

Конкурс физкультминуток и пальчиковых гимнастик

Доктор: Здравствуйте, ребята! Вы, конечно же, узнали меня. Я – Добрый Доктор Айболит. А где же мои помощники?

(Стук в дверь. Выбегает Лентяй)

Лентяй: Я не хочу мыть уши и шею. И руки не хочу мыть перед едой. И ноги никогда не вытираю. Уходи, уходи, докторишка отсюда!

Доктор: Вижу это не мои помощники. Это лентяй!

Лентяй: Почему же сразу лентяй! От чистоты можно заболеть. Вот послушайте:

Жил на свете мальчик странный -

Просыпался поутру.

И бежал скорее в ванну

Умываться. Я не вру.

Хотите – верьте, хотите – нет.

Руки мыл зачем-то с мылом,

А лицо мочалкой тер...

На руках все пальцы смыл он,

Щеки в дырах до сих пор.

Хотите – верьте, хотите – нет.

Тут к нему позвали разных

Самых лучших докторов,

И диагноз был таков:

“Если мальчик будет грязным -

Будет он всегда здоров!”

Доктор: Ай-ай-ай! Как не стыдно детей обманывать! Дети, которые всегда следят за своей чистотой, никогда не болеют, а если и болеют, то очень редко.

Ведь если мы будем мыть руки перед едой, будем умываться утром после сна и когда будем ложиться спать, коротко стричь ногти, чистить зубы, носить чистую, опрятную одежду, наше тело будет чистым, крепким и здоровым!

Лентяй: *(все время кривляется):* Фи, ногти подстригать, да они такие красивые – черные! Фи, руки мыть. Фи, зубы чистить. Фи, ноги вытирать. А ведь так приятно пройти по лужам! Фи, одежду чистить. Да, рубашка грязная и в дырах. Это же сейчас так модно!

Доктор: Вот сейчас приедут мои помощники! Они покажут тебе как ребят плохому учить!

(Выбегают по очереди помощники доктора.)

Первый помощник прибыл из страны Здоровья, из города Режим дня. Все жители этого города живут по режиму.

Режим, ребята, много значит:
Поможет он решить задачи,
Когда ложиться, и вставать,
Когда тетрадку открывать,
Чтобы садиться за уроки,
Когда гулять идти, когда...
Ответ получишь ты тогда,
Когда изучишь ты режим,
И станет он тебе родным.

Второй помощник прибыл из города под названием “Физкультура”. Все жители этого города любят заниматься физкультурой.

Я бегу быстрее ветра,
Коля прыгнул на два метра,
Маша плавает как рыбка,
На губах у нас улыбка,
Кто ответит почему?
Может мостик сделать Шура.
По канату лезу я,
Потому что с физкультурой
Мы давнишние друзья.

А вы, ребята, любите заниматься физкультурой? Подтянитесь, расправьте плечи, втяните животы, поднимите подбородок. Молодцы!

Лентяй: Ох! Еще и живот втягивать, подбородок вытягивать? Так же надорваться можно.

Доктор: А знаете, ребята, что случается с лентяями? У них начинают болеть зубы, потому что они их никогда не чистят, потом начинают болеть животы, потому что им лень мыть руки перед едой... А потом от микробов у них начинают болеть глаза и уши...

Лентяй: Хватит! Хватит! Я не хочу слушать такие ужасы! (Хнычет) А если я в самом деле заболел-е-е-ю? Что же мне дела-а-а-ть?

Доктор: Как что делать? Не забывать умываться, чистить зубы, заниматься физкультурой! А еще соблюдать режим дня, гулять на свежем воздухе, есть побольше фруктов и овощей! Тогда ты никогда не будешь болеть!

Лентяй: Правда? Ну, если так, то я согласен! Я буду мыться, причесываться и зарядку делать!

Доктор: Вот сейчас еще третий помощник подойдет, послушаем, что он нам расскажет. Он прибыл из города, который называется “Зарядка”.

Я хочу, друзья, признаться,

Что люблю я по утрам

Физзарядкой заниматься,

Что советую и вам.

Всем зарядку делать надо –

Много пользы от нее,

А здоровье – вот награда

За усердие твое.

Утро в этом городе начинается с зарядки! А вы, ребята, умеете делать зарядку?

А физминутки и пальчиковые гимнастики проводите на уроках?

Начинается конкурс физкультминуток и пальчиковых гимнастик.

Приглашаются учащиеся классов.

Молодцы ребята! Скажем все вместе «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»

Берегите свое здоровье смолоду! На каждом уроке делайте физминутки! До свидания! До новых встреч!