Праздник утренней зарядки
«Здоровье в порядке- спасибо зарядке!»

Цель: формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

- создание положительного настроя и благоприятной обстановки для обучения и воспитания учащихся;
- стимулирование желания школьников к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Оформление:

В классе вывешены плакаты на тему: “Мы - за здоровый образ жизни!”: “Здоровье в порядке – спасибо зарядке!”, “Спорт и движенье – жизнь!”, “Чтоб здоровым, сильным быть, нужно спорт, друзья, любить”.

Ход проведения мероприятия:

(Под звуки спортивного марша учащиеся входят в класс)

Ведущий : Добрый день, дорогие друзья!
А почему мы сегодня пришли на праздник зарядки, на праздник здоровья?
Да потому, что здоровье – это самое дорогое, что есть у человека.

Ведущий :
Приветствуем всех,
Кто время нашел
В класс к нам на праздник здоровья пришел!
Мы будем здоровы, с зарядкой дружны,
Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны!

Ведущий : Здоровье надо беречь, заботиться о нем с ранних лет. Об этом знают все наши ученики.

1 Ученик:
Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знают все мои друзья
Должен быть режим у дня.

2 Ученик:
Следует, ребята, знать
Нужно в меру всем поспать.
Ну, а утром не лениться –
На зарядку становиться!

3 Ученик:
Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

4 Ученик:
Это добрые советы,

В них запрятаны секреты.
Чтоб здоровье сохранить –
Научись его ценить!

5 ученик (обращается к Лентяйкину)

Эй, иди к нам на зарядку

Лентяйкин:

Какая зарядка !?
Здоровье в порядке!
Щечки розовенькие!
Ручки пухленькие!
Животик гладенький!
Лучшие подружки-
Пицца и подушка!
Вы уж тут, пожалуйста, без меня зарядкой занимайтесь
А я подремлю после завтрака

Доктор Айболит

Как тебе не стыдно, Лентяйкин! Все знают, чтобы быть здоровым необходимо как можно больше двигаться. Ведь недаром говорят: “Движение – это жизнь”. Каждое утро нужно начинать с зарядки. Для чего нужна зарядка?

Ученик:

Это вовсе не загадка –
Чтобы силу развивать
И весь день не уставать!

Лентяйкин:

А что, все эти дети утром делают зарядку? Ни за что не поверю!

Доктор Айболит:

Не веришь? Тогда смотри!

Доктор Айболит проводит проверку

Мы выходим на площадку
Начинается зарядка.
Шаг на месте – два вперед,
А потом наоборот.
Руки вверх подняли выше.
Опустили – четко дышим.
Упражнение второе.
Руки набок. Ноги врозь
Так давно уж повелось.
Три наклона сделай вниз,
На четыре поднимись!
Гибкость всем нужна на свете,
Наклоняться будем дети!
Раз - направо, два – налево.
Укрепляем наше тело.
Приседанья каждый день

Прогоняют сон и лень.
Приседай пониже,
Вырастешь повыше.
В заключенье в добрый час
Мы попрыгаем сейчас.
Раз, два, три, четыре –
В дружбе мы живем и мире!

Ведущий : Молодцы, ребята! Вижу, что многие из вас делают зарядку, занимаются спортом.

Спорт, ребята, всем нам нужен.
Мы со спортом крепко дружим!
Спорт – помощник!
Спорт – здоровье!
Спорт – игра!
Всем, всем, всем физкульт – ура!

Ведущий:

А теперь каждая группа покажет свой комплекс утренней гимнастики. А наша судейская коллегия выберет самую лучшую группу. Сегодня в судейской коллегии (представление судей)

Выступление творческих групп

Подведение итогов и награждение