«**Здоровье в порядке — спасибо зарядке!»**

**Учитель:** Солнце встречает каждого из нас теплом и улыбкой, дарит хорошее настроение. И я хочу вам пожелать, чтобы каждый день приносил вам радость!

**Учитель: (звучит спокойная музыка) (слайд 1)**Ребята, я хочу начать нашу встречу с притчи: 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? (Ответы детей).

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. В старину говорили: «Здоровье приходит золотниками, а уходит пудами». Золотник – это совсем немного, примерно вес одной маленькой монеты. А пуд – 16 кг! Это значит, что стать здоровым можно постепенно, а вот потерять здоровье можно сразу.

«Человек может жить до 100 лет, - говорил академик Павлов И.П. **(слайд 2)** – Мы сами своей невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры».

**Солнышко Здоровье**

-Давайте соберем лучики, которые дают определение слову «Здоровье»

**Учитель:** Мы продолжаем отдыхать в Лагере здоровья. Ведь здоровье – это самая главная ценность человеческой жизни. В нашем летнем лагере все ребята ведут здоровый образ жизни, любят спорт, не болеют. Везде царит радостная и бодрая атмосфера.

- Чтобы определить тему занятия, посмотрите мультфильм из серии «Азбука здоровья». *(Просмотр мультфильма)***(слайд 3)**

- Какова тема нашего занятия?

(**Тема нашего занятия** **– «Здоровье в порядке — спасибо зарядке!»)** (Открывается тема на доске и на **слайде 4**)

**Учитель:**Ребята, как вы понимаете это предложение «Здоровье в порядке — спасибо зарядке!» Что значит в порядке? (Ответы детей) Какие цели мы поставим перед собой? (Роль зарядки в укреплении здоровья, развитии силы и выносливости. Итак, наша задача ответить на вопрос: «Действительно ли зарядка помогает нам быть: здоровыми, сильными, красивыми и стройными». **(слайд 5)**

**Учитель:** Прочитайте толкование значения слова «зарядка». (Зарядка – регулярное выполнение физических упражнений, направленное на укрепление здоровья) **(слайд 6).** Часто зарядку называют ещё утренней гимнастикой.  В прошлом веке по радио проводились уроки утренней гимнастики. Ранним утром под бодрую музыку все люди шагали на месте, выполняли упражнения, следуя указаниям диктора. Позже в середине дня стали проводить гимнастику и на работе.

**Учитель:** Знаменитый врач и философ Древнего Китая, Чждан-Чжун **(слайд 7)** говорил, что, занимаясь гимнастикой, человек глубже дышит, а при глубоком дыхании «из него выходит старое, испорченное, входит же в него новое, свежее». В наше время в Китае до сих пор сохранились традиции всей семьёй делать утреннюю зарядку. Китайцы уделяют этому важную роль, создавая в своих домах целые комнаты для выполнения гимнастических упражнений.

- Ребята, а как вы понимаете такое выражение «Жизнь в движенье»?

- С чего должен начинаться день человека?

-Для чего нужно делать зарядку? (Зарядка нужна всем для укрепления здоровья)

- Итак, что же такое зарядка? Более подробно нам об этом расскажут ребята из спортивного отряда: Вероника, Кирилл, Василиса. Слушайте внимательно. Потом вам предстоит ответить на некоторые вопросы.

1. **Заря́дка** — комплекс физических упражнений, выполняемых, как правило, утром, с целью разминки [мышц](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%D0%9C%D1%8B%D1%88%D1%86%D0%B0) и [суставов](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%D0%A1%D1%83%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B2). Зарядка является обязательной процедурой в [армии](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%D0%90%D1%80%D0%BC%D0%B8%D1%8F) и спортивных лагерях. В комплекс обычно входят упражнения для мышц шеи, спины, живота, ног и рук. Типичные упражнения: потягивания, наклоны, [приседания](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%D0%9F%D1%80%D0%B8%D1%81%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F), отжимания. Зарядку обычно проводит квалифицированный [тренер](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%80), показывающий упражнения группе, которая затем их повторяет, иногда под [музыку](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%D0%9C%D1%83%D0%B7%D1%8B%D0%BA%D0%B0). Зарядка может сочетаться с [бегом](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%D0%91%D0%B5%D0%B3), [закаливанием](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%D0%97%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5) или моржеванием. **(слайд)**

**Учитель:** Как вы считаете, нужно ли зарядку делать каждый день или можно делать её от случая к случаю?

1. Делать ежедневно утреннюю зарядку необходимо каждому человеку, не смотря на возраст или физическое развитие. Детям утреннюю зарядку нужно начинать делать с самого рождения, ведь зарядка улучшает работу сердца и лёгких, укрепляет общее здоровье организма. А если вы приучите себя делать зарядку каждое утро, то она научит вас ещё и дисциплине, выработает волю. Человек должен знать, что после обычной утренней зарядки он получает колоссальный заряд энергии на весь день, она улучшает самочувствие и даёт просто отличное настроение.  
   Некоторые люди сильно ошибаются, считая, что если они посещают какие-либо спортивные секции, то этого вполне достаточно для его организма и утренняя зарядка вовсе не нужна.
2. Выполнение утренней зарядки лучше всего проводить при открытых форточках, под бодрящую музыку. Летом лучше проводить занятия на свежем воздухе. Упражнения, включаемые, в утреннюю зарядку могут быть разными, но главное, чтобы они развивали весь организм и выполнялись в определённой последовательности. Ещё 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. (Показать)

**Учитель:** А теперь проверим, насколько внимательно вы слушали. Какие упражнения обычно входят в комплекс утренней зарядки? С какого возраста нужно начинать делать зарядку? Где лучше всего проводить упражнения? Молодцы!

**Учитель.** Предлагаю всем ребятам провести небольшое исследование. Определим частоту дыхания до физической нагрузки. Положите руку на грудь и посчитайте, сколько вдохов вы сделаете за одну минуту. В рабочей тетради на странице 70 запишите результаты в таблицу «Реакция на физическую нагрузку» в строку под названием «до зарядки». А теперь подсчитаем свой пульс. Медицинский работник нашего лагеря Дарья покажет вам, как правильно подсчитать свой пульс.

**Врач:(слайд)** Приложите пальцы к запястью *(показывает)*. Толчки-удары, которые вы чувствуете, возникают потому, что сердце сокращается и выталкивает кровь в сосуды. Количество ударов за минуту и есть частота сердечных сокращений, или частота пульса. Измерьте свой пульс и запишите результаты в таблицу. *(Время засекает педагог).*

**Учитель.** Кровь движется по сосудам. А с ней ко всем частям нашего тела поступают кислород и питательные вещества, необходимые для работы организма. Ответьте, откуда мы получаем кислород? (Из воздуха, который мы вдыхаем.) А питательные вещества? (Из пищи, которую едим.)

**Учитель.** Тренер по аэробике Виктория подготовила для вас музыкальную физзарядку.

**Тренер Виктория:**

- Я хочу, друзья, признаться,

           Что люблю я по утрам

Физзарядкой заниматься,

           Что советую и вам.

           Всем зарядку делать надо -

           Много пользы от неё,

            А здоровье - вот награда

            За усердие твоё!

Ребята! Все слышали, чтобы быть здоровым необходимо как можно больше двигаться. Ведь недаром говорят: «Движение – это жизнь». Я предлагаю вам всем немного подвигаться и выполнить физзарядку.

*Тренер Виктория проводит физзарядку вместе с детьми под музыку.***(слайд )**

**Учитель.** А теперь опять посчитайте количество дыханий и частоту сердечных сокращений. Что произошло? (Стали чаще дышать, и пульс увеличился.) Запишите результаты в таблицу.

**Учитель.** Как вы думаете, почему увеличился пульс и частота дыхания?

**Врач:** При физической нагрузке наш организм тратит больше энергии, чем в покое. Поэтому ему требуется больше питательных веществ и кислорода. Сердцу и лёгким приходится работать активнее.

**Учитель.** Проверим ваши результаты. У всех получились разные показатели. Почему? (Ответы детей.)

**Врач:** Реакция на физическую нагрузку различается у тренированного и нетренированного человека. Любая физическая нагрузка способствует увеличению частоты пульса и частоты дыхания. Благодаря этому организм получает больше кислорода и энергии, расход которых при физической нагрузке возрастает. У тренированного человека мощность сердечных сокращений и глубина дыхания оказываются больше, так как регулярные физические нагрузки способствуют развитию сердечной мышцы и функциональных возможностей лёгких. Увеличение частоты дыхания и сердечных сокращений у того, кто регулярно занимается физкультурой и спортом, может быть значительно меньше, чем у нетренированного.

**Учитель**. Ребята, вы чувствуете себя бодрым после зарядки? Не забывайте делать по утрам зарядку и здоровье у вас будет в порядке.

**Тренер Анастасия или врач :** Делайте зарядку каждый день по 10-15 минут. Она даёт человеку силу, энергию, бодрость и красоту. 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 на целый день!

**Учитель:** Предлагаю вам выполнить следующее задание. Из слов, записанных на карточках, выберите те, которые подходят для характеристики здорового человека.

красивый ловкий статный крепкий

сутулый бледный стройный неуклюжий

сильный румяный слабый подтянутый

- Каким способом можно достичь этих качеств?

**Учитель:** А теперь поработаем в группах. Вспомните правила работы в группах (курс мир деятельности) **(слайд)**

**1 группа.**  Русским народом сложено немало пословиц о здоровье. Обсудите в группах значение пословиц (задание 1 в рабочей тетради). Объясните, как вы их понимаете?

**2 группа. Сочинить четверостишия, используя рифмы.**

Для чего нужна зарядка? –  
Это вовсе не загадка –  
Чтобы силу развивать  
И весь день не уставать.

Я зарядкой заниматься  
Начинаю по утрам,  
Чтобы реже обращаться  
За советом к докторам.

**3 группа.** Составить и показать ребятам комплекс упражнений для утренней зарядки с обручем (3 – 4 упражнения).

**4 группа.** Составить и показать ребятам комплекс упражнений для утренней зарядки (3 – 4 упражнения).

**Учитель:** Дорогие ребята, давайте подведём итог нашего занятия в Лагере здоровья. Что такое зарядка? С чего надо начинать свой день? Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

Зарядка делает тело человека сильным и красивым. У того, кто каждый день утром выполняет физические упражнения, хорошая осанка: голова гордо приподнята, плечи расправлены, спина прямая. Говорят, что у них королевская стать. Но красивая осанка - это не только привлекательная внешность, но и здоровье человека. Ведь при неправильной осанке лёгкие и сердце испытывают давление, им, оказывается, сложно выполнять свою работу.

- Тренер Анастасия познакомит вас с правилами зарядки.

**Тренер Анастасия:** Существуют определённые правила зарядки:

1. Делать её нужно всегда в одно и то же время. Перед началом проветрите комнату. А после утренней гимнастики нужно обязательно принять душ.
2. Не забывайте, что кроме зарядки для здоровья полезны подвижные игры. Вы можете заниматься в спортивной секции.
3. Физические упражнения помогают человеку справиться с плохим настроением. Если вам кажется, что всё вокруг серое и унылое, отправляйтесь на стадион, пригласите друзей поиграть в футбол или просто включите музыку и несколько минут попрыгайте так, как вам хочется.

При регулярных занятиях зарядкой у человека повышается работоспособность и замедляются процессы старения. В ваших силах не только сохранить своё здоровье, но и укрепить его.

**Учитель:** Американские ученые решили определить точно, сколько лет прибавляет утренняя зарядка. Было проверено... 650 тысяч случаев!  Как гласит статистика, 1 часа занятий спортом в неделю достаточно для того, чтобы увеличить продолжительность жизни на 2 года! Отдайте зарядке 5 минут времени, а взамен получите здоровье!

Я желаю вам, расти крепкими, здоровыми и ловкими! А теперь давайте улыбнёмся и тем самым поблагодарим друг друга за интересное и увлекательное занятие, которое, я думаю, доставило вам радость познания. Вы зарядились энергией на целый день, и будете чувствовать себя такими бодрыми, что легко справитесь с любым делом. И помните, что теперь каждый новый день у вас будет начинаться *(хором)* с зарядки!

**Учитель:** Любите ли вы сюрпризы? К вам на занятие пришли юные спортсмены из спортивного отряда. Они хоть совсем и юные, но уже достигли спортивных высот, потому что ежедневно делали зарядку по утрам. Ребята прочитают для вас стихи о том, как надо сохранять и укреплять здоровье.

1 ученик:

Чтоб здоровым быть сполна  
Физкультура всем нужна.  
Для начала по порядку -  
Утром сделаем зарядку!  
2 ученик:

И без всякого сомненья  
Есть хорошее решенье -  
Бег полезен и игра

Занимайся детвора!   
3 ученик:

Чтоб успешно развиваться  
Нужно спортом заниматься  
От занятий физкультурой  
Будет стройная фигура  
4 ученик:

Нам полезно без сомненья  
Все, что связано с движеньем.  
Вот, поэтому ребятки  
Будем делать мы зарядку.  
1. Главное в жизни — это здоровье!

2. С детства попробуйте это понять!

3. Главная ценность — это здоровье!

4. Его не купить, но легко потерять.

**Все хором.** Будьте здоровы!

**Учитель:** Вспомните цель нашего занятия? Мы достигли этой цели? Что у нас получилось?

**Учитель:** У каждого из вас есть листочки, на которых написана фраза: «Зарядка - это…». Напишите в них по одной ассоциации на слово «зарядка». (Листочки просмотреть, зачитать и обобщить.)

**Зарядка – это… *З****акаливание, здоровье, активность,* ***р****азвитие, разминка,* ***д****вижение, деятельность, доброта, дружба, красота, аэробика, сила, хорошее настроение…*

**Учитель:** Вы все правы. А кому из вас захотелось, начиная с завтрашнего дня, делать утреннюю зарядку?

**Рефлексия**

И в заключении я предлагаю вам оценить вашу совместную работу и сделать свой выбор. На доске 3 спортивные корзины. Если вы довольны своей работой на данном занятии, узнали много полезного для себя и будете использовать в своей жизни – положите мяч в 1 корзину. Если вы узнали много полезного на занятии, но использовать не будете – положите мяч во 2 корзину. Если вы ничего полезного не узнали для себя, положите мяч в 3 корзину.

- Кто хочет прокоментировать свой выбор?

сегодня я узнал…

было интересно…

я понял, что…

я почувствовал, что…

я приобрел…

у меня получилось …

я смог…

я попробую…

меня удивило…

мне захотелось…

**Учитель:** Большое спасибо всем за занятие. Вы все молодцы.