**Негосударственноеобразовательное частное учреждение**

**«Первая Московская гимназия»**

**ПРАЗДНИК**

**ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ**

**Проводится для учащихся 1 классов.**

 **Ход развлечения составила – Власенко Г.А.**

**2014 – 2015 учебный год.**

**Цель: доставить детям радость, удовольствие от спортивного мероприятия и тем самым формировать ценностное отношение к занятиям физической культурой.**

**Задачи: закреплять у детей интерес к физкультуре и спорту, продолжать развивать ловкость, быстроту, силу, выносливость; воспитывать умение сопереживать, сочувствовать, радоваться за товарища; обеспечить возможности для непосредственного общения учителей, воспитателей, родителей, и детей в процессе спортивного праздника.**

**ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ПРАЗДНИКА – НАЧАЛО в 8 – 00**

**Встречают детей на площадке у детского сада, доктор – Ольга Александровна, учитель физкультуры – Галина Алексеевна, и по одному воспитателю от каждой группы.**

**Перед детским садом на асфальте рисуются три дороги с названиями «прививка», «инфекция», «поди –тудане знаю куда, принеси то, не знаю, что», с многочисленными перекрёстками, которые маскируют дальнейшее направления дорожек, и ребята раздумывают, куда им пойти, а главное они сбиваются со своего выбранного направления. Значит конечная станция прибытия оказывается не та, которую они выбрали первоначально. На станции «инфекция, стоят коробочки с микробами». На станции «поди туда и т.д.». На станции «прививка» стоит доктор – начальной школы. Доктор встречает детей:**

1. **С большим сказочным градусником, измеряет температуру, у ребёнка и сопровождающего взрослого.**
2. **Выдаёт из сказочной аптечки, (аптечка – большая красивая коробка белого цвета с красным крестом на боку и крышкой) таблетка большого круглого размера с надписью (от простуды, от грусти, от уныния, от лени, и т. д.).**
3. **Доктор продолжает осмотр, берёт большого размера шприц (шприц-гулливер – 50 см длина, и 15 ширина) и делает волшебные прививки в руку.**

**После этого дети подходят к «Спортику» - вытаскивают из раскрытого веера карточку с заданием, и выполняют его.**

**ЗАДАНИЯ ПО КАРТОЧКАМ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:**

1. **Проскакать на одной ножке – 20 секунд.**
2. **Присесть – 10 раз.**
3. **Попрыгать ноги вмести – ноги врозь.**
4. **Прошагать лыжным ходом.**
5. **Выполнить подскоки по дорожки.**
6. **Перепрыгнуть через кочки.**
7. **Прыгнуть 6 раз на 180 градусов. И. Т.Д.**

**Дети заходят в детский сад.**

1. **ЗАДАНИЕ**

 **Стойка с прикреплённым обручем, на обруч натянута свисающая сетка, для сбора мячей. Напротив стойки, на разметки (2м, и 3метров) стоит детский самосвал, наполненный разноцветными мячами. С разметки 2 метров метают дети средней и старшей группы, с разметки 3 метров, метают дети подготовительных групп.**

1. **ЗАДАНИЕ**

 **Дорожка разрисована геометрическими фигурами: ромбы, круги, квадраты и т.д., фигуру с изображением необходимо перепрыгнуть в следующую фигуру. Нарисовать можно лица смайликов, наблюдающее око, или просто зарисовать часть или середину фигуры.**

1. **ЗАДАНИЕ**

**Прокатись на лошадке. Лошадки обязательно с хвостами из веток длиной 60 или 70 см., немного похожие, на мётла. Такие хвосты должны быть упругими при беге. Детям нравиться кататься на таких лошадках, они опираются на хвосты при подскоках, и беге.**

1. **ЗАДАНИЕ**

 **Взрослые и дети крепят прищепки на круг**

 **по секторам, по цветам (можно на скорость). Прищепки обязательно должны лежать в коробке, и тщательно перемешены все цвета.**

1. **ЗАДАНИЕ**

**«Колокольчик не звени или паутина»**

**Паутина натянута в три ряда, и на ней крепятся до 15 бубенчиков.**

**Подлезая под каждую паутинку, или перешагивая через неё надо очень аккуратно подлезать, не задевая и за боковые нити.**

1. **ЗАДАНИЕ**

**Трафареты следов детских и взрослых ног, нарисованы цветными мелками, в разных направления, с различными поворотами. Длинная, извилистая дорожка начинается от поворота в детский сад, и идёт до столика доктора волшебника.**

1. **ЗАДАНИЕ**

 **Галошы великаны. Надеть галоши и попытаться посоревноваться, пробежав по дорожке с взрослым (няней, водителем, воспитателем и т д…)**

1. **ЗАДАНИЕ**

 **Ходули. Взрослые поддерживают детей помогая походить им на ходулях. Взрослые страхуют детей, кто пытается самостоятельно походить на ходулях. Ходить можно свободно по площадке, можно по кругу, по разметке.**

**Вторые воспитатели проводят весёлую зарядку**

**Медвежата в чаще жили
Головой своей крутили
Вот так, вот так (круговые движения головой)
Головой своей крутили
Медвежата мед искали
Дружно дерево качали
Вот так, вот так,
(поднять руки вверх и делать наклоны вправо и влево)
Дружно дерево качали
А потом они ходили (ходьба по-медвежьи)
И из речки воду пили
Вот так, вот так,
И из речки воду пили (наклоны туловища вперед)
А потом они плясали
(пружинка с поворотом туловища влево и вправо)
Лапы выше поднимали
(прыжки, хлопая руками вверху)
Вот так, вот так,
Лапы выше поднимали.**

**На протяжении всего дня на каждом занятии дети собирают за правильные ответы**

 **и действия жетоны.**

**ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРАЗДНИКА – ПРОХОДИТ ПОСЛЕ ПОЛДНИКА**

**Дети подготовительной группы заходят в детский сад, проходят в раздевалку и раздеваются. А в это время старшая и средняя группы, у входа в спортивный зал обменивают жетоны на билеты в кассе.**

**ВЕДУЩИЙ**

 **Мы рады приветствовать наших участников - команды «Крошки», «Крепыши»,«Неболейка», «Витаминка», а также наших болельщиков. На сегодняшнем празднике мы будем учить друг друга быть здоровыми. Еще в давние времена русский народ сложил такие пословицы: «Здоровому духу все под силу», «Здоровье – дороже денег», «Лучше быть бедным, но здоровым, чем богатым и больным». А в наше время все знают, что без спорта нельзя быть здоровым.**

**Королева Здоровья – встречает детей в музыкальном зале, сидит на троне красивая гордая.**

**Здравствуйте ребята: «Я королева Здоровья, рада вас приветствовать на своем празднике, мы все вмеcте побываем в этой чудесной стране, пройдём по её тропинкам, выполним много интересных заданий, познакомимся со сказочными героями страны Здоровья».**

**А начнём мы наше путешествие с вопроса, на который вы я думаю, все знаете ответ.**

**С чего начинается день, у таких опрятных, аккуратных, дисциплинированных, трудолюбивых ребят, с блестящими глазками, чистыми ручками, румяными щёчками.**

 **Дети - ответ «С зарядки».**

**Королева Здоровья:Правильно, пора и нам размятьсяперед спортивным праздником,с моим помощником «Спортиком».**

**Спортик - повторяйте за мной – начинаемвыполнение.**

**Комплекс упражнений на стульчиках.**

1. **И.п. – сидя на стуле,ноги на ширине плеч, руки на коленях**.

 **1- поднять руки вверх.**

 **2- руки за голову**

 **3- руки к плечам**

 **4- и.п.**

1. **И.п. – сидя на стуле, сомкнутые ноги.**
2. **Поднять правую ногу – вверх в сторону (сделать шаг) – опустить.**
3. **Поднять левую ногу – вверх в сторону (сделать шаг) – опустить.**
4. **Поставить правую ногу в и.п.**
5. **Поставить левую ногу в и.п.**
6. **И.п. – сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руки на коленях.**

 **1- Хлопнуть в ладоши у правого плеча.**

 **2- Хлопнуть в ладоши у левого плеча.**

 **3- Хлопнуть в ладоши над головой.**

1. **Вернуться в исходное положение.**
2. **И.п. – сидя на стуле, ноги на ширине плеч, правая рука у плеча, ладонь левой на коленке.**
3. **2 – 3 – 4. Смена положения рук.**
4. **И.п. сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руки с боков держаться за спинку стула.**

**Королева Здоровья – Молодцы ребята, порадовали. Посмотрим, так же активно вы будите отвечать на мои вопросы, как выполняли зарядку.**

1. **Кто знает - «Что продают в спортивном магазине»?**

**Дети:( Мячи, клюшки, коньки, лыжи, ракетки, скакалки, футболки, кеды).**

1. **Почему летом надо есть много фруктов и ягод?**
2. **Как уберечься от простудных заболеваний?**
3. **В чём разница между вкусной и полезной пищей?**
4. **Что значит быть здоровым?**
5. **Для чего делают прививки?**

**ПРОСМОТР ФИЛЬМА**

**«ПРО БЕГЕМОТА, КОТОРЫЙ БОЯЛСЯ ПРИВИВОК»**

**КОРОЛЕВА ЗДОРОВЬЯ - Ребята пришло время познакомить вас с моим придворным доктором. (Входит доктор переодетая Ангина)**

**Ангина - у меня тоже есть вопрос, интересно получу ли я ответ на него. Задаёт вопрос.**

1. **Люди, какой профессии следят за здоровьем детей?**
2. **Почему каждый день надо заниматься физкультурой и спортом?**

**Ангина: Сбрасываетхалат, и недовольно, громко возмущается:**

 **«Подумаешь, какие умные, ловкие- нашлись!**

 **Микробы мои тоже ловкие и умные.**

**На середину площадки выходят один микроб.**

**Ангина - возмущается, где моя армия микробов, где мои помощники.**

**Микроб- испуганно сообщает, чтокак только они попали на территорию,гимназии, с ними сразу стали бороться: начали выметать мётлами, вымывать струями холодной воды, а потом поехали поливальные машины.**

**Микроб– жалобно стонет,говорит, что ему очень плохо, он умирает. (приседает, и отползает за дверь) бормочет, здесь чисто, нет пыли, я задыхаюсь, подайте мне воды, пить, пить.**

**ВЕДУЩИЙ– У нас на территории всегда порядок, чистота,**

**за этим всегда следят, кто ребята, подскажите? (Ответы детей)**

**Прививка - (одежда на ней яркая, она весёлая) – заходит в зал.**

**Рассказывает, как микробов загружают в грузовые машины и увозят, далеко, далеко.**

**Ребята, чтобы не заболеть, а то микроб сюда заходил, давайте сделаем волшебнуюпрививку, называется «НЕБОЛЕЙКА».**

**«Неболейка».**

**Чтобы горло не болело,**

**Мы погладим его смело,**

**Чтоб не кашлять, не чихать**

**Будем носик растирать**

**Лобик то же разотрем**

**Ладонь поставим козырьком.**

**По щёчкам надо постучать**

**Раз, два три четыре пять**

**Вилку пальчиками сделай,**

**Ушко ты погладь умело.**

**Знайте дети и тогда**

 **Вам простуда не страшна**

**Ведущий: Что б на месте не стоять – предлагаю поиграть!**

**Сможешь ты, сейчас Ангина наших деток, угадать?**

**СПОРТИК - Замаскируемся ребята, что бы нас ангина не узнала игра «Маскировка».**

**Игра «Маскировка»**

**Звучит музыка. Дети произвольно двигаются, ходьба в рассыпную. Музыка останавливается, СПОРТИК подаёт команду детям. «Деревья!» - дети изображают, представленное дерево (руки вверх - в стороны – пальцы широко расставлены) покачивание руками как ветвями, у детей возможен свой показ дерева.**

**Подаётся вторая команда ведущего «Кочки» - дети приседают, опускают голову на колени, выполняют группировку.**

**Третья команда «Дождик» - дети соединяют руки над головой, показывают крышу домика.**

**СПОРТИК - «Весёлый солнечный лучик и ветерок резвясь– пробежали по кочкам, по кронам деревьев, по крышам домиков. (Ведущий в разном порядке называем – домик, кочки, дерево и т.д. а дети выполняют.)**

**Ведущий: (обращаясь к «Ангине») Вот видишь, какие у нас ребята фантазёры, а главное дружные, ловкие, сильные. А ещё, самые меткие. Сейчас мы тебе это покажем.**

1. **Эстафета: Перед колонной стоят кольца мягкие формы – расстояние 2 метра. Дети выполняют два броска, становятся последними.**
2. **Эстафета: Мяч на полу, зажат ногами, прыгать «зайчиком» вокруг колеса – мягкие формы.Попрыгать по кругу, и передать мяч другому.**
3. **Перетягивание каната:**

**Дети выстраиваются друг за другом, взявшись за канат. Ангина хвалится, что перетянет канат, и победит всех детей. Перетянуть не получается, она просит помочь ей, но все качают головой отказывая в помощи. Дети перетягивают ангину, она становиться на колени, чтобы не упасть и кричит - «Караул! Погибаю! Хорошо. Хорошо. Ухожу, я найду себе ребят, плохишей и мы с ними вернёмся и преподнесём вам пакостный сюрприз.**

**Королева Здоровья - Мы тебя не боимся, мы прощаемся с тобой навсегда.**

**Спасибо друзья, вы меня порадовали, вы такие молодцы.**

**Я дам вам несколько полезных советов, как сохранить и укрепить здоровье.**

**Прежде чем вам дать советы**

 **Отгадайте вы секреты.**

 **Я начну, а вы кончайте**

 **Дружно хором отвечайте.**

**Чтоб здоровым, чистым быть**

 **Нужно руки … (с мылом мыть)**

**Здоровье в порядке**

 **Спасибо… (зарядке)**

**Ежедневно закаляйся.**

**Водой холодной… (обливайся)**

**Не болеет только тот,**

**Кто здоров и любит …(спорт)**

**Защититься от ангины**

**Нам помогут …(витамины).**

**Ведущий.Я желаю вам ребята расти послушными, и здоровыми на радость вашим папам и мамам. Будьте здоровы!**