**Праздник Дня здоровья в 1 классах**

**« Здоровому всё здорово»**

**Автор: Кутугина Наталья Николаевна, учитель начальных классов МБОУ «СОШ №31» п. Восток**

Оборудование: названия станций, маршрутные листы, 3 дерева, клей, листочки,

инвентарь на станциях:

**Ведущий:**

Здравствуйте! Сегодня у нас необычный день. Сегодня в школе проводится День здоровья.

А здоровы ли вы, дорогие мои?

Хорошее ли у вас сегодня настроение?

Я очень рада, что у вас все отлично! В народе говорят: “Здоровому – все здорово”. Здоровый человек красив, он легко преодолевает трудности, с ним приятно общаться.

А что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Чтобы быть здоровым, нужно заниматься физкультурой, делать утром зарядку и не лениться. Заниматься спортом: бегом, плаванием и другими видами спорта, закаляться, играть в подвижные игры на свежем воздухе – то есть вести здоровый образ жизни. За вас для вашего здоровья, никто этого не сделает.

- Сегодня мы проведем эстафеты на воздухе, ведь это очень полезно для здоровья.

Итак, у нас три класса и три команды. Четвёртая команда – родители.

- Предлагаю командам представиться. Капитан команды делает шаг вперед. Команда говорит своё название и девиз.

- Итак, приветствуем команду 1 а класса

- 1б класса

- 1 в класса

- команду родителей.

- Наш праздник будет проходить следующим образом: Капитаны команд получат маршрутные листы, на которых указан порядок прохождения станций. Станции расположены вокруг школы. В соответствии с маршрутным листом ребята подходят к очередной станции и выполняют задания. За правильно выполненные задания руководители станций будут выдавать вам, ребята, осенние листочки. Не теряйте их. Ведь после прохождения всех станций вы должны будете украсить листочками вот эти деревья. У каждого класса свое дерево. У кого листочков на дереве больше, та команда и победит.

- Итак, прошу капитанов подойти ко мне. Вручаю вам ваше дерево и маршрутные листы. Хочу обратить внимание, что мы играем не на скорость, поэтому бегать, торопиться не надо. Дисциплина и дружба в команде учитывается, за это можно заработать дополнительный листочек.

На спортивную площадку

Приглашаем, дети, вас.

Праздник спорта и здоровья

Начинается сейчас.

- Прошу всех одеться и выйти на улицу!

**На улице:**

**1 станция: «Головоломкино»**

**1) ребусы**

**2) Игра «Это я, это я, это все мои друзья!»**

- Я буду читать стихотворение, и если вы со мной согласны, то отвечайте дружно: «Это я, это я, это все мои друзья!». Если это не про вас, то молчите. Давайте потренируемся, дружно прокричим: «Это я, это я, это все мои друзья!»

* кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов;
* кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым;
* кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру;
* кто мороза не боится, на коньках летит, как птица;
* ну а кто начнет обед жвачкой с парою конфет;
* кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны;
* кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки;
* кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей;
* кто согласно распорядку выполняет физзарядку;
* кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?

*Подсчёт листочков. Говорим командам «Молодцы!» и за выполненные задания команде 2 листочка*.

**2 станция: «Витаминная»**

Дети встают в шеренгу. Руководитель по очереди подходит к каждому ребёнку (тот закрывает глаза) и угощает его кусочком фрукта или овоща. Ребёнок должен угадать, что это было.

*Говорим команде «Молодцы!» и за выполненные задания команде 1 листочек*.

**3 станция: «Спортивная»**

**1. Эстафета «Челнок»**

Делим класс на 2 команды. Первый бежит до обруча, кладет в него кеглю, возвращается. Второй бежит, забирает кеглю, передает третьему. Третий – бежит кладет . Четвёртый – вновь забирает. И т.д.

**2. «Гуси»**

Обе команды встают в одну шеренгу. Говорим ребятам, что они гуси. Необходимо преодолеть расстояние от старта до финиша «гусиным шагом», друг за другом, дружно.

*Говорим команде «Молодцы!» и за выполненные задания команде 2 листочка*.

**4 станция: «Музыкальная»**

Нужно дружно спеть любую песню

*Говорим команде «Молодцы!» и за выполненные задания команде 1 листочек*.

**5 станция: «Игровая»**

**1. «Пришей команду»**

Делим класс на 2 команды. Первым участникам даем пластиковую вилку с привязанной веревочкой. Нужно «прошить» свою команду, вдевая веревочку с импровизированной иголкой через петли, отверстия в одежде.

**2. игра «Собери листочки»** - делим класс на 2 команды. Одна команда по сигналу собирает с площадки листья клёна, вторая – осины.

*Говорим команде «Молодцы!» и за выполненные задания команде 2 листочка*.

**6 станция: «Меткая»**

Делим класс на 2 команды. Одна команда выполняет первое задание, вторая – второе. Затем меняются.

**1. Попади мячом в цель.**

**2. «Кольцеброс»**

*Говорим командам «Молодцы!» и за выполненные задания команде 2 листочка*.

После прохождения всех этапов ребята наклеивают полученные листочки на дерево и строятся на линейку.

Ведущий:

- Наши соревнования подошли к концу. Давайте подведем итоги. Прошу капитанов команд подойти ко мне.

(дети подходят, все хором считаем листочки)

- молодцы! Я добавляю по листочку на ваши деревья за то, что вы были дружными.

- Итак, сегодня все победители! Давайте похлопаем друг другу. А самое главное, что мы все получили удовольствие, у нас хорошее настроение, а значит – мы укрепили наше здоровье. Желаю вам не болеть, закаляться, играть в подвижные иргы.

- Ну, а теперь - **награждение:**

(команды получают грамоты)

- А сейчас приглашаем всех в столовую, на чаепитие. Повара испекли для нас вкусный пирог.

**Маршрутный лист**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№* | *Название станции* | *Отметка о прохождении (+)* |
| 1 | «Головоломкино» |  |
| 2 | «Витаминная» |  |
| 3 | «Спортивная» |  |
| 4 | «Музыкальная» |  |
| 5 | «Игровая» |  |
| 6 | «Меткая» |  |

**Маршрутный лист**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№* | *Название станции* | *Отметка о прохождении (+)* |
| 1 | «Спортивная» |  |
| 2 | «Музыкальная» |  |
| 3 | «Игровая» |  |
| 4 | «Меткая» |  |
| 5 | «Головоломкино» |  |
| 6 | «Витаминная» |  |

**Маршрутный лист**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№* | *Название станции* | *Отметка о прохождении (+)* |
| 1 | «Игровая» |  |
| 2 | «Меткая» |  |
| 3 | «Головоломкино» |  |
| 4 | «Витаминная» |  |
| 5 | «Спортивная» |  |
| 6 | «Музыкальная» |  |

**Маршрутный лист**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№* | *Название станции* | *Отметка о прохождении (+)* |
| 1 | «Витаминная» |  |
| 2 | «Спортивная» |  |
| 3 | «Музыкальная» |  |
| 4 | «Игровая» |  |
| 5 | «Меткая» |  |
| 6 | «Головоломкино» |  |

**1 станция: «Головоломкино»**

**1) ребусы**

**2) Игра «Это я, это я, это все мои друзья!»**

- Я буду читать стихотворение, и если вы со мной согласны, то отвечайте дружно: «Это я, это я, это все мои друзья!». Если это не про вас, то молчите. Давайте потренируемся, дружно прокричим: «Это я, это я, это все мои друзья!»

* кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов;
* кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым;
* кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру;
* кто мороза не боится, на коньках летит, как птица;
* ну а кто начнет обед жвачкой с парою конфет;
* кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны;
* кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки;
* кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей;
* кто согласно распорядку выполняет физзарядку;
* кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?

*Подсчёт листочков. Говорим командам «Молодцы!» и за выполненные задания команде 2 листочка*.

**5 станция: «Игровая»**

**1. «Пришей команду»**

Делим класс на 2 команды. Первым участникам даем пластиковую вилку с привязанной веревочкой. Нужно «прошить» свою команду, вдевая веревочку с импровизированной иголкой через петли, отверстия в одежде.

**2. Игра «Собери листочки»** - делим класс на 2 команды. Одна команда по сигналу собирает с площадки листья клёна, вторая – осины.

*Говорим команде «Молодцы!» и за выполненные задания команде 2 листочка*.

**2 станция: «Витаминная»**

Дети встают в шеренгу. Руководитель по очереди подходит к каждому ребёнку (тот закрывает глаза) и угощает его кусочком фрукта или овоща. Ребёнок должен угадать, что это было.

*Говорим команде «Молодцы!» и за выполненные задания команде 1 листочек*.

**6 станция: «Меткая»**

Делим класс на 2 команды. Одна команда выполняет первое задание, вторая – второе. Затем меняются.

**1. Попади мячом в цель.**

**2. «Кольцеброс»**

*Говорим командам «Молодцы!» и за выполненные задания команде 2 листочка*.

**3 станция: «Спортивная»**

**1. Эстафета «Челнок»**

Делим класс на 2 команды. Первый бежит до обруча, кладет в него кеглю, возвращается. Второй бежит, забирает кеглю, передает третьему. Третий – бежит кладет . Четвёртый – вновь забирает. И т.д.

**2. «Гуси»**

Обе команды встают в одну шеренгу. Говорим ребятам, что они гуси. Необходимо преодолеть расстояние от старта до финиша «гусиным шагом», друг за другом, дружно.

*Говорим команде «Молодцы!» и за выполненные задания команде 2 листочка*.

**4 станция: «Музыкальная»**

Нужно дружно спеть любую песню

*Говорим команде «Молодцы!» и за выполненные задания команде 1 листочек*.

[Скачано с www.znanio.ru](https://znanio.ru)