



Стиль жизни – здоровье и спорт

Ежегодно 7 апреля в мире празднуется Всемирный день здоровья. Русская народная пословица гласит «Здоровье не купишь, его разум дарит». Действительно, человек сам творец своего здоровья.

На днях, в преддверии Дня здоровья, и в рамках республиканского интерактивного марафона здоровья «Старт здоровью детей» в Хом-Яндобинской сельской библиотеке ЦБС Ибресинского района для детей начальных классов прошел урок здоровья «Стиль жизни – здоровье и спорт». В ходе мероприятия библиотекарь рассказала детям, что каждый человек – сам творец своего здоровья и поэтому очень важно с раннего возраста заниматься физкультурой, закаливаться и соблюдать правила личной гигиены. Далее были проведены подвижные и словесные игры, минутки вопросов и ответов. Ребята узнали, что нужно для того, чтобы быть бодрыми, веселыми и не болеть. Они с удовольствием разгадывали загадки «начальника умывальников», смотрели полезный мультфильм о вреде курения по книге С. Михалкова «Как медведь трубку нашёл» и слушали отрывки из книг «Мойдодыр» и «Айболит». В завершение мероприятия прошла физкультминутка, в ходе которой ребята вышли на улицу и сделали зарядку.