

**Натисніть тут, щоб
купити книгу на сайті
або замовляйте за телефоном:
(0352) 51-97-97, (067) 350-18-70,
(066) 727-17-62**

Матуся-Україна
Всім дякує за те.
За вишеньку,
За яблуньку,
За сосну, за дубок
І за такий пахучий
Віночок із гілок.

ПОЧНИ ДЕНЬ З РАНКОВОЇ ЗАРЯДКИ

Родинне свято

Мета. Розширити знання про фізичну складову здоров'я, вчити підтримувати і відновлювати розумову та фізичну працездатність, чергувати розумове і фізичне навантаження; виховувати прагнення активно рухатися, виробляти гарну і правильну поставу.

1-й учень:

Добрий день, шановні друзі,
Мама, тата, вчителі.
Ми за все вам вдячні дуже,
Наш уклін вам до землі.

2-й учень:

В нас сьогодні в школі свято —
Ми прийшли всі залюбки.
Я і мама, і наш тато
Будем гарно працювати
І надіємось на те,
Що займем найперше місце,
Що ми будем найсильніші,
Найшвидші, найспритніші,
Бо кожен день ми починаєм
З ранкової зарядки.

3-й учень:

Гей, колего, зачекайте,
Нащо нам себе хвалить?
Ви вперед не забігайте —
Час покаже, час навчить.

4-й учень:

Любі друзі! Не сваріться,
Весело всміхніться,

На радість всім довкола
За руки візьміться.

5-й учень:

Хай не буде суперечок
Поміж нас ніколи,
Нехай гра нас об'єднає
В нашій рідній школі.

Перша гра «Ведення м'яча»

Клас ділиться на дві команди. Перший раз ведуть м'яч діти, передаючи його наступному учаснику, другий раз — батьки.

Хтось стукає у двері. Заходять клоуни.

1-й клоун:

Дорогі наші малята, любі хлопчики й дівчатка!

2-й клоун:

І бабусі, і вчителі! Ми всіх вітаєм від душі.

3-й клоун:

На таке велике свято...

4-й клоун:

Не могли не завітати
Клоун Даша, клоун Стася,
Клоун Міша, клоун Вася.

1-й:

Ми будемо вас смішити, ми будемо вас веселити!

2-й:

А хочете — фокус покажем?
І журі ось це (перше місце)
Присудить всім одразу.

3-й:

Ми будемо всім допомагати,
Нікому не будемо заважати.

4-й:

А зараз дозвольте нам сісти,
І ще можна яблучко з'їсти.

Друга гра «Стрибки на скакалці»

Команда дітей з естафетою.

Команда батьків.

Змагання капітанів «Ранкова зарядка»

Кожний капітан для своєї команди виконує вправи.

Батьки теж беруть участь у конкурсі.

Виграє та команда, учасники якої найсумлінніше виконуватимуть вправи.

Третя гра «Біг з перешкодами»

(Діти біжать, потім переходять по лавці та перестрибують через «болото»).

6-й учень:

Ой, хвилинка відпочинку
У наших спортсменів.
Заспіваймо ми пісню
Хорошу, веселу.

7-й учень:

Гей, музико, нам заграй!
Всім шикуйся, починай!

Всі учні стають в дві шеренги і співають на мелодію «Козацького маршу»:

Ми щодня за розпорядком — раз, два, три!
Всі виконуєм зарядку — раз, два, три!
Щоб здорові були діти
І ніколи не хворіли —
Раз-два, раз-два, раз, два, три!
Кличе сонце на подвір'я — раз, два, три!
Можна дітям там побігати — раз, два, три!
Руки вгору та донизу,
Вліво, вправо подивися —
Раз-два, раз-два, раз, два, три!
Ми крокуємо по колу — раз, два, три!
І ніхто не буде хворим — раз, два, три!
Зупинились, повернулись,
А тепер всі розімкнулись —
Раз-два, раз-два, раз, два, три!
Нахиляйтесь, присідайте — раз, два, три!
І сусіда не штовхайте — раз, два, три!
Біг на місці починайте,
Потім трохи пострибайте —
Раз-два, раз-два, раз, два, три!
І дорослим, і малятам — раз, два, три!
Спорт подвоює заняття — раз, два, три!
Підрастаємо ми в спорті,
Подолаєм всі рекорди —
Раз-два, раз-два, раз, два, три!

Четверта гра «Найкращий математик»

Кожен член команди біжить до фінішу, бере ручку, розв'язує приклади, кладе ручку і біжить назад, передаючи естафету іншому.

П'ята гра «Танець з кульками»

До ноги кожного учасника прив'язують кульку. Під музику всі танцюють, намагаючись зробити так, щоб у партнера луснула кулька. Виграє та команда, в якій у гравців залишаться кульки.

1-й клоун:

Ось і п'ята гра скінчилась,
Всі спортсмени заморились.

2-й клоун:

А ми знову виступаєм
І малят всіх розважаєм.

3-й клоун:

Та хіба це все цікаво?
Любі ви малята,
Ось давайте разом з нами
Будем пустувати!

4-й клоун:

Геть уроки, геть книжки!
Тільки жуйки та пляшки
Із-під кока-коли!

(Лунає весела музика, а клоуни з порожніми пляшками пустують — футболоять один до одного у ритмі танцю).

1-й клоун:

Ой, ми так втомились!

8-й учень:

І чого навчились?

2-й клоун:

Ми не будем пустувати —
Краще підемо до школи.

9-й учень:

Молодці! Оце чудово!
Клоун Даша, клоун Стася,
Клоун Міша, клоун Вася
Завтра будуть з нами в класі
І робитимуть зарядку! Згода?

Клоуни (опустивши голови, ледь чутно):

Згода.

10-й учень:

А тепер давайте разом