**Игра – здоровью не помеха и для души потеха!**

*Занятие для 1 класса в рамках кружка по внеурочной деятельности*

**Программное содержание:**

* Приобщать детей к русской культуре.
* Воспитывать любовь, интерес к народным играм.
* Развивать музыкальность детей.
* Развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции.
* Формировать способность к взаимодействию с партнерами по игре.
* Вызывать эмоциональный отклик на происходящее.

**Материалы и оборудование:**

* Магнитофон.
* Диск с русской народной музыкой.
* Маски петушков для игры «Петушиный бой».
* Гимнастические палки для игры «Мед и Сахар».
* Шляпы для игры.

*В проведении занятия помогают обучающиеся 3 класса, которые выступают в роли ведущих. В ходе занятия ученики 1 класса делятся на две подгруппы.*

**Ведущий 1.** Пожалуйте, гости дорогие!

Давно мы вас ждём-поджидаем,

Праздник без вас не начинаем.

Пришли сюда мы скуку разогнать

Мы пришли повеселиться, поиграть.

**Учитель.** Праздник наш называется «Игра – здоровью не помеха и для души потеха!»

А что это за место, в котором мы с вами будем проводить праздник? *(Музей Русского быта)*

В какие же игры мы будем играть? *(Русские народные)*

На Руси издавна существовало огромное количество игр, которые воспитывали ловкость, быстроту, силу, сообразительность, внимание. Может быть, поэтому дети на Руси реже болели, были здоровыми.

Русским народом сложено много пословиц о здоровье. С некоторыми из них вы сейчас познакомитесь. А помогут вам в этой и других играх ученицы 3 класса – Оля и Полина.

1. **Собери пословицу**

***Цель:*** *собрать и прочитать пословицы о здоровье.*

Здоров будешь — всё добудешь.

Здоровье не купишь.

Здоровье дороже богатства.

Болен — лечись, а здоров — берегись.

Береги платье снову, а здоровье смолоду.

В здоровом теле здоровый дух.

**Ведущий 2.** А сейчас, детвора,

Начинается игра.

Дружно за руки беритесь

В хоровод все становитесь!

1. **Игра «У дяди Трифона»**

Все играющие (чем больше, тем лучше) берутся за руки и образуют круг (хоровод). Ведущий (его можно выбрать по считалке) выходит в центре круга и начинает петь:

— У дядюшки Трифона...

И все играющие запускаются в хоровод, и повторяют за ведущим:

У дядюшки Трифона

Семеро детей,

У дядюшки Трифона

Семь сыновей!

Здесь ведущий показывает руками, какие огромные глаза у его сыновей и продолжает:

— С такими вот, глазами!

Все остальные останавливаются, показывают руками, какие огромные у них глаза, и повторяют:

— С такими вот, глазами!

И снова пускаются по кругу.

Ведущий показывает, какие густые брови у его сыновей и поет:

— С такими вот, бровями!

Все снова останавливаются, повторяют его движения, слова и опять пускаются по кругу.

А ведущий показывает, какие носы у его сыновей:

- С такими вот, носами!

Дети останавливаются, показывают, какие у них длинные - предлинные носы, повторяют дядюшкины слова и снова пускаются по кругу.

Ведущий показывает, какие большущие уши у его сыновей:

— С такими вот, ушами!

И все повторяют его движения и слова.

Потом дядюшка Трифон показывает, какие длинные зубы у сыновей:

— С такими вот, зубами!

И все играющие показывают и поют дядюшкины слова.

Далее, дядюшка Трифон говорит о губах своих сыновей:

— С такими вот, губами!

И все должны пропевать эти слова и показывать, какие у них толстые губы.

А дядюшка Трифон и о плечах не забудет:

— С такими вот, плечами!

И о руках:

- С такими вот, руками!

И о ногах:

— С такими вот, ногами!

А все сыновья повторяют слова дядюшки Трифона, не переставая ходить по кругу.

После того, как ведущий показал, какие у его сыновей глаза, брови, носы, уши, зубы, губы, руки, плечи и ноги, он запевает:

Они не пили,

Они не ели,

Все на дядюшку глядели

Они все делали вот так!

Они все делали вот так!

Вместе с ведущим эти слова повторяют и все его сыновья, пропевая в такт.

Они не пили,

Они не ели, и т.д.

В это время дядюшка Трифон выдумывает разные движения и показывает своим сыновьям:

- то уперается руками в бока и подпрыгивает,

- то поднимает одну ногу, а другую сгибает в колене,

- то тянет себя за нос,

- то начинает прыгать на одной ножке,

- то делает вид, что поднимает себя за волосы.

Сыновья должны точно и быстро повторять все движения дядюшки Трифона. Он останавливается, и они должны остановиться в тот же момент. При каждом повторении движения дядюшки, сыновья должны пропевать слова песенки:

— И все делали вот так!

- Они все делали вот так!

**Учитель.** Повеселились? Как вы думаете, а настроение человека влияет на его здоровье? *(Порассуждать на эту тему)*

Сейчас ребята вашего класса повеселят нас шутками-небылицами.

**Шуточная инсценировка «Уля и Филя»**

*Действующие лица:*

Уля

Филя

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Уля: Здорово, Филя!

Филя: Здорово, Уля!

Уля: Что, мать гостинцев прислала?

Филя: Мать прислала лепешек-оладушек.

Уля: А где ж они?

Филя: Я их под лавку положил.

Уля: Экий ты, Филя, чудак!

Филя: А ты бы, Уля, как?

Уля: Я бы их в печку положила, ты пришел и поел.

*Звучит музыка, дети расходятся по кругу и сходятся опять вместе.*

Уля: Здорово, Филя!

Филя: Здорово, Уля!

Уля: Что, мать гостинцев прислала?

Филя: Мать прислала сарафан.

Уля: А где же он?

Филя: Я его в печку положил.

Уля: Экий ты, Филя, чудак!

Филя: А ты бы, Уля, как?

Уля: Я бы его повесила.

*Звучит музыка, дети расходятся по кругу и сходятся опять вместе.*

Уля: Здорово, Филя!

Филя: Здорово, Уля!

Уля: Что, мать гостинцев прислала?

Филя: Мать прислала барана.

Уля: А где же он?

Филя: Я его повесил.

Уля: Экий ты, Филя, чудак!

Филя: А ты бы, Уля, как?

Уля: Я бы его в хлев завела, водой напоила, сена дала.

*Звучит музыка, дети расходятся по кругу и сходятся опять вместе.*

Уля: Здорово, Филя!

Филя: Здорово, Уля!

Уля: Что, мать гостинцев прислала?

Филя: Мать прислала сестренку Настьюшку.

Уля: А где ж она?

Филя: А я ее в хлев завел, водой напоил, сена дал.

Уля: Экий ты, Филя, чудак!

Филя: А ты бы, Уля, как?

Уля: Я бы ее на стул посадила, да чаем напоила!

*Звучит музыка, дети расходятся по кругу и сходятся опять вместе.*

Уля: Здорово, Филя!

Филя: Здорово, Уля!

Уля: Что, мать гостинцев прислала?

Филя: Мать прислала свинью.

Уля: А где ж она?

Филя: Я ее за стол посадил, чаем напоил.

Уля: Ах ты, Филя, простофиля!

**Ведущий 2.** Много игр на празднике нашем –

Играем, шутим, поем и пляшем.

В играх рот не разевай –

Смелость, ловкость проявляй!

**Учитель.** Сейчас я приглашаю силачей силой помериться.

1. **Игра «Мед и Сахар»**

Дети садятся на пол по два человека друг против друга - с одной и с другой стороны держась за палку. По сигналу начинают ее перетягивать - соревнуются, на чьей стороне больше силы.

**Учитель.** Ребят, а что полезнее, мёд или сахар?

В сахаре содержится сахароза. Она плохо усваивается организмом человека, а мед полностью усваивается. В мёде в небольшом количестве имеются микроэлементы, необходимые для образования крови и роста костей, мёд содержит витамины (а это гораздо лучше, чем витамины в таблетках).

Разные сорта мёда имеют различные полезные лечебные свойства.

Но употреблять мёд нужно с осторожностью, у некоторых людей мёд может вызвать аллергическую реакцию.

**Ведущий 1.** Снова нас зовет игра,

Поиграем, детвора!

1. **Игра «Шляпа»**

Дети сидят на скамейке. У каждого на голове шляпа. Под счёт «Раз!» - дети поднимают руки вверх, «Два!» - берутся за поля своей шляпы, «Три!» - надевают шляпу на голову соседа.

1. **Игра «Бой петухов»**

Игроки, прыгая на одной ноге, закладывают руки за спину и толкаются плечо в плечо. Побеждает игрок, которому удастся вытолкнуть соперника за пределы круга или же если соперник встанет на обе ноги.

**Учитель.** И опять настроение нам поднимут небылицы в исполнении ребят 1 класса.

**Небылица «Что я видел!»**

-Что я видел! Что я видел!

-Куманёк, а что ты видел?

-Я видел, как чиж

Весь город Париж

Упрятал в мешок!

-Ой, врёшь, куманёк!

-Что я видел! Что я видел!

-Куманёк, а что я видел?

-Корова в саду

Плясала на льду

В июльский денёк!

-Ой, врёшь, куманёк!

-Что я видел! Что я видел!

-Куманёк, а что ты видел?

-Медведица в шарфе

Играла на арфе,

А жук дул в рожок!

-Ой, врёшь, куманёк!

-Что я видел! Что я видел!

-Куманёк, а что ты видел?

-Пятнадцать лягушек

Палили из пушек

В дубовый пенёк!

-Ой, врёшь, куманёк!

-Что я видел! Что я видел!

-Куманёк, а что ты видел?

-Сорока в лесу

Доила козу

В дырявый горшок!

-Ой, врёшь, куманёк!

**Ведущий 1.** Дружно с вами мы играли,

И нисколько не скучали,

А теперь пришла пора

Нам проситься детвора.

Вы не скучайте,

А скучно станет – поиграйте!

**Учитель.** Какие же игры вам больше всего понравились? О чём вам захочется рассказать родителям? Где вам могут пригодиться игры, в которые вы научились сегодня играть?