

## Зарядка, флешмоб «Здоровое утро»

*Звучит музыка «Делаем зарядку», дети строятся*

**Ведущий 1:** Добрый день дорогие ребята.

Сегодня мы проводим здесь спортивно танцевальный флеш-моб «Делаем вместе!»

**Ведущий 2:** Всем участникам привет

И такое слово:

Спорт любите с малых лет –

Будете здоровы!

Для вас проведет зарядку мастер спорта \_\_\_\_\_

Все активно под музыку повторяем движения вместе с нам!

**Ведущий 1:** Я открою вам секрет –

В мире нет рецепта лучше:

Будь со спортом неразлучен,

Проживёшь тогда 100 лет!

Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом очень дружим.

Спорт — помощник,

Спорт — здоровье,

Спорт — игра,

Физкульт-ура!

**Ведущий 2:** Вы готовы танцевать? (Да)

Вы готовы побеждать? (Да)

А соперников уважать? (Да)

Никогда не унывать? (Да)

Чтоб здоровым быть,

Надо знания копить.

Отвечайте дружно вы

На вопросы на мои.

Надо делать нам зарядку,

Чтобы было все в порядке? (Да)

Надо нам лениться,

Не любить трудиться? (Нет)

Надо руки чаще мыть,

Чтоб грязнулями не быть? (Да)

Надо брать таблетки

И есть их как конфетки? (Нет)

Надо много нам гулять,

Свежим воздухом дышать? (Да)

Надо ли веселым быть

И улыбки всем дарить? (Да)

Надо шапку надевать,

Чтоб зимою не хворать? (Да)

Надо много есть конфет,

Что зубам наносят вред? (Нет)

А сосулькилизать,

Чтоб в больнице полежать? (Нет)

Надо плакать, унывать,

Всех слезами заливать? (Нет)

Надо лечь пораньше спать,  
Чтобы утром не зевать? (Да)  
Надо спортом заниматься  
И победы добиваться? (Да)  
- Ну что, все готовы!  
Музыка «Делаем Зарядку»

**Ведущий 1:** Занятие спортом подарит нам самое дорогое, что есть у человека – это здоровье!

Но, что, же такое здоровье?

(Дети – по 1 ученику от 3 класса по очереди говорят, что для них значит это слово).

1 Ученик: Здоровье – это когда тебе хорошо!

2 Ученик: Здоровье – это когда ничего не болит!

3 Ученик: Здоровье – это красота!

4 Ученик: Здоровье – это сила!

5 Ученик: Здоровье – это гибкость и стройность!

6 Ученик: Здоровье – это выносливость!

7 Ученик: Здоровье – это гармония!

8 Ученик: Здоровье – это когда утром просыпаешься бодрым и веселым!

9 Ученик: Здоровье – это когда ты без труда можешь подняться на 4 этаж!

10 Ученик: Здоровье – это когда ты с радостью выполняешь любую работу!

11 Ученик: Здоровье – это когда ты радуешься жизни!

**Ведущий 2:** Ребята, вы все правы. “Здоровье до того превышает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля”.

**Ведущий 1:** Ребята, послушайте притчу о самом главном: в одном доме жил мужчина. Вместе с ним жили его жена, его престарелая мать и его дочь – уже взрослая девушка. Однажды поздно вечером, когда все домочадцы уже легли спать, в дверь кто – то постучал. Хозяин встал и отворил дверь. На пороге стояли трое. “Как вас зовут?” - спросил мужчина. Ему ответили: “Нас зовут Здоровье, Богатство и Любовь, пустите нас к себе в дом”. Мужчина задумался. “Вы знаете – сказал он, - у нас в доме только одно свободное место, а вас трое, пойду, посоветуюсь с родными, кого из вас мы сможем принять в нашем доме”. Как вы думаете, кого они впустили в свой дом? Дочь предложила впустить Любовь, жена – Богатство. А больная мать попросила впустить Здоровье. И это неудивительно, поскольку для каждого поколения существуют свои ценности, и человек начинает ценить свое здоровье только при явной угрозе ему. “Человек может жить до 100 лет, - говорил академик Павлов И.П. – Мы сами своей неводержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры”.

**Ведущий 2:** Да, вижу, со спортом вы дружите и все хорошо двигаетесь. Посмотрим, сможете ли вы отгадать загадки о здоровом образе жизни.

### ЗАГАДКИ

1. Утром рано поднимайся,  
Бегай, прыгай, отжимайся.  
Для здоровья, для порядка  
Людям всем нужна.  
(зарядка)

2. Дождик теплый и густой,  
Этот дождик не простой,  
Он без туч, без облаков  
Целый день идти готов.

(душ)

3. Хочешь ты побить рекорд  
Так тебе поможет... (спорт)

4. Он с тобою и со мною  
Шел лесными стежками.  
Друг походный за стеною  
На ремнях с застёжками.  
(рюкзак)

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

6. Есть, ребята, у меня  
Два серебряных коня,  
Езжу сразу на обоих!  
Что за кони у меня?  
(коньки)

7. Чтоб большим спортсменом стать,  
Нужно очень много знать.  
И поможет здесь сноровка  
И конечно... (тренировка)

**Ведущий 1:** А чтобы быть здоровым необходимо как можно больше двигаться. Ведь недаром говорят: “Движение – это жизнь”. Я предлагаю вам всем немного подвигаться, размять свое тело. Ведь утро нужно начинать с зарядки. Ведущий: Молодцы, ребята, вы и загадки хорошо отгадываете. Тогда переходим к нашему основному состязанию. Музыка «Делаем Зарядку» Все повторяют движения за ведущим.

**Ведущий 2:** День здоровья любят дети  
Городов и деревень,  
Пусть же станет в целом свете  
День здоровья каждый день!

**Ведущий 1:** Я желаю вам, ребята:  
Веселиться и играть, много бегать и скакать.  
Чистить зубы, умываться.  
Загорать, играть, купаться.  
И смеяться и смеяться!  
Физкультурой заниматься!

**Ведущий 2:** На этом дорогие зрители наш спортивно танцевальный флеш-моб «Делаем вместе!»  
окончен.  
-Спасибо всем!!! Будьте здоровы!!!! Физкульт – Ура!!!!