**На зарядку становись!**

**Слайд 1**

**Ведущий 1**

**Слайд 2**

Здравствуйте ребята! Сегодня наша встреча будет посвящена зарядке.

Для чего нужна зарядка?

Это вовсе не загадка –

Чтобы силу развивать

И весь день не уставать.

Зарядка нужна для того, чтобы стать стройным, сильным, красивым. Зарядка приучает всех вас к правильной осанке, развиваются  мышцы, укрепляется иммунитет, и поэтому вы меньше болеете. Поэтому зарядка полезна и важна для всех людей, и для таких маленьких, как вы, и для ваших родителей, и даже для ваших бабушек и дедушек. Зарядка это лучший способ получить заряд бодрости на целый день! Давайте посмотрим, как зарядку делали герои одного мультфильма. **Слайд 3 (Видео 1)**

**Ведущий 2**

**Слайд 4**

Если хочешь быть умелым,

Ловким быть и очень смелым.

Научись любить зарядку,

Движенья делать по порядку.

Кто с зарядкой дружит смело,

Кто с утра прогонит лень.

Будет смелым и умелым

И весёлым целый день!

**Ведущий 1**

Вы наверно знаете, что спортсмены в детстве тоже делали зарядку, а когда пошли в школу, то занимались физкультурой и начали заниматься спортом. Сейчас мы с вами будем разгадывать спортивные загадки.

**Ведущий 2**

**Слайд 5**

Ясным утром вдоль дороги  
На траве блестит роса,  
По дороге едут ноги  
И бегут два колеса.  
У загадки есть ответ –  
Это мой … (велосипед)

**Слайд 6**

Он бывает баскетбольный,  
Волейбольный и футбольный.  
С ним играют во дворе,  
Интересно с ним в игре.  
Скачет, скачет, скачет, скачет!  
Ну конечно, это...  (мяч)

**Слайд 7**

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

**Слайд 8**

Ногами все бьют мяч, пинают,  
Как гвоздь в ворота забивают,  
Кричат от радости все: «Гол!»  
Игру с мячом зовут ... (футбол)

**Слайд 9**

Две дощечки на ногах  
И две палочки в руках.  
Если мы дощечки смажем -  
Снежный экстра-класс покажем!  
Зимние рекорды ближе  
Тем, кто очень любит... (лыжи)

**Слайд 10**

Вышел Ванечка на лёд,  
По воротам шайбой бьёт.  
Палкой шайбу бьёт Ванюшка?  
Нет! Не палкой. Это - … (клюшка)

**Слайд 11**

Как только утром я проснусь,  
Присяду, встану и нагнусь –  
Все упражненья по порядку!  
Поможет вырасти … (зарядка)

**Ведущий 1**

**Слайд 12**

Ребята мы только что с вами сделали зарядку для ума. Вы молодцы, хорошо разгадали все загадки. Я знаю, что каждый из вас начинает своё утро в детском саду с зарядки. Вот и сегодня мы с вами повторим несколько полезных упражнений.

Первое упражнение: стоя подняли ручки вверх, потом вниз. *(Делать несколько раз)*

Второе упражнение: теперь руки в стороны, опустили вниз. *(Делать несколько раз)*

Третье упражнение: ручки на пояс, повороты в одну сторону, потом в другую. *(Делать несколько раз)*

Четвертое упражнение: ручки на поясе, наклоны в одну сторону, затем в другую. *(Делать несколько раз)*

Пятое упражнение: наклоны вперед, потянуться к носочкам, подняться. *(Делать несколько раз)*

Шестое упражнение: приседания. *(Делать несколько раз)*

Седьмое упражнение:прыжки на месте. *(Делать несколько раз)*

Молодцы, вы все хорошо сделали зарядку, и я предлагаю вам отдохнуть и посмотреть, как герой мультфильма делает зарядку. **Слайд 13 (Видео 2)**

**Ведущий 2**

**Слайд 14**

Ребята, а теперь предлагаю вам игру «Доскажи словечко»

То вприпрыжку, то вприсядку  
Дети делают … (зарядку)

Чтоб расти и закаляться,

Надо спортом… (заниматься)

Рано утром не ленись –

На зарядку… (становись)

Мы — веселые ребята,

Любим бегать и играть,

Ты попробуй нас… (догнать)

Если бросить, он подскочит.  
Бросишь снова, мчится вскачь,  
Ну, конечно – это…. (мяч)

Молодцы, вы замечательно справились со всеми заданиями.

**Ведущий 1**

**Слайд 15**

Чтоб всегда здоровым быть

Нужно нам гулять ходить.

На природе отдыхать

Свежим воздухом дышать!

Свежий воздух малышам

Нужен и полезен!

**Слайд 16**

Спасибо за внимание! До новых встреч!

На зарядку становись! : сценарий / Муниципальное казенное учреждение культуры г-к Кисловодска «Централизованная библиотечная система», библиотека - филиал № 5; сост. Л.В. Алтухова. – Кисловодск, 2022. – 4 с.