать.

«Натуральные» продукты и косметика, фитнес-клубы и спортивное питание, витаминные комплексы и биологически-активные добавки, консультации диетологов, косметологов и куча тому подобных вещей прочно ассоциируются с современным, здоровым и правильным образом жизни. На самом деле, основная цель этих штучек – извлечение прибыли организаторами бизнеса. Насколько это полезно или бесполезно для вас и вашего здоровья – дело десятое, в ход идут любые, даже откровенно вредные затеи типа солярия или «лёгких» сигарет.

Что примечательно, любому более-менее полезному «здоровому тренду» всегда имеются классические, менее затратные и более эффективные природные аналоги. Хотя аналогом правильнее назвать как раз современные придумки, ведь всё полезное, что можно сделать для вашего здоровья, непременно базируется на природных принципах, которые легко перечесть по пальцам.

 Вот несколько примеров

|  |  |
| --- | --- |
| Модный тренд | Принципы натурального здоровья |
| Завтрак из мюсли, йогуртов, цельнозерновых злаков и т.п. | На завтрак свежие фрукты, овощи, орехи, мёд  |
| Занятия спортом по расписанию в фитнес-центре  | Регулярная физическая активность на свежем воздухе  |
| Витамины и биодобавки | Фрукты и овощи по сезону  |
| Посещение солярия  | Естественный загар под солнцем  |
| Сбалансированная, высчитанная,индивидуальная и строгая диета, питание по часам | Натуральная еда без ограничений, когда захочется, доверие собственному организму в выборе и количестве пищи  |
| Очки от солнца, светобоязнь | Не бояться солнца, оно даёт жизнь и здоровье  |
| Маски, кремы, пилинг | Упражнения для лучшего кровоснабжения кожи, массаж, баня, контрастный душ  |

Казалось бы, много ли заработаешь на продаже заменителей, если есть природный, безопасный и более эффективный оригинал? Однако у бизнесменов есть пара крутых помощников. Помощник первый: нехватка у современного общества знаний о природе и натуральном здоровье. Нехватка знаний прогрессирует с каждым поколением: всё меньше горожан способны отличить съедобный гриб от ядовитого, или помнят, как выглядит и на что пригоден, допустим, чистотел. А если вдруг вспомнят или узнают, то на выручку подоспеет второй помощник, чтобы авторитетно молвить: это прошлый век, отжившие технологии и совершенно НЕНАУЧНО! А затем красиво объяснит, что ни к чему телега с лошадью в эпоху космических полетов, что на бабкиных сказках далеко не уедешь, и вот вам на блюдечке, пожалте, модное современное решение, одобренное лучшими специалистами, сертифицированное четыре раза и т.д. и т.п.

Сейчас вообще господствует тенденция смело отрицать старое и быстро переходить на новое. Сродни обновлению версий для программ в модном гаджете. Однако не безрассудно ли столь же запросто "обновлять программы" для живого организма человека, загадочного, феноменального и до сих пор не понятного ни врачам, ни ученым?

Это не значит, что не нужно пользоваться новинками. Среди новых придумок встречается много полезного и удобного. Если имеется возможность и желание, если вам это подходит и действует – пользуйтесь на здоровье. Просто поразмышляйте, досконально ли знают ученые устройство живых организмов, умеют ли их создавать. И не забывайте, что наш организм сотворен в природе, что человечеству миллионы лет, которые мы успешно выжили и развились благодаря «бабкиным способам», при полном отсутствии биокормов и нанотехнологий. Поэтому природные принципы по праву могут называться проверенными практикой, а значит безопасными и эффективными. И никакие это не сказки.

А вот настоящие сказки, ни разу не подтвержденные экспериментами на практике - это ожидания из серии будто за счет таблеток и мазей можно достичь полноценного здоровья, будто человечеству под силу выключить процесс старения, будто можно запойно пить, а после пришить новую печень и стать как огурчик, и любые прочие стремления вовсю предаваться порокам, но ловко избежать расплаты.

Третье заблуждение может маскироваться тысячей отговорок, в основе которых лежит единый смысл: «здоровый образ жизни подходит для кого-то другого, но точно не для меня».

Отговорки могут выглядеть как угодно: слишком дорого; чересчур дешево; очень сложно;

совсем просто и ненаучно; невероятно скучно; больно уж замысловато; подходит только для больных и стариков; сработает только для здоровых и молодых; немыслимо много ограничений; требует слишком много времени; и так далее сколько вздумается.

При желании можно выдумать ещё много отговорок. Но на самом деле оказывается, что здоровая жизнь действительно подходит не всем, а лишь тем, кто хочет.

Есть простое правило психоанализа, особенно ценное в отношении самого себя: «Тот, кто хочет, ищет способ, кто не хочет – причину». Будьте честны с собой, если в каком угодно вопросе вы ищете отговорки, но не ищете способ – вы просто не хотите этого.

В случае со здоровым образом жизни, люди, не желающие получить его преимущества, почти наверняка, относятся к одной из двух категорий.

Первые неверно понимают преимущества здорового образа жизни, а кому-то вообще безразлично, как долго, с каким качеством и результатом продлится его единственная неповторимая жизнь.

Вторые верят в сказку, будто время и здоровье в XXI веке можно беспечно тратить, ибо спасет магическая таблетка, возвращающая силы и молодость. Придётся огорчить – даже если такие средства есть, они доступны лишь избранным властителям мира.

Собственное здоровье, как и развитие собственной души, невозможно делегировать кому-то другому. Нельзя нанять работника, чтобы он высыпался за тебя, дышал свежим воздухом или поднимал штангу. Твоим здоровьем можешь заняться только ты, и никто другой.

Достаточно понять эту суровую истину, чтобы все преграды и отговорки рассыпались и исчезли. Взамен откроются тысячи способов приближаться к здоровью и духовному росту.

**Сценарии**

 **Сценарий «Здоровый образ жизни»**

План:

- «Знакомство» с основными человеческими органами (зачем человеку нужно здоровье).

- «Курильщик у доктора» – театральное представление.

- Выработка негативного отношения к сигаретам.

Ведущий:

Всем – добрый день! Сегодня у нас с вами занятие, которое посвящается здоровому образу жизни. Для начала – правила поведения в группе:

Не перебивайте других.

Внимательно слушайте других.

Будьте предельно искренними. Говорите (отвечайте) поочередно.

Захотите ответить – поднимайте руку.

Выскажите, пожалуйста, свои мнения насчет того, зачем здоровье нужно человеку. Все варианты – правильные. Не задумывайтесь долго, говорите сразу. (Участники начинают высказываться, ведущий обобщает их). Да, здоровье необходимо для того, чтобы организм нормально функционировал, чтобы люди могли работать, ходить, радоваться жизни…. Вспомните, как ведут себя родственники тех, кто болен. (Все начинают вспоминать вслух то, что просит ведущий). А теперь вспомните, как ведут себя родные, когда в их семье все здоровые (участники вспоминают). Теперь скажите: вам больше нравятся здоровые люди или больные?

Сейчас мы с вами представим, что окунулись в жизнь всего организма, и начнем «улавливать» ценность самых важных его органов.

Печень. Она переваривает пищу, которая в организм поступает. Еще она задерживает различные токсины и яды.

Сердце. Разносит кровь по всему телу. Оно является «часами» нашей жизни. Без сердца можно жить только в метафорах или в сказках.

Мозг. Он контролирует все действия человека, все его мысли. Каждая часть тела контролируема им.

Кишечник. Благодаря этому органу все полезные вещества пищи проносятся в кровь и распределяются по всему организму.

Почки. Занимаются тем, что выводят различные шлаки. Еще образуют мочу из отходов, которые находятся в крови.

Теперь, благодаря небольшому театральному представлению, посмотрим, что происходит с вышеперечисленными органами, когда они сталкиваются с вредными веществами.

Сцена:

Врачебный кабинет. Доктор сидит за столом. Раздается стук в дверь, после которого появляется больной.

Врач: Какие есть жалобы?

Больной: С лёгкими что-то (голос – хриплый).

Врач: С лёгкими? Вы, я слышу по запаху, курильщик. Предлагаю проверить ваше сердце и ваши легкие.

На сцену, тяжело дыша и громко кашляя, выходят легкие и сердце. Они опираются друг на друга, вызывая сострадание.

Лёгкие: Мимо меня пробегал рак легких. Он выискивал себе новую жертву. Долго ли нам удастся убегать от лап этого чудовища – неизвестно. Хозяин наш становится все слабее с каждым днем. Он много курит! Если бы он понял, как страшно умирать от этой жуткой «болячки» – бросил бы сигареты, больше никогда не прикасаясь к ним.

Сердце: Я очень обижен на хозяина. Я работаю круглосуточно, чтобы он пил, ел, гулял, жил. В благодарность – порция табачного дыма каждый день. А мне так нужна его забота….

Доктор: В курсе ли вы, больной, что в дыме табака находятся тридцать компонентов, которые относятся к ядовитым? Не хотите ли бросить эту свою привычку?

Больной: Я пробовал, доктор.

На сцене появляется Мозг. Он весь трясется, и идет, опираясь на палочку.

Ведущий: Это кто?

Мозг: Я – мозг. Мне хорошо известно, как можно отравиться никотином. Мой хозяин – бедняга. Он так слаб духом. И лет одиннадцать уже является рабом.

Больной: Чьим это рабом?

Доктор: Сигаретным рабом! Исследователи утверждают, что никотин вызывает невероятное привыкание. Последствия – множество неприятных болезней.

Больной: У меня уже живот от страха заболел очень!

Доктор: Это болит желудок.

На сцену выходит Желудок. Выходит он под звучание музыки, на четвереньках. А на Желудке сидит Язва. Такая довольная, веселая, улыбчивая. Она крутит кнутом, ударяя им Желудок. Бедняга делает попытки отбиться от нее.

Желудок: Убивают! Спасите! Мой Лёша закурил. Этот день помню, будто он был вчера. Вся Еда, которая в меня поступала, только то и делала, что бросалась жалобами. Компот злился, котлета с ума сходила, салат сказал, что не хочет быть съеденным этим человеком…. Досталось мне нешуточно. Не любит меня совсем хозяин. Обидно!

Доктор: Никотин развивает язву.

Желудок: Вот я ее и подцепил. Она меня уже совсем загрызла. Не знаю, что и делать с ней.

Доктор: Сделать что-то нужно, чтобы Язва отступила! (Доктор совершил попытку спихнуть ее с Желудка, но ничего у него не вышло).

Желудок: Вы не сможете помочь. Хозяин бросит курение – отступит Язва.

Больной: Да, я так вляпался…. Если не буду ничего делать – все хуже и хуже будет. Нужно заключить договор с Силой Воли. Она меня спасала уже много раз. Спасет и в этот, надеюсь.

Доктор: Пока – опоздали. Придется положить вас в больницу. Дальше тянуть нельзя.

Больной стоит очень грустный, но не может противостоять реальности. Его госпитализируют.

Ведущий: Давайте представим ненадолго, что я – это весы. Мои руки – чаша весов. На одной стороне (указывает на правую руку) находятся: близкие, родные, друзья, знакомые, жизнь ваших детей, ваше здоровье. На второй – сигареты. Что выбираете вы?

 **«Мы за здоровый образ жизни».**

Чтец: В этот день и в этот час.

 Мы сегодня с вами вместе

 В путешествие пойдём,

 И тропу в страну «Здоровье»

 Непременно мы найдём.

/Выходят 2 ведущих/

 1 чтец: Здравствуйте ребята!

 Мальчишки и девчата.

 Рады видеть мы всех вас

 1 вед: Сегодня мы поговорим о том, что вы сами можете сделать для укрепления своего здоровья.

 2 вед: Вы узнаете, какие факторы влияют на наше здоровье.

 /Ведущие вместе с детьми уходят/

 Сценка «Сейчас»

 /Действующие лица: мама и дочь Наташа/.

 М: Наташенька вставай!

 Н: Сейчас

 М: Уж день, выгляни в окно!

 Ведь ты задерживаешь нас!

 Ведь ты не спишь давно!

 Н: Ну, маменька, ну чуточку,

 Ещё одну минуточку!

 М: Наташа, сядь к столу!

 Н: Сейчас!

 М: Ну, сколько можно ждать?

 Твой чай уже в четвёртый раз

 Пришлось подогревать!

 Н: Ну, мамочка, ну чуточку,

 Ещё одну минуточку!

 М: Наташа! Спать пора!

 Н: Сейчас!

 М: Ну, сколько раз просить?

 Ведь завтра утром снова

 Не сможешь, глаз открыть.

 Н: Ну, мамочка, ну чуточку,

 Ещё одну минуточку!

 /Мама и Наташа выходят на середину:/

 М: Если будешь ты стремиться

 Распорядок выполнять,

 Н: Будешь лучше ты учиться

 Лучше будешь отдыхать!

 Музыка:

 1. Непоседы «Утренняя гимнастика»

 2. Советские песни «Если хочешь быть здоров!»

 3. Непоседы «Вратарь»

 4. «О! Спорт!»

 Выходят 2 ведущих и 3 чтецов:

 1 вед:

 Спорт, ребята, очень нужен.

 Мы со спортом крепко дружим.

 Чтоб сто лет на свете жить,

 Со спортом нужно нам дружить.

 2 вед:

 Надо делать физзарядку,

 Не отлеживать бока.

 Надо спортом заниматься.

 Физкультуры не бояться.

 1 чтец:

 Заниматься волейболом

 Греблей, плаваньем, футболом,

 Змеев пёстрых запускай

 На коньках зимой гоняй!

 Езди на велосипеде,

 И всегда стремись к победе!

 Сильным будь на радость всем

 Славный маленький Спортсмен.

2 чтец:

 Пусть стать чемпионом,

 Борьбой закалённым,

 Задача совсем не проста.

 Но стать надо ловким,

 Набраться сноровки,

 Здоровым и сильным

 Стать - красота!

 1 вед:

 Крутыми тропинками в горы

 Вдоль быстрых и медленных рек

 Минуя - большие озёра

 Весёлый шагал человек

 2 вед:

 А что бы ещё интересней

 И легче казалось идти

 Он пел, и весёлая песня

 Ему помогала б пути.

 Сценка «Туристическая»

 /Под музыку «Ты никогда, пожалуйста, на белый свет не жалуйся»

 выходят 6-7 детей впереди воспитатель с рюкзаками./

 Вос-ль: Остановка

У похода есть начало

 А конца походу нет

 Мы прошли дорог не мало

 Но обходим белый свет.

 Но не сделаешь и шага

 Сразу выбьешься из сил.

 Если в рюкзаке зарядку

 Ты с собой не захватил»

 /Из рюкзака воспитатель достает слово «Зарядка» /

 Вос-ль:Все собрались? Все здоровы?

 Бегать и играть готовы?

 Ну, тогда подтянись,

 Не зевай и не ленись,

 На разминку становись!

 Мы поставили пластинку

 И выходим на разминку.

 Начинаем бег на месте,

 Финиш метров через двести.

 Раз, два, раз, два,

 Закружилась голова.

 Хватит, хватит, прибежали,

 Потянулись, подышали.

 Вот мы руки развели, словно удивились.

 И друг другу до земли

 В пояс поклонились.

 Наклонились, выпрямились,

 Наклонились, выпрямились.

 Ниже, дети, не ленитесь -

 Наклонитесь, улыбнитесь.

 Выдох - вдох, выдох - вдох,

 Надо нам присесть и встать

 И на месте поскакать.

 На носки, потом на пятки,

 Вот и кончилась зарядка!

 /Воспитатель вместе с детьми уходит/

 «Спортивный танец»-

 /Выходят 3 девочки в костюмах « греческих богинь»/

 1 девочка:

 В старину, в античном мире,

 Двадцать шесть веков назад,

 Города не жили в мире,

 Шел войной на брата брат.

 2 девочка:

 И мудрейшие решили:

 Ссоры вечные страшны,

 Можно в смелости и силе

 Состязаться без войны!

 3 девочка:

 Пусть в Олимпию прибудет,

 Кто отважен и силен;

 Для сражений мирных будет

 Полем боя - стадион!

 Музыкальный танцевальный номер -

 «Богатырская наша сила»

 /Выходят 2 ведущих и 2 чтецов/

 1 вед: 21 век

 2 вед: Здоровая Россия!

 1 вед: Россия, ты у нас одна,

 И за тебя мы все в ответе.

 2 вед: На карте мы едины, мы - страна,

 В сердцах и мыслях мы России дети!

 1 чтец: Распростёрлись в дымке синей

 Величавые края! –

 Это ты, моя Россия,

 Свет мой, Родина моя!

 2 чтец:

 Равной нет тебе по силе

 У тебя везде друзья,

 Это ты, моя Россия,

 Свет мой, Родина моя!

 /Ведущие уходят, чтецы остаются и к ним подходят 3-4 ребят/

 Песня «О России»

 /Все уходят/

 Презентация «О спорте»

 /в это время:/

 1 чтец:

 Реют знамена над стадионом,

 Радостно песни повсюду звучат,

 В ногу шагая стройной колонной,

 Мы на спортивный выходим парад.

 2 чтец:

 Ветер крылатый мы обгоняем,

 Первые в беге ленточки рвём,

 Точно в ворота мяч забиваем,

 Прыгаем ловко и быстро плывем.

 3 чтец:

 Мы дружим с солнцем и водой,

 На старт мы выйти рады...

 Проводим праздник спорта свой

 Мы в честь Олимпиады!

песня «Давай Россия!»

 1 и 3 куплет.

 **Сценарий мероприятия по ЗОЖ «Праздник здоровья»**

-Внимание, внимание! Мы начинаем праздник юности и красоты…

-Оптимизма и хорошего настроения…

-Успеха и победы…

-Мы начинаем праздник здоровья!

-О здоровом смысле жизни

 Обсудить вопрос должны мы.

 Как прожить нам много лет?

 Как достичь больших побед?

 Стать веселым и успешным,

 И красивым быть, конечно!

 Не брюзжать, не унывать,

 Перед трудностью не пасовать!

 Не бояться сквозняков,

 Позабыть про докторов!

 Есть один простой рецепт:

 Здоровью – да!

 Болезням – нет!

Выбегает на сцену бабуля, в руках шарф, пакет с булками, спрашивает у ведущих:

Бабуля: Ой, ребятки, вы моего внучка не видели?

Ведущие: Бабушка, кто он ваш внучек? Может он в зале или на сцене!

Бабуля: Нет! Эти ребятки стройные и сильные. И осанка у них не буковкой «зю», и улыбаются довольно. И позавтракали, видно, с утра нормально: кашка с молочком или сырочек с кефирчиком! А те кто в зале, ну, вон, в первом ряду, поди, и отлично учатся, пятерки домой носят на радость маме и папе, да и бабушке, разумеется!

Ведущие: Конечно же! У нас в зале все такие!

Бабуля: Зовут его, конечно ж, Вова.

 Его осанку вам легко узнать:

 Он как тюфяк! А что ж такого?

 Когда мальчишка любит очень спать.

На сцену выходит упитанный Вовочка:

Вовочка: Бабуля! Я заблудился! Я проголодался! Я заболел! Я сейчас чихну! Апчхи! Я завтра в школу не пойду! (Садится на стул, чихает, изображает больного. Рядом бегает бабуля)

Звучит песня о Вовочке.

Бабуля: Ему с утра пеку я булки,

 Мой Вовик любит сдобу пожевать.

 Пяточек съест и на прогулку,

 И может целых пять минут гулять!

 Три свитерка, два полушубка,

 А то замерзнет, будет горевать!

Ведущие поют частушки:

1.Я болела постоянно.

 ОРВИ да ОРЗ!

 Только закаляться стала,

 Спать могу на сквозняке!

2.У меня всегда ангина -

 Была самый лучший друг!

 Стала кушать витамины,

 И теперь пою я тут!

3.Я от лени начинала

 Уставать еще с утра.

 А в походе лень отстала –

 Я домой одна пошла!

4.Ночью я смотрела фильмы,

 Утром встать, хоть под расстрел!

 Папа телик отключил мне,

 А теперь бужу я всех!

5.В голове трещало часто

 От компьютерной игры.

 Запретила игры мама,

 Треска нет у головы!

6.Ой, скажу вам по секрету:

 Прикурил я сигарету!

 В голове такой бардак!

 Нет! Куренье – жизни враг!

7 (вместе): Всем, друзья, даём совет мы:

 Всякой лени «нет!» сказать,

 Кашу есть и быстро бегать,

 И к здоровью путь держать!

Бабуля: У нас всегда закрыты окна –

 А вдруг ворвется в дом сквозняк?!

 А от него чихнет мой Вова! Да-да-да!

 А простывать не может он никак!

Бабуля достает платок, вытирает слезы от жалости к внуку.

Выходит Айболит и спрашивает бабулю:

Айболит: И часто он у вас болеет?

Бабуля: Через день да каждый день!

Айболит: От хандры и всех болезней

 Скажите, что друзья, полезней?!

Ведущие: Свежий воздух, бег, движенье

 Вам поднимут настроенье!

Звучит фонограмма песни «А когда помрешь…»

Айболит: Как проснулся так вставай –

 Лени воли не давай.

 Утром делай по порядку

 Физкультурную зарядку.

Ведущие все вместе: Чтобы это не забыть,

 Надо это повторить.(2 раза)

Айболит: Подружись ты с чистотой –

 Руки мой перед едой.

 Зубы лучше щеткой три –

 И снаружи и внутри.

Ведущие все вместе: Чтобы это не забыть,

 Надо это повторить.(2 раза)

Айболит: Свежий воздух не вредит:

 Человека он бодрит.

 Солнце, воздух и вода –

 Наши лучшие друзья!

Ведущие все вместе: Чтобы это не забыть,

 Надо это повторить.(2 раза)

Бабуля: Ой, это в песне все легко и просто «как проснулся, так вставай; делай зарядку…». А на самом деле – попробуй, пробеги, кувыркнись! Ёще руки-ноги поломаешь! Сиди, внучек, не вставай!

Вовочка: Я бы в футбол поиграл или с ленточкой побегал!

Бабуля: Касатик! Какая тебе ленточка! Она у тебя вокруг талии не сойдется!

Айболит: Эх, бабуля! Так и останется ваш Вовочка неповоротливым тюфяком! Вы только посмотрите, как хорошо двигаются наши спортсмены.

Звучит песня «Гимнастика», дети выполняют движения.

Ведущие: Ну, как, вам понравилось выступление наших спортсменов?

Вовочка: Мне очень понравилось! Но они профессионалы! Им повезло! А что делать простым ребятам? Они разве так смогут сделать?!

Бабуля: И не говори, внучек!

Айболит: Дело вовсе не в везении,

 А в закалке и терпении.

 Пусть они тебе покажут,

 Пропоют или расскажут,

 Как же можно ловким стать,

 Чтоб быстрее всех бежать,

 Быть сильнее и смелее,

 Быть активней, веселее!

Ведущие: Вовочка, ты готов пойти с нами по тропе здоровья?

Вовочка: Куда я должен идти?

Ведущие: Как куда, к здоровью! Понятно! Ты ещё не готов! А чтобы ещё раз показать вам, что движение и искусство – это прекрасно, посмотрите танец, который приготовили наши ребята.

Танец.

Вовочка, вдохновленный выступлением ребят, старается повторять за ними движения.

Вовочка: Все, бабуля! Я для себя решил: начинаю другую жизнь с завтрашнего дня!

Буду рано я вставать,

Кровать свою убирать!

Зарядку делать на балконе,

Побегу трусцой я в школу.

Позабуду про пирожные,

Чипсы с гамбургером тоже.

Сяду завтра на диету,

И в поход отправлюсь летом.

Запишусь на бокс, на теннис,

И, конечно, похудею!

Бабуля: Батюшки, пропал внучок!

Вовочка: Это я пропасть бы мог.

 Только вовремя ребята

 Показали мне, как надо

 Жить, чтоб бодрым быть, здоровым,

 ЗОЖ раскрыли мне основы!

Ведущие: Бабуля, не печальтесь! Пусть Вовочка начнет вести здоровый образ жизни и Вы увидите, он всё будет успевать, забудет про болезни, станет стройным и ловким, да и учеба пойдет на лад. Правильно, ребята?

Звучит заключительная песня (фонограмма «Песенка военных корреспондентов»)

Любят все на свете,

Взрослые и дети,

С нами свое время проводить,

С нами интересно,

С нами так чудесно!

С нами веселей на свете жить!

Припев: Будьте все здоровы!

 Мы всегда готовы

 Радовать движением друзей.

 Чудные мгновенья,

 Море настроенья!

 На душе становится светлей!

Мы враги болезней,

Всех микстур полезней,

Если с нами дружишь каждый день.

Дарим телу сладость,

Мышечную радость,

Прогоняем мы печаль и лень.

Припев:

Год идет за годом.

Плавным хороводом

Время над планетою кружит.

В этом хороводе

Мы друзей находим,

Спорт не будет никогда забыт

Припев:

Ведущие: Подходит к концу наша встреча, ребята,

 Но праздник здоровья не знает границ.

 А что о здоровье заботиться надо,

 Мы вам показали, покажет и жизнь!

 Улыбка красивая, стройность фигуры,

 Успешность учебы зависит от нас.

 К нам хвори, печали дорогу забудут,

 Ведь наше здоровье в надежных руках!

Использованы материалы сайтов:

1.Здоровый образ жизни молодёжи // <http://allbest.ru/>: сайт. Режим доступа:<http://otherreferats.allbest.ru/psychology/00140194_0.html>

2. Мы за здоровый образ жизни: сценарий // <http://porgi.ru/>: сайт . Режим доступа:

http://porgi.ru/scenki-scenarii/scenka-pro-zdorovyjj-obraz-zhizni/

3. Сценарий школьного мероприятия «Мы за здоровый образ жизни» // Дистанционный образовательный портал «Продлёнка»: сайт. Режим доступа: http://www.prodlenka.org/

4.Формирование здорового образа жизни: опыт библиотек, работающих с молодежью // Метобъединение. Виртуальное методическое объединение библиотек и организаций, работающих с молодёжью: сайт. Режим доступа: http://vmo.rgub.ru/lib\_activity/practice/rgbm\_7.php

5. Формирование здорового образа жизни: опыт библиотек, работающих с молодежью: информационный дайджест // МБУК Цивильского район «Межпоселенческая центральная библиотека»: сайт. Режим доступа: <http://gov.cap.ru/SiteMap.aspx?gov_id=805&id=1562305>

Составитель, компьютерный набор:

Большакова И. С., зав. методическим отделом ЦРБ им. Г. Н. Потанина

МКУК «Межпоселенческая централизованная библиотечная система

Никольского муниципального района»

Центральная районная библиотека

 им. Г. Н. Потанина

Вологодская область г. Никольск ул. Красная 89

Тел. 8(817 54) 2-12-40; e-mail: hiklib@mail.ru