**Урок здоровья «Спорт нам только помогает и здоровье укрепляет»**

 7 апреля в детской библиотеке был проведен урок **здоровья «Спорт нам только помогает и здоровье укрепляет».**

 Мероприятие началось с небольшой беседы библиотекаря об истории Дня здоровья. Ребята узнали о правилах здорового питания, о популярных видах спорта, о необходимости соблюдать режим дня, о важности здорового сна для человека.

 Учащиеся отгадывали загадки, составляли режим дня, собирали пословицы, участвовали в различных конкурсах, играх, эстафетах. Они соревновались в скорости, ловкости, умении работать в команде. Спортивный задор и желание добиться победы захватывали дух детей. Все старались изо всех сил победить.

 Вниманию ребят были предложены книги на книжной выставке **«Спорт нам поможет силы, умножить**», которые содержат полезную информацию о здоровом образе жизни, о физкультуре и спорте.

 В конце мероприятия дети вместе с библиотекарем сделали вывод, что для здоровья очень важно делать зарядку, соблюдать чистоту, правильно питаться, гулять на свежем воздухе и заниматься спортом.

 Урок здоровья сопровождался презентацией и видеороликами «Весёлая зарядка для детей», « Как сберечь здоровье».

 В заключение библиотекарь пожелала ребятам быть всегда в хорошем настроении, ведь радость и смех – первый помощник здоровью.







