**( Зимний День Здоровья)**



**ПРАЗДНИК ДЛЯ ВСЕХ**

*Дети выстраиваются на поляне их встречают две Елочки и ведущий.*

**Ведущий.** Возле школы во дворе елочки стояли,

И качая головой, весело шептали...

**1-я Елочка.** Ты любишь ледяной январь?

Безветрие, стужу зверскую?

**2-я Елочка.** Нет, я люблю седой февраль,

Метель, поземку дерзкую.

**1-я Елочка.** Февраль гуляет на дворе

И щиплет уши детворе.

**2-я Елочка.** И красит щеки докрасна.

Уйдет февраль – придет весна.

**Ведущий.** А нам февраль принес веселье.

Мы ждали праздник с нетерпеньем.

Сюда пришли мы поиграть,

Не будем мы в мороз скучать.

**1-я Елочка.** Ой, ребята, посмотрите

Вон там саночки звенят,

В них Мороза два летят.

**Ведущий.** Синий Нос – мороз не злой,

Красный Нос – мороз простой.

**2-я Елочка.** И Морозы веселы, будут с нами до весны.

Игры, шутки, болтовня, не скучайте здесь, друзья!

*Под музыку «Три белых коня» появляются сани, а в них Мороз-Красный Нос и Мороз-Синий Нос.*

**Ведущий.** Зарумянился кустарник не от утренней зари,

К нам приехали на санках

Деды Морозы, посмотри!

**Дед Мороз-**

**Красный Нос.** Шуба красная и варежки

Всё на мне блестит огнем.

Знаю я загадки разные,

Загадаю их потом.

**Ведущий.** А другой Мороз пожаловал

В синей шубе меховой.

**Дед Мороз-**

**Синий Нос.** И никто с глазами грустными

Не уйдет от нас домой.

*Оба Деда Мороза загадывают шарады и загадки детям и учителям.*

**Ведущий.** Пусть мороз трещит и злится,

И поземка стелется,

В гости к нам на праздник мчится

Девица-Метелица.

*Под музыку «Метелица» появляется Метелица со своими подружками Снежинками.*

**Метелица.** По болотам и равнинам,

Косогорам и долинам,

По лесам и по полям

Я спешила в гости к вам.

По дорогам и тропинкам

Уложила я снежинки,

Соткала из них ковер,

От морей до самых гор!

Вот подружки мои – белые снежинки

Закружат они сейчас, как нежные пушинки.

Собирайтесь в хоровод,

Приглашайте весь народ!

*Танец снежинок.*

Мы белые снежиночки, собралися сюда.

Легки мы, как пушиночки, холодные всегда (*2 раза*).

Вот эта тучка серая, она была наш дом,

С нее мы опустилися, и здесь мы отдохнем. (*2 раза*)

Прилечь на землю хочется, а ветерок-злодей

Все кружит нас и кружит нас быстрей, быстрей, быстрей. (*2 раза*)

**Метелица.** Хорошо вы танцевали и, надеюсь, не устали.

Игры мы теперь начнем – будет весело кругом!

Ловкость, быстрота, смекалка вам нужны, друзья, сейчас.

На морозе станет жарко, в этом мы поддержим вас.

А теперь, ребята, приглашаю вас на игровую программу.

*Начинается игровая программа. (См. Приложение.)*

*По окончании игр детей встречают Деды Морозы и Метелица.*

**Дед Мороз-Красный Нос.** Славно мы повеселились,

Поиграли, пошутили,

А теперь пришла пора

Расставаться, детвора.

**Метелица.** Я вернусь в леса и парки,

А на память обо мне

Пусть останутся подарки

В этот праздник в феврале.

**Дед Мороз-Синий Нос.** Вас, ребята, поздравляю

И желаю никогда

Вам с болезнями не знаться,

Быть веселыми всегда.

**Все вместе.** Встречу нашу зимнюю заканчивать пора,

Много счастья вам сегодня пожелает детвора:

Быть добрей, умней, отважней, радость всем беречь!

Говорим мы: «До свиданья и до новых встреч!»

*Приложение*

**Программа подвижных игр**

**1. *Встречная эстафета со «снежинкой».***

Играющие делятся на две команды и выстраиваются друг против друга за линиями. Игрокам, возглавляющим команды на одной стороне, дается по «снежинке». По команде «Марш» – они начинают бег. Бегуны, подбежав к головным игрокам противостоящих команд, передают им эстафету и встают сзади. Получивший эстафету, бежит вперед и передает ее следующему игроку, стоящему напротив и т. д.

Эстафета заканчивается, когда команды поменяются местами на площадке.

**Инвентарь:** 10 снежинок.

**2. *Эстафета на санках с пересадкой*** *(построение то же, что и в 1-й эстафете, но попарно).*

Один участник садится на санки, в руках держит большой надувной мяч, второй – катит санки сзади.

По сигналу судьи пары начинают движение до противоположных команд. Подъехав к ним, участник на санках бросает мяч впереди стоящей девочке, а мальчик принимает санки и т. д. Эстафета заканчивается, когда команда вернется на свое место, откуда начинала старт.

**Инвентарь:** 10 надувных мячей, 10 санок.

**3. *Встречная эстафета*** *(построение парами).*

Один из играющих ложится на санки и сгибает ноги в коленях так, чтобы партнер, стоящий сзади, мог не только толкать сзади, но и управлять санками. Добежав до флажка, обозначающего смену партнеров, они продолжают движение вперед до второго флажка. Затем эстафету принимает вторая пара и т. д. Эстафета заканчивается, когда участники поменяются местами.

**Инвентарь:** 10 санок, 10 флажков.

**4. *Встречная эстафета с лыжной палкой «Кто быстрее».***

Участники строятся так же, как и во 2-й эстафете – попарно. Один участник садится на санки, второй – берет в руки один конец лыжной палки, а другой конец палки держит участник на санках. По сигналу судьи пары начинают движение. Второй играющий везёт партнера за лыжную палку. Закончив задание, передают санки и лыжную палку другой паре играющих. Эстафета заканчивается, когда команда вернется на то место, откуда начинала старт.

**Инвентарь:** 10 лыжных палок, 10 санок.

**5. *Гонки с шайбой во встречных командах.***

По сигналу судьи первый участник (мальчик) клюшкой ведет шайбу между предметами (кубиками), затем передает эстафету второму участнику (если это девочка, она просто бежит с клюшкой и шайбой в руках между предметами). Эстафета заканчивается, когда участники поменяются местами.

П р а в и л о: обводить нужно каждый предмет.

**Инвентарь:** 10 клюшек, 10 шайб (кубиков), 40 кубиков для обводки.

**6. *Льдинка, снежинка, сосулька.***

Все участники игры разбиваются на тройки и становятся один за другим лицом к центру. Ведущий дает всем играющим названия; первые в тройках «сосулька», вторые – «снежинка», третьи – «льдинка». Водящий громко говорит: «Льдинка!». Все играющие, названные «льдинкой», должны поменяться местами, а водящий стремится занять любое свободное место. Если ему это удается, то игрок, оставшийся без места, становится водящим. И так со всеми тройками – «снежинками», «сосульками». Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими.

Правила игры запрещают вызванным оставаться на месте, не перебегая в какую-нибудь другую тройку. Такой игрок идет водить.

**Инвентарь:** «сосулек» – 10, «снежинок» – 10, «льдинок» – 10 (размер 20  20).

**7. *Белые медведи.***

Площадка представляет собой «море». Сбоку чертится «льдина». На ней располагается «Белый медведь». Остальные медвежата размещаются произвольно по всей площадке. «Медведь» кричит: «Выхожу на ловлю!» и устремляется ловить медвежат. Сначала он ловит одного «медвежонка» и отводит на «льдину», затем – второго. После этого два пойманных игрока берутся за руки и начинают ловить остальных игроков. Настигнув кого-нибудь, пара «медвежат» соединяет свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками. А «Медведь» в это время находится на «льдине». «Медвежата» кричат: «Медведь, на помощь!», «Медведь» подбегает и осаливает пойманного, который также идет на «льдину». Когда на «льдине» окажутся двое пойманных, они также берутся за руки и начинают ловить «медвежат». Игра продолжается до тех пор, пока не будут пойманы все «медвежата». Последний пойманный становится «Белым медведем».

Правила игры разрешают «медвежонку» выскальзывать из-под рук окружившей его пары, пока его не осалил «Медведь». При ловле запрещается хватать игроков.

**Инвентарь:** 10 санок, 50 флажков, 10 клюшек, 10 шайб (кубиков), 40 кубиков, 10 лыжных палок, нарисовать: 10 «сосулек», 10 «снежинок», 10 «льдинок», 10 надувных мячей.