#### День здоровья для начальной школы:

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Цель: пропаганда здорового образа жизни.** **Задачи:** 1. Знакомство учащихся с традиционными зимними забавами на Руси.
2. Популяризация зимних видов спорта.
3. Организация подвижных игр на свежем воздухе.

**Этапы проведения дня здоровья:**I этап – Общий сбор в актовом зале.II этап – Игры на свежем воздухе.III этап – Русская кухня на свежем воздухеIV этап – Подведение итогов, награждение.**I этап****Выход скоморохов.**Здравствуйте ребята, мальчишки и девчата!Веселились люди на Руси когда-то! Декабря 7, на закате года.Даже если сильно хмурилась погода!Брали люди санки в день Екатерины – У Екатерины были именины.И катались с горок, веселя друг друга.Пой, дружок и смейся, веселись подруга.**Вед. Катеринин день стал любимым праздником народа XVIII века, когда он организовывался самой императрицей Екатериной Великой.**Катеринин день стал любимым праздником народа XVIII века, когда он организовывался самой императрицей Екатериной Великой. Главное действие этого дня – катание на санях. Считалось, что все заботы и тяготы летят с души, если промчишься с горки на санках. Иногда сани заговаривали на “заветное” имя, чтобы обрести друга по сердцу. Особенно любили совершать этот обряд девушки. В этот день устраивались гонки на санях. Всей деревней, стар и млад собирались на пригорке, чтобы посмотреть на парней, поболеть за своих, оценить лошадей. Девушки отдавали должное женихам за их удаль, сноровку и силу. Вечер под Екатерину – время ворожбы. Девушки перед сном кладут под подушку кусок хлеба и загадывают, каким будет суженый.А для нас – Екатерина – это день Здоровья. И тоже не случайно. Декабрь – месячник “За здоровый образ жизни”. Хотя, безусловно, заботиться о здоровье надо ежедневно, ведь никто не желает быть больным.**Вопрос залу: Что же нужно делать ежедневно, чтобы быть здоровым: (зарядка, умывание, прогулка)**: Что же нужно делать ежедневно, чтобы быть здоровым: (зарядка, умывание, прогулка) Приглашаются по 2 ученика от класса и начинается необычная физзарядка. Её делают не ребята и зверята, а буквы.Первое упражнение делает буква Ф. Ноги вместе, руки на бёдрах.Дальше буква Л ноги врозь поставила.Т – руки в стороны.Х – растопырила руки и ноги.Г – наклонилась, а распрямляться не хочет.П – наклонилась, руками достав до пола.Итак, начали: П Х Т Л Г Ф ….**Выход скоморохов.**Сделали зарядку вместе, но какая жизни без песни? К нам сейчас пришла сама в гости Зимушка-Зима. Споём же песню о зиме, весело станет мне и тебе.*Песня 3 класса.****Вед. Вы уже говорили о необходимости делать зарядку. Но ещё можно заняться спортом.***Вы уже говорили о необходимости делать зарядку. Но ещё можно заняться спортом. Аукцион “Зимние виды спорта”. * Конкурс “Объясни название”
* Биатлон (лыжи + стрельба)
* Слалом (горнолыжный спуск с препятствиями)
* Гандбол (футбол руками)
* Водное поло (водный гандбол)

Кёрлинг (для классных руководителей) Новый олимпийский вид спорта. Большие шайбы – “камни” необходимо загнать в “дом” - круг “шваброй” по льду. *Песня 4 класса.****Выход скоморохов.***А сейчас давайте вместе, поучаствуем, друзья. В разных зимних видах спорта, Будем рады ты и я.Приглашаются по одному ученику от класса, вытягивают карточки с названиями видов спорта. Мимикой и жестами показывают его присутствующим, которые должны его отгадать (фигурное катание, лыжи, хоккей, конькобежный спорт).Для классных руководителей – синхронное плавание (вид спорта, напоминающий о лете, солнце, море, занятие для близнецов, которых не отличишь).*Песня 2 класса.****Выход скоморохов.***Сегодня именины! Именины Катерины Их поздравить поспешим и на сцену пригласим.**Вед. Все наши Катерины – весёлые и задорные, а значит, будут рады нашему подарку. Мы дарим им сказку. (Игра “Колобок”. Рассказывается сказка. На каждое слово “колобок” играющие меняются местами).**. Все наши Катерины – весёлые и задорные, а значит, будут рады нашему подарку. Мы дарим им сказку. (Игра “Колобок”. Рассказывается сказка. На каждое слово “колобок” играющие меняются местами). А ещё для именинниц мы исполняем песню*Песня 1 класса.****Выход скоморохов.***Для здоровья очень важно заряжаться по утрам. Но ещё настрой хороший всем поможет – мне и вам! Одеваете шубы шапки – и скорей на стадион! Нам мороз совсем не страшен, веселится с нами он!Учащиеся получают путевые листы с заданиями.**Вед. Готовьтесь к испытаниям, через 15 минут встречаемся на стадионе** **II этап.** Готовьтесь к испытаниям, через 15 минут встречаемся на стадионе. **Соревнования:**1. Перевези всех (5 человек). Один участник перевозит другого от старта до финиша, остается на финише, а ездок бежит с санками на старт и везет до финиша следующего…2. Санный поезд (3 мальчика, 3 девочки). Девочки садятся на санки и держат предыдущие сани, тем самым, образуя санный поезд. Мальчики тянут этот поезд до финиша. Главная задача – не только пройти к финишу первыми, но и не нарушить целостность поезда.3. Санная змейка (2 человека). Один участник везет другого на санях от старта до финиша, но не по прямой, а “змейкой”, объезжая препятствия. Сбивать препятствия нельзя.4. “Рак” на санках (3 человека).один участник садится на сани спиной к финишу и отталкиваясь ногами, продвигается к нему. После этого участник вместе с санками возвращается на старт и эстафету подхватывает следующий.5. Найди мячик (весь класс).Ведущий незаметно прячет небольшой мячик в снег на заснеженной площадке. Дети должны найти мячик и привезти его на санках к месту старта.6. Слепи снеговика и привези на санках (весь класс). 7. На санках с шестом. Передвигаться надо стоя на санках и отталкиваясь от земли шестом. (По одному человеку от класса).8. Лыжные гонки. Добраться от старта до финиша отталкиваясь от земли лыжными палками. (По одному человеку от класса)**III этап**Русские красавицы кормят детей блюдами русской национальной кухни на свежем воздухе.**«День здоровья»****для****начальной школы****Работу выполнил:****учитель физической культуры****МБОУСОШ №30****А.В. Скрицкий****2016 г.**  |

 |