Мамлютская школа – гимназия №1

Развлечение

Утренняя зарядка

Одноконь Т. С.

2015-2016 учебный год

**Тема:** Утренняя зарядка

**Цель:** Рассказать ЗОЖ и показать о необходимости утренней зарядки.

Учитель: Самое сложное и удивительное из всего, что есть на свете – это человек! Человек часть природы, ее животного мира, он дышит, питается, растет, развивается. Человек мыслит, обладает речью, трудится.

Ответьте на вопросы;

* С помощью какого органа вы видите?
* С помощью какого органа вы узнаете о том, что запел соловей, залаяла собака?
* Какой орган помогает вам почувствовать запах хлеба, цветов, духов?

А теперь загадки.

1. Один говорит, двое глядят, двое слушают.
2. Всю жизнь ходят наперегонки, а обогнать друг друга не могут.
3. У двух матерей по пять сыновей, все на одно имя.
4. Белые силачи, рубят калачи.

Знать свой организм нужно для того, чтобы сохранить и укрепить здоровье.

Приступать к оздоровлению никогда не рано и никогда не поздно.

Лучше сделать этот шаг сегодня, чем завтра. Дети покажут сказку «Репка», Которую сочинил Ю. Кушак, по мотивам русской народной сказки.

От автора;

Возле дома огород

Бабка с внучкой у ворот.

Жучка хвост колечком-

Дремлет у крылечка

На крылечко выходит дет

Он в большой тулуп одет.

Из открытого окна

Деду музыка слышна;

«На зарядку, на зарядку становись!»

Дед; У меня здоровье крепкое,

Посажу кА лучше репку я.

От автора;

Лопатку берет, идет в огород.

Бабка; и у бабки без зарядки,

Слава Богу, все в порядке!

От автора рот разевает, громко зевает,

Внучка клонит бедную ко сну!

С понедельника начну.

От автора на лавку садится, заплетает косичку.

Входит собака Жучка и кошка

Жучка поиграем лучше в прятки!

Кошка обойдемся без зарядки.

От автора жучка за кошкой,

Кошка в окошко.

Выходит мышка

В спортивных штанах

Майка на теле

В лапках гантели

Мышка Раз! И два! И три – четыре!

Стану всех сильнее в мире!

Буду в цирке выступать-

Бегемота поднимать!

От автора Бегает прыгает, лапками дрыгает.

Дед ох, умаялся с утра. (уходит)

Бабка да и мне на печь пора. Бабка уходит или садится на лавочку. Звучит музыка.

От автора на крылечке снова дед

Видит репку в огороде

И себе не верит вроде.

Встал он возле репке-

Репка выше кепки.

Из открытого окна

Та же музыка слышна,

Дед эх, бульдозер бы сюда,

Без него – совсем беда!

От автора Тянет – потянет – вытянуть не может.

Дед где ты бабка?

Бабка я сейчас!

Ай да репка удалась!

От автора Бабка за дедку,

Дедка за репку,

Тянут потянут-

Вытянуть не могут.

Дед Как тянуть? С какого боку?

Выйди, внучка, на подмогу!

От автора Внучка за бабку,

Бабка за дедку,

Дедка за репку.

Тянут – потянут-

Вытянуть не могут.

Внучка Ломит спину, ноют ручки.

Нет не справится без Жучки.

От автора жучка за внучку,

Внучка за бабку,

Бабка за дедку,

Дедка за репку.

Тянут – потянут –

вытянуть не могут.

Жучка Разбудить придется кошку

Пусть потрудится немножко!

От автора кошка за жучку

жучка за внучку,

Внучка за бабку,

Бабка за дедку,

Дедка за репку.

Тянут – потянут –

вытянуть не могут.

Бабка мышку кликнуть бы на двор

Кошка мышку звать? Какой позор!

Мы пока и сами

Кажется с усами.

От автора тут из норки мышка – прыг,

Ухватилась за турник.

Мышка чем топтать без толку грядку-

Становитесь на зарядку,

Чтоб за дело браться,

Надо сил набраться!

От автора все выходят по порядку,

Дружно делают зарядку.

Дед и бабка

Влево – вправо

Влево вправо

Получается на славу!

Мышка Встали! Выдохнуть, вдохнуть

А теперь пора тянуть.

От автора мышка за кошку,

Кошка за жучку

жучка за внучку,

Внучка за бабку,

Бабка за дедку,

Дедка за репку.

Тянут – потянут –

Вытянули в репку!

Ведущий К чему призывает эта сказка?

Просыпаюсь рано утром

Вместе с солнышком румяным,

Заправляю сам кроватку,

Быстро делаю ………

Вот такой забавный случай

Поселилась в ванной туча,

Дождик льется с потолка

Мне на спину и бока.

Дождик теплый подогретый,

На полу не видно луж..

Все ребята любят …..

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится.

* Хвостик из кости,

На спинке щетинка.

* Считалось, что возбудитель этой болезни передается по воздуху на большое расстояние, поэтому болезнь так назвали. Что это за болезнь? (ветрянка)
* Этого пациента пытались вернуть к жизнь сова, фельдшерица жаба и знахарь богомол. Назовите его. (буратино)
* Для греков это слово обозначало просто «склад», а для нас – медицинское учреждение. (аптека)
* Результат воздействия мороза на организм человека. (обморожение).
* Кто может заразить человека бешенством? (животные)
* Что должно находиться в домашней аптечке? (йод, бинт, зеленка, аммиак, уголь активированный, аспирин и др.)

Пусть зима улыбается нам в окно,

но в классе у нас удобно и светло!

Мы здесь подрастаем, мужаем

И набираем, естественно вес!

Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны

Нам спорт с физкультурой

Как воздух нужны.

А с ними порядок, уют, чистота.

Эстетика, в общем, сама красота!

Здоровье свое бережем с малых лет

Оно нас избавит от болезней и бед!

Друзья! Нам прощаться пора!

Чтоб не случилось, всегда человек

Здоровья желай другому на век!

Мы «Здравствуйте» вам напоследок кричим,

Дыханьем зимы вас одарим!

(дети подбрасывают снежинки вверх)