#### 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 воздухе  IV 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.** | |