**Методическая разработка внеклассного мероприятия**

**"Азбука здоровья"**

 Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья. Так и я обращаюсь к вам: здравствуйте, ребята!

 Ребята! Здоровье очень важно, ведь если человек часто болеет, он не может нормально учиться и работать, у него плохое настроение. Но во многом здоровье зависит от самого человека, от того, как он о нем заботится, от образа жизни.

 В любом возрасте хочется быть красивыми и стройными. Глядя в зеркало, вы сравниваете себя с участниками конкурсов красоты, популярными актерами, известными спортсменами. И, сознайтесь, сравнение часто оказывается не в вашу пользу. У многих из вас неправильная осанка, ломкие волосы, плохая кожа..

 Почему? Ответьте на эти вопросы:

 как часто, когда и сколько времени вы бываете на свежем воздухе, занимаетесь физкультурой и спортом, проводите у телевизора – и станет ясно, что большинство из вас ведет неправильный, нездоровый образ жизни.

 **Здоровый образ** жизни подразумевает правильную организацию питания, равномерные физические нагрузки, регулярный отдых – в общем, все то, что поддерживает и укрепляет организм.

**Представляю вам выставку книг «Азбука здоровья».**

 Книги на книжной выставке помогут вам решить проблемы, связанные с вашим здоровьем и внешностью.

 В разделе ***«Если хочешь быть здоров – закаляйся***» представлены книги о том, как укреплять и сохранять здоровье.

 Из истории известно, каким закаленным был русский полководец **Александр Васильевич Суворов**. А ведь от рождения он был слабым и хилым ребенком. Люди еще с древности понимали, что необходимо закаляться. На Руси в IX веке купались зимой в проруби. Закаливание делает не только тело сильным, но и дух здоровым. Оно укрепляет мышцы и иммунитет, а нервную систему учит противостоять перегрузкам и стресса

 Но прежде чем приступить к закаливанию, необходимо усвоить пять важных правил. Об этих правилах вы узнаете, когда прочитаете книги: «Шаг за шагом» Н.Коростелева, «Если хочешь быть здоров» и др.

 Конечно, чтобы не болеть, без физкультуры и занятий спортом не обойтись. В разделе ***«Мы дружим с физкультурой и спортом***» представлены книги по физическому самовоспитанию, как стать красивыми, стройными, а значит здоровыми. Врач Древней Греции Гиппократ указывал, что без физической нагрузки человек не может быть здоровым. Мышцы атрофируются, человек становится хилым, физически слабым, а тело бесформенным и некрасивым. Предупредить это могут занятия физкультурой и спортом. Если физические упражнения – это одна половина секрета достижения продолжительной, здоровой, физически активной и полноценной жизни, то вторая половина – это правильное и сбалансированное питание. Ещё 24 столетия назад был известен один из важнейших житейских законов: **хорошее здоровье немыслимо без правильного питания**.

 Гиппократ говорил об этом так: «Наши пищевые вещества должны быть лечебным средством, а наши лечебные средства должны быть пищевыми веществами». Об этом – в разделе «Питание и режим – залог здоровья». В разделе представлена литература, позволяющая правильно подходить к вопросу питания, выбора пищи, соблюдения режима питания. Важное значение в рационе принадлежит витаминам. Без витаминов обеспечить полноценное здоровье невозможно. В разделе ***«Витамины – источник здоровья»*** представлены книги, рассказывающие о целебных свойствах овощей и фруктов, как основного источника витаминов.

 Здоровый образ жизни – отличная защита от болезней. В разделе «Не болей сам, не заражай других» представлены книги, в которых вы узнаете об особенностях своего организма, о том, как нужно заботиться о своем здоровье, чтобы не болеть, расти крепкими и здоровыми, как сберечь зрение и слух, и многое другое.

**Предлагаю вам викторину**

«**Не болей сам, не заражай других**»

для закрепления гигиенических знаний и навыков. Надо коснуться и так называемых вредных привычек. Впрочем, хорошо известно, чем опасны для человека табак, алкоголь, наркотики. Однако, к сожалению, не все серьезно осознают угрозу.

 В разделе **«Вредные привычки**» представлены книги, которые содержат сведения о вредных привычках и рекомендации по их профилактике Итак, книги, представленные на выставке помогут вам научиться ценить, сохранять и укреплять здоровье. Здоровье – это красота. Так будьте же всегда красивыми, не растрачивайте попусту то, что дано вам природой и что является главным богатством человека!

 Как всегда, права народная пословица**:**

**«Деньги – медь, одежда – тлен, а здоровье всего дороже».** (Слайд 10)

**Реклама**

Вы занимаетесь спортом?

Хотите быть сильными и ловкими?

Желаете сохранить здоровье?

Специально для Вас наша библиотека

Представляет Выставку книг

«Азбука здоровья»

Книги о пользе овощей, фруктов и ягод;

О культуре питания, о чудесных диетах,

О вреде курения ждут встречи с Вами!

Стоит лишь открыть книгу…

Всех любителей здорового образа жизни

Мы рады видеть в нашей библиотеке.

**Книжная выставка «Азбука здоровья»**

Цель: заинтересовать читателей литературой о здоровом образе жизни.

Читательский адрес: дети среднего и старшего школьного возраста.

Цитата: **«В путь – дорогу собирайся,**

 **За здоровьем отправляйся!**

***1. Если хочешь быть здоров – закаляйся!***

Цитата: **«Чтобы тело и душа были молоды,**

 **Ты не бойся ни жары и ни холода.»**

В этом разделе представлены книги о том, как укреплять и сохранять здоровье.

* Если хочешь быть здоров [Текст]: Сборник / Сост. А.А. Исаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 352 с., ил.
* Коростелев Н.Б. Шаг за шагом: Твой календарь здоровья [Текст] / Николай Коростелев. – М.: Мол. гвардия, 1984. – 95 с., ил.
* Новиков Ю.В. Азбука здоровья [Текст] / Юрий Новиков. – Тула: Приок. кн. изд-во, 1991. – 208 с.
* Огородникова Н.Н. Холод против простуды [Текст] / Нина Огородникова. – М.: Советский спорт, 1990. – 48 с, ил.
* Физическая культура в семье [Текст]. 4-е изд., перераб. / Сост. А.А. Светов, Н.В. Школьникова. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 398 с., ил.
* Физическая культура [Текст]: Учебник для учащихся 5-7 кл. общеобразоват. Учреждений / В.П. Богословский, Ю.Д. Железняк и др.; Под ред. Г.Б. Мейксона и др. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 1997. – 140 с.: ил. (Слайд 11)

***2. Мы дружим с физкультурой и спортом.***

Цитата: **«Труд делает человека счастливым, а спорт красивым.»**

В разделе представлены книги по физическому самовоспитанию, как стать красивыми, стройными, а значит здоровыми.

* Готовцев П.И. Долголетие и физическая культура [Текст] / Петр Готовцев. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 96 с., ил.
* Колесов Д.В. Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии [Текст]: учеб. пособие для 9-10 кл. сред. шк.: Факультатив. курс. / Дмитрий Колесов, Реми Маш.– М.: Просвещение, 1989. – 192 с.: ил.
* Курпан Ю.И. Оставайся изящной! [Текст] / Юрий Курпан. – М.: Советский спорт, 1991. – 64 с. – ил.
* Никитин Б.П. Никитина Л.А. Резервы здоровья наших детей [Текст] / Борис Никитин, Лена Никитина. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 221 с.
* Спорт и личность [Текст]: спортивный ежегодник. – Вып. 9 (1986) / Сост. Ю. Ковешников. – М.: Мол. гвардия, 1986. – 383 с., ил. (Слайд 12)

***3. Питание и режим – залог здоровья.***

Цитата: **«Какова еда и питьё – таково житьё.»**

В разделе представлена литература, позволяющая правильно подходить к вопросу питания, выбора пищи, соблюдения режима питания.

* Брэгг, П.С. Формула совершенства [Текст] / Поль Брэгг. ТОО «Лейла», 1993. – 384 с.
* Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми [Текст] / Юрий Змановский. – М.: Медицина, 1989. – 128 с.: ил.
* Кудашева В.А. Чудесная диета, или Как стать стройными [Текст]: Кн. для учащихся. / Валентина Кудашева.– М.: Просвещение, 1991. – 64 с.: ил.
* Соболев В.А. Культура питания [Текст] / В.А.Соболев. – М.: ООО Центр экореабилитации «Зеленый дом» здоровья, 2001. – 68 с.
* Шатерников В.А. «...От семи недуг» [Текст] / Валерий Шатерников. – М.: Сов. Россия, 1986. – 80 с. (Слайд 13)

***4. Витамины – источник здоровья.***

Цитата: «**Кто съест моркови, у того прибавится капля крови.»**

В разделе представлены книги, рассказывающие о целебных свойствах овощей и фруктов, как основного источника витаминов.

* Лоу К. Все о витаминах [Текст] / Карл Лоу; [пер. с англ. Е.И. Незлобиной]. – М.: КРОН-ПРЕСС, 1995. – 320 с.
* Мартынов С.М. Овощи + фрукты + ягоды = здоровье [Текст]: беседы врача-педиатра о питании детей: кн. для родителей. / Станислав Мартынов. – М.: Просвещение, 1993. – 159 с.: ил.
* Покровский А.А. Беседы о питании [Текст] / Алексей Покровский.–3-е изд. – М.: Экономика, 1986. – 367 с.
* Спиричев В.Б. Что могут и чего не могут витамины [Текст] / Владимир Спиричев.– 3-е изд., доп. – М.: «Миклош», 2003. – 299 с.
* Что такое. Кто такой [Текст]: детская энциклопедия. В 3 т. Т. 1. А-Ж / сост. В.С. Шергин, А.И. Юрьев. – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: АСТ, 2005. – 519, [1] с.: ил. (Слайд 14)

***5. Не болей сам, не заражай других.***

Цитата: **«В здоровом теле - здоровый дух.»**

В разделе представлены книги, которые позволяют задуматься о своем образе жизни, здоровье, внешности.

* Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств [Текст] – М.: «Советский спорт», 1990. – С.64: ил.
* Коростелев Н.Б. От А до Я [Текст] / Николай Коростелев.- 2-е изд., перераб. и доп. М.: Медицина, 1987. – 288 с.: ил.
* Колесов Д.В. Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии [Текст] : учеб. пособие для 9 – 10 кл. сред. шк.: Факультатив. курс. / Дмитрий Колесов, Реми Маш. – М.: Просвещение, 1989. – 192 с.: ил.
* Энциклопедия для детей [Текст] Том 18. Человек. Часть 1. Происхождение и природа человека. Как работает тело. Искусство быть здоровым / Глав.ред. В.А. Володин. – М.: Аванта+, 2002. – 464 с.: ил. (Слайд 15)

***6. Вредные привычки.***

Цитата: «Ум да здоровье дороже всего.»

В этом разделе представлены книги, которые содержат сведения о вредных привычках и рекомендации по их профилактике.

* Анисимов Л.Н. Профилактика пьянства, алкоголизма и наркомании среди молодежи [Текст] / Леонид Анисимов.– М.: Юрид. лит., 1988. – 176 с.
* Валеология подростка [Текст]: пособие к курсу «Валеология» для учащихся 5-7 классов. Санкт – Петербург: «Петроградский и К», 1996. – 288 с., ил.
* Матвеев В.Ф. Профилактика вредных привычек школьников [Текст]: кн. для учителя. / Валентин Матвеев, Алексей Гройсман. - М.: Просвещение, 1987. – 96 с.
* Михайловская И.Б. Трудные ступени [Текст]: профилактика антиобщественного поведения. / Инга Михайловская, Галина Вершинина.– М.: Просвещение, 1990. – 143 с.
* Толстой Л.Н. Пора опомниться! [Текст] /Сост. авт. предисл. Т.Н.Архангельская. – Тула: Приок. кн. изд-во, 1989. – 112 с.
* Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя [Текст]: кн. для учащихся. / Виктор Ягодинский.– 2-е изд., перераб.- М.: Просвещение, 1986. – 96 с.: ил. (Слайд 16)