**Здоровье в порядке - спасибо зарядке!**

**Слайд 1**

**Ведущий 1**

**Слайд 2**

Здравствуйте ребята, я очень рада нашей встрече. Скажите, все пришли с хорошим настроением, никто не забыл его дома?

Приветствую всех, кто время нашёл  
И к нам на праздник веселый пришёл!

Мы будем здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны!!

**Ведущий 2**

Ребята, сегодня мы пригласили вас на необычный урок здоровья. Сегодня мы будем говорить о пользе физических упражнений.

Предлагаю вам внимательно слушать стихотворение и выполнять действия. И так начнем:

**Слайд 3**

*(Игра - приветствие «Ладошки»)*

Поднимите все ладошки,  
И потрите их немножко.

Дружно хлопните, раз пять:  
1, 2, 3, 4, 5.

Продолжайте потирать!

Мой сосед такой хороший -  
Я ему пожму ладоши.

И другой сосед хороший -  
И ему пожму ладоши.

Руки вверх поднять пора.  
Дружно крикнем все «УРА»!

**Ведущий 1**

**Слайд 4**

Я приглашаю вас, отправится в путешествие в страну «Здоровья». Ребята, вы согласны? А чтобы нам, веселее было путешествовать, я предлагаю с собой взять обязательно хорошее настроение. Ведь хорошее настроение - это залог здоровья. А отправимся мы с вами в путешествие прямо сейчас.

**Слайд 5**

**Игра «Хорошее настроение»**Складываем чемоданы и кладем туда пакеты:  
- с топотушками (топают);  
- с хлопушками (хлопают);  
- с мигалками (мигают);  
- с мычалками (мычат);  
- с шепталками (шепчут);  
- с обнималками (обнимаются);  
- с улыбалками (улыбаются);  
- с хохоталками (хохочут).

**Слайд 6**

Чемоданы наши собраны, отправляемся в путешествие. И так, поехали:  
«Мы едем, едем, едем в далекие края»

*(учащиеся поют песню «Мы едем, едем, едем, в далекие края»)* **Слайд 7****(Видео 1)**

**Ведущий 2**

**Слайд 8**

Ребята, вы, конечно, знаете, что здоровье очень важно, ведь если человек часто болеет, он не может нор­мально учиться и работать, у него плохое настроение, он мало успе­вает сделать. Но во многом здоровье зави­сит от самого человека, от того, как он о нем заботится.

**Ведущий 1**

**Слайд 9**

А сейчас угадайте загадку.

Просыпаюсь утром рано  
Вместе с солнышком румяным,  
Заправляю сам кроватку,  
Быстро делаю … (зарядку)

**Ведущий 2**

**Слайд10**

Итак, с чего мы должны начинать свой день? Конечно же, с зарядки. А что такое зарядка? *(Ответы детей)*

Зарядка - комплекс физических упражнений, выполняемых, как правило, утром, с целью разминки  [мышц](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%25BC%25D1%258B%25D1%2588%25D1%2586%25D0%25B0) и [суставов](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D1%2581%25D1%2583%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25B2).

Поднимите руки те, кто начинает каждый свой день с зарядки? Всегда ли вам хочется ее делать? *(Ответы детей)*. Как вы считаете, нужно ли зарядку делать каждый день или можно делать ее от случая к случаю? *(Ответы детей)*

**Ведущий 1**

**Слайд** **11**

Несомненно, что здоровье  
С детства нужно укреплять.  
Физкультурой заниматься,  
Бегать, прыгать и играть.

Всем зарядку делать надо,  
Много пользы от нее,  
А здоровье – вот награда,  
За усердие твое.

**Ведущий 2**

Оказывается, делать ежедневно утреннюю зарядку необходимо каждому человеку, не смотря на возраст, и каждый день. Детям утреннюю зарядку нужно начинать делать с самого рождения, ведь зарядка улучшает работу сердца и легких, развивает кости и мышцы. Может кто-то из вас расскажет или покажет нам несколько упражнений, которые выполняет по утрам? *(Дети рассказывают и показывают упражнения)*

**Ведущий 1**

**Слайд 12**

Мы сегодня рано встали  
И зарядку делать стали.  
Руки вверх, руки вниз,  
Влево - вправо повернись.  
На носочки поднимайся,  
Приседай и выпрямляйся.  
А теперь прямо встать,  
Руки медленно поднять,

Пальцы сжать, потом разжать,  
Руки вниз - и постоять

**Ведущий 2**

**Слайд 13**

Кто-то считает, что тратить утром драгоценные минуты на за­рядку не стоит. И совершенно нап­расно. Доказано, что именно зарядка помогает проснуться и заставить организм работать. Чтобы была польза, зарядку нужно делать 10-15  минут. Заниматься зарядкой нужно в проветренной комнате, а в теплое время года лучше на открытом воздухе.

**Ведущий 1**

Еще одним из важных пунктов при выполнении зарядки является то, что нужно не просто выполнить все упражнения, а важно следить за дыханием. Вдох должен быть глубоким через нос, а выдох – медленным и продолжительным через рот.

**Ведущий 2**

Делая зарядку каждое утро, вы повышаете иммунитет как минимум на пятьдесят процентов. Знайте, что зарядку делают  не для галочки, а ради своего здоровья! Так как это делают герои мультфильма «38 попугаев».

**Слайд 14 (Видео 2)**

**Ведущий 1**

**Слайд 15**

А теперь небольшая разминка.

Вам мальчишки и девчушки, приготовила частушки.  
Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши.  
На неправильный совет громко скажите вы – нет!

Постоянно нужно есть -

Для здоровья важно!  
Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу. *(Хлопают в ладоши)*

Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем невкусный,  
Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад. *(Нет)*

Никогда не мойте руки,  
Шею, уши и лицо.  
Это глупое занятье  
Не приводит ни к чему. *(Нет)*

Чтобы быть всегда здоровым,  
Нужно бегать и скакать.  
Больше спортом заниматься,  
И здоровым не скучать. *(Хлопают в ладоши)*

Зубы вы почистили

И идите спать.  
Захватите булочку

Сладкую в кровать. *(Нет)*

Если твой сосед по парте  
Стал источником заразы,  
Обними его — и в школу  
Две недели не придешь. *(Нет)*

Солнце, воздух и вода –  
Наши лучшие друзья.  
С ними будем мы дружить,  
Чтоб здоровыми нам быть. *(Хлопают в ладоши)*

**Ведущий 2**

**Слайд 16**

**Спортивные загадки**

Не обижен, а надут.

Его по полю ведут.

А ударят – нипочем

Не угнаться за (мячом)

На ледяной площадке крик,

К воротам рвется ученик –

Кричат все: Шайба! Клюшка! Бей!

Веселая игра (хоккей)

**Слайд 17**

Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ.

Это мой (велосипед)

Два березовых коня

По снегу несут меня

Кони эти рыжи

И зовут их (лыжи)

**Ведущий 1**

**Слайд 18**

Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони,

А несут меня (коньки)

Взял дубовых два бруска,

Два железных полозка.

На бруски набил я планки,

Дайте снег. Готовы (санки)

**Слайд 19**

На каток идут зимой,  
Что же делать в летний зной?  
Пригодятся Коленьке  
С колесиками …(ролики)

Я его кручу рукой,  
И на шеи и ногой,  
И на талии кручу,  
И ронять я не хочу… (обруч)

**Ведущий 2**

**Слайд 20**

Сейчас предлагаю вам послушать песенку про зарядку, а потом я расскажу, какие упражнения можно делать по утрам. **(Видео 3)**

**Слайд 21**

Первое упражнение – поднимание рук вверх или в стороны. Это упражнение помогает выпрямить позвоночник, улучшить кровообращение в мышцах плечевого пояса и рук.  
 Второе упражнение – приседания. Это упражнение для укрепления мышц ног, увеличения подвижности суставов ног и улучшения кровообращения.

**Ведущий 1**

**Слайд 22**

Третье упражнение – различные наклоны вперед назад, вверх вниз. Это упражнение укрепляет мышцы туловища, спины и живота, увеличивает подвижность и эластичность позвоночника, улучшает деятельность органов брюшной полости.

Четвертое упражнение – отжимание: мальчики от пола, а девочки от стола или скамейки. Это упражнение развивает мышцы рук и плечевого пояса.

**Ведущий 2**

**Слайд 23**

Пятое упражнение – наклоны в стороны. Это упражнение усиливает боковые мышцы туловища и повышает тонус брюшной полости.

Шестое упражнение – маховые движения ногами и руками. Это упражнение увеличивает подвижности суставов рук и ног.

**Ведущий 1**

**Слайд 24**

Седьмое упражнение – прыжки и бег (можно на месте). Это упражнение усиливает обмен веществ в организме, повышает деятельность органов дыхания и кровообращения.   
Восьмое упражнение – последнее, медленные шаги на месте и взмахи руками вверх и вниз. Это упражнение для успокоения дыхания.

**Ведущий 2**

**Слайд 25**

Это схема упражнений для любой зарядки, естественно вы можете дополнить ее своими упражнениями. Делать её нужно каждый день по 10-15 минут. Она даёт заряд бодрости на весь день. Если же её делать через день, то организм утрачивает свою силу и быстро устаёт. Делайте каждое утро зарядку и будете ощущать силу и мощь всего организма!!!

**Ведущий 1**

**Слайд 26**

Я убедилась, что вы действительно любите спорт и физкультуру, выполняете утреннюю гимнастику, любите играть в подвижные игры.

Мы желаем вам, ребята,

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Вы зарядкой занимайтесь,

Ежедневно по утрам

И конечно, закаляйтесь –

Это так поможет вам!

**Ведущий 2**

**Слайд 27**

Свежим воздухом дышите,

По возможности всегда.

На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья.

Если хочешь стать умелым,

Ловким, быстрым, сильным, смелым,

Научись любить скакалки,

Мячик, обручи и палки.

Мы открыли вам советы:

Как здоровье сохранить,

Выполняйте вы советы,

И легко вам будет жить.

**Ведущий 1**

**Слайд 28**

Главное в жизни — это здоровье!

С детства попробуйте это понять!

Главная ценность — это здоровье!

Его не купить, но легко потерять.

Ребята, спасибо вам за внимание, до новых встреч у нас в гостях!

Здоровье в порядке - спасибо зарядке!: сценарий / Муниципальное казенное учреждение культуры г-к Кисловодска «Централизованная библиотечная система», библиотека - филиал № 5; сост. Л.В. Алтухова. – Кисловодск, 2022. – 7 с.