****

**Сценарий мероприятия** «Делу – время, потехе – час».

**Цель:** 1. Формировать у детей представления об активном отдыхе.

           2. Обучать простым способам снятия усталости, восстановления

                работоспособности

**Оборудование:**фотографии, разрезная пословица (3 экземпляра – по количеству команд)

**Ход занятия:**

1.- Рассмотрите фотографии, что их объединяет? (уставшие люди)

- Предположите, почему они устали?

- Что вы посоветуете им сделать? (отдохнуть)

-А знаете ли вы, что отдыхать надо уметь? О важности отдыха говорит русская пословица, которую вы должны собрать. (задание по командам : собрать пословицу «Делу - время, потехе – час»

Эта пословица и будет темой нашего занятия.

2.  - Как еще проявляется усталость?  Когда мы устаем?

- Давайте проведем опыт. Сделаем несколько приседаний.

- Продолжите фразу: после упражнений я чувствую ... (усталость)

- Что же надо делать?  (*Вывод:*Чтобы снять усталость, надо отдохнуть.)

3. - А как вы обычно отдыхаете?

- Самый лучший отдых - это активный отдых, т. е. занятие  различными физическими упражнениями. Сейчас мы с вами узнаем, как быстро отдохнуть и продолжить свою работу.

 - Вы долго писали, пальцы, спина, руки устали. Что нужно сделать?

(Походить, посидеть, встряхнуть руки, потянуться, отдохнуть на перемене)

- Один мальчик так отдыхал на перемене.

**ПЕРЕМЕНА. Б.Заходер**

"Перемена, перемена!" -

Заливается звонок.

Первым Вова непременно

Вылетает за порог.

Вылетает за порог -

Семерых сбивает с ног.

Неужели это Вова,

Продремавший весь урок?

Неужели этот Вова

Пять минут назад ни слова

У доски сказать не мог?

Если он, то, несомненно,

С ним бо-о-ольшая перемена!

Не угонишься за Вовой!

Он гляди какой бедовый!

Он за пять минут успел

Переделать кучу дел:

Он поставил три подножки

(Ваське, Кольке и Серёжке),

Прокатился кувырком,

На перила сел верхом,

Лихо шлёпнулся с перил,

Подзатыльник получил,

С ходу дал кому-то сдачи,

Попросил списать задачи, -

Словом,

Сделал всё, что мог!

Ну, а тут - опять звонок...

Вова в класс плетется снова.

Бедный! Нет лица на нём!

- Ничего, - вздыхает Вова, -

На уроке отдохнём!

- Как вы думаете, Вова отдохнул на перемене?

-Что бы вы ему посоветовали?

Мы с вами тоже отдохнём и поиграем в игру «Совушка» (ведущий-совушка, остальные мышки. «День»-мышки выбегают. «Ночь»-замирают. «Совушка» забирает тех, кто двигается.

 - Вы долго сидели у компьютера. Глаза устали, руки ,а поработать еще надо. Что будете делать? ( потянуться, выполнить гимнастику для глаз)

Выполняем гимнастику для глаз: глаза вверх-вниз, вправо-влево, описываем глазами круг по часовой стрелке, против часовой стрелки, часто поморгать глазами).

*Вывод.*Чтобы снять усталость, надо сменить деятельность.

- А ещё помогает отвлечься от уроков и отдохнуть любимое занятие, увлечение. Расскажите о своих любимых увлечениях.

- Для чего человеку нужно любимое увлечение?

4. Послушайте стихотворение, посоветуйте, что делать в такой ситуации.

Кто на лавочке сидел,

Кто на улицу глядел,

     Толя пел, Борис молчал,

Николай ногой качал.

                                 Дело было вечером,

                                 Делать было нечего.

- Почему детям скучно? Что бы вы им посоветовали?