

8 октября в рамках акции «ЗОЖ – это модно!» в МКОУ Воскресенской СШ для обучающихся прошло мероприятие, посвящённое всемирному Дню сердца.

Мероприятие было проведено на свежем воздухе.

Ведущие Коновалова М.А. и Прусова Н.С. рассказали, что физические упражнения, активный и здоровый образ жизни укрепляют мышцы рук, ног, туловища, сердца и делают их сильнее.

А 9 – классницы провели флешмоб под задорную детскую песню «Зарядка».

В заключение праздника каждый класс получил награду «витамишки» – пакет с яблоками.

Сценарий

Вед. Здравствуйте, ребята. В последнее воскресенье сентября ежегодно отмечается Всемирный день сердца.

Вед. Ребята, сегодня мы с вами еще раз напомним друг другу о важном органе тела человека - о сердце.

Вед. А вы знаете какую песенку поёт сердце?

Послушайте песенку, которая состоит из двух слов: "тук - тук".

(Звучит песня)

Вед. Ребята, так бьется сердце человека. Вы ее можете услышать в любую минуту, если приложите руку к грудной клетке с левой стороны.

А вы знаете, какого размера ваше сердце?

Сожмите ладошку в кулачок.

Вед. Вот такого размера ваше сердце. Несмотря на свой небольшой размер, сердце каждый день делает очень много ударов - 12 тысяч - это очень много. И когда вы двигаетесь, и когда вы спите, сердце работает - "тук - тук" - поет свою песенку. Поэтому мы должны его беречь, заботиться о его состоянии.

А что нужно делать для укрепления нашего сердца

Вед. А вы, ребята, занимаетесь физкультурой?
Ответы детей.

Вед. Ребята, где вы занимаетесь физкультурой?

Ответы детей.

Вед. Ребята, вы уже знаете, что физические упражнения укрепляют мышцы рук, ног, туловища, делают их сильнее. А ведь сердце тоже мышца. Вот и выходит, что регулярные занятия физкультурой и подвижные игры укрепляют сердечную мышцу. А если сидеть целыми днями без движений, например, смотреть телевизор, или играть в компьютерные игры, то сердце может перестать хорошо работать. Давайте поучаствуем с вами в флешмобе «Зарядка». А помогут нам 9 – классницы. Встречайте их бурными аплодисментами.

Флешмоб

Вед. А сейчас, ребята, встаньте в круг с ребятами из своего класса, и каждый по очереди пожав друг друга за руки, пожелайте здоровье.

Вед. Молодцы, ребята. Вы сегодня так активно участвовали в обсуждении, внимательно нас слушали, отвечали на вопросы и поэтому вас ждет награда, каждому из вас мы подарим "витаминки".

На этом наш праздник закончен