**Игровая программа «День здоровья»**

**(для учащихся 1-4-х классов)**

**План работы**

1. Утренняя зарядка
2. Оформление стенгазеты «Ребята, давайте вести здоровый образ жизни!»
3. Спортивное мероприятие

**Сценарий мероприятия:**

**Ведущий:** Здоровье необходимо всем!

Здоровье – это красота!

Здоровье – это сила и ум!

Здоровье – это самое большое богатство!

Здоровье – это когда ты весел и у тебя всё получается!

Здоровье – это то, что нужно беречь.

Здоровье – это долгая счастливая жизнь.

В **едущий: Н**ам всем вместе громко произнести девиз!

Как только руку подниму я вверх, слово **"здоровье"** произносят все!

Законы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ должны мы твердо знать!

Свое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ беречь и охранять!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ много значит!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ всех важней!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ бережем мы!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_всего ценней!

**2 ведущий:**  Девиз прозвучал!

***(каждый класс расходится на свою площадку со своим педагогом для игр и конкурсов)***

**Основная часть:**

**Игра 1**

**«Сочини стишок»**

Сейчас мы займемся сочинением стишков на тему здоровья. Доскажите последнее слово громко, хором!

Им-им-им, на зарядку мы ... (бежим).

Ам-ам-ам, люблю пробежки по ... (утрам).

Лю-лю-лю, физкультуру я ... (люблю).

Чу-чу-чу, с горы на санках я ... (лечу).

Эм-эм-эм, овощи и фрукты ... (ем).

Уш-уш-уш, лучший друг мой - это ... (душ).

Рю-рю-рю, я, конечно, не ... (курю).

Ать-ать-ать, люблю на солнце ... (загорать).

Да-да-да, не болейте ... (никогда).

**Игра 2**

**Разминка. Упражнение "Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем"**

Дети делятся на 4 группы. Каждая группа становятся спортсменами. Задание: имитация движений боксёров, конькобежцев, теннисистов, футболистов. Другие группы отгадывают.

**Игра 3**

**«Успей пробежать»**

Участники команд выстраиваются в колонны по одному. На расстоянии 2-3 м от каждой команды становятся по два участника, вращающих длинную скакалку. По сигналу игроки поочередно пробегают под скакалкой, стараясь ее не задеть. Пробежавшие участники выстраиваются в колонну на противоположной стороне площадки. Побеждает команда, выполнившая задание первой и с наименьшим количеством ошибок.

**Игра 4**

**«Гусеница»**

Участники каждой команды встают друг за другом, берут впереди стоящего за пояс — это гусеница. По команде ведущего гусеница садится, потягивается, растягивается, сжимается, танцует и прыгает, наклоняется вправо, наклоняется влево, наклоняется вперед, наклоняется назад и. т. д У какой команды действия более слаженные, та и получает жетон.

**Игра 5**

**«Возьми мяч»**

В кругу стоят участники. В центре круга — мяч. Ведущий дает различные команды своим игрокам. Например, «сесть», «встать» и так далее. Затем резко говорит «взять!». Тот, кто быстрее всех успел взять мяч, тот и выиграл.

**Игра 6**

**«Пустое место»**

(Веселая, подвижная игра для школьников, хорошо развивающая реакцию детей и рассчитанная на большое количество игроков.)

Участники игры встают в круг, а водящий остается за кругом. Водящий ходит за кругом и дотрагивается до одного из игроков, касаясь плеча или руки. Это означает, что он вызывает данного игрока на соревнование. Водящий бежит за кругом в одну сторону, а вызванный — в противоположную, стараясь наперегонки занять свободное место (оставленное вызванным игроком). Тот, кому удалось занять это место, там и остается, а оставшийся без места становится водящим, и игра продолжается.

**Игра 7**

**«Ипподром»**

**(игра на развитие воображения, быстроты реакции)**

В е д у щ и й. Кони выходят на старт.  
***Все участники игры хлопают себя ладонями по бедрам.***На старт! Внимание! Марш!  
***Дети изображают бег на месте.***Барьер!  
***Дети перепрыгивают через воображаемый барьер****.*  
Второй барьер!  
***Дети изображают.***  
Кони бегут по траве!  
***Дети хлопают в ладоши*.**  
Кони бегут по мостовой.  
***Дети топают ногами.***  
Кони бегут по болоту!  
***Дети указательным пальцем похлопывают по губам.***  
Ура! Вперед!  
***Мальчики хлопают, топают*.**  
Скоро финиш!  
***В с е. Финиш! (Прекращают все движения.)***Все дети аплодируют.

**Игра 8**

**«Схвати скакалку»**

На землю кладут скакалку. С обеих концов скакалки лицом друг к другу становится пара играющих. Концы скакалки находятся между ступнями играющих. По сигналу игроки должны схватить скакалку. Побеждает тот, кто это сделает быстрее.

**Игра 9**

**«За черту»**

Двое играющих, взявшись за руки, стремятся перетянуть друг друга за черту с помощью палки, обозначенную в двух метрах позади каждого. Победителем станет участник, которому это удастся сделать. (можно образовать несколько пар, или команда против команды, участвуют все)

**Игра 10**

**«Поехали»**

Веселая зарядка. Во время игры нужно всем участникам говорить «поехали» и похлопывать себя по той части, которую назовет ведущий. Ведущий называет любую часть тела. Например: Ухо. Ладошки. Голова. Колени. Живот. Спина. Нос. Щеки. Плечи. и т. д. Эта веселая игра проводится сидя или стоя. Количество участников неограниченно.

**Заключительная игра 11**

**«Дождь»**

Ведущий: «Сейчас мы разучим наши фирменные аплодисменты». Предлагает повторять за ним. «Пошел мелкий дождь» - хлопаем одним пальцем по ладошке. «Дождь стал усиливаться» - хлопаем двумя пальцами по ладони. «Стал еще сильнее»- хлопаем тремя пальцами по ладони. «Пошел сильный дождь»- четыре пальца хлопают по ладони. «Начался ливень» - всей ладонью. Проиграв раз, ведущий может предложить разучить концовку игры. Когда он махнет рукой, весь зал должен сказать «yes», и дождь прекращается, устанавливается тишина.

**Заключение (общее):**

**Ведущий:** Сегодня наше мероприятие нам **подарило**  игры, забавы, шутки, хорошее настроение, море позитива, заряд бодрости и хороших эмоций!

Это так? Вы согласны ? *(дети отвечают)*

Вы любите спорт? *(дети отвечают)*

Тогда помогите нам прочитать стихи - доскажите слова по смыслу!

Готовы? (*дети отвечают)*

**Ведущий**: Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

И поможет здесь сноровка,

И, конечно, ...(тренировка)

**Ведущий:**  Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет …(спорт)

**Ведущий:** Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся!

Для здоровья, для порядка,

Людям всем нужна ...(зарядка)

**Ведущий:** Солнце, воздух и вода,

Наши лучшие….(друзья)

**Ведущий:** Кто спортом занимается,

Тот силы …. (набирается)

**Ведущий:** Я желаю вам, ребята - быть здоровыми всегда,  
Но добиться результата невозможно без труда.

**Ведущий:** Постарайтесь не лениться, каждый раз перед едой,  
Прежде, чем за стол садиться, руки вымойте водой.

**Ведущий**: И зарядкой занимайтесь ежедневно по утрам.  
И, конечно, закаляйтесь – это так поможет вам!

**Ведущий:** Свежим воздухом дышите, по возможности всегда,  
На прогулки в лес ходите, он вам силы даст, друзья!