

# Методическая разработка проведения дня здоровья в школе

Подготовил учитель физкультуры  
Сперанская Анастасия Александровна.

## **Цель мероприятия:**

1. Формирование потребности у учащихся в здоровом образе жизни.
2. Создание духовной, творческой атмосферы, способствующей развитию творческого потенциала ребёнка.
3. Пропаганда и привитие интереса к различным видам спорта.

## **Задачи:**

- Привлечь учащихся к занятиям различных видов спорта;
  - Привлечение учащихся для судейства соревнований, проводимых в рамках Дня здоровья;
  - Проведение спортивных мероприятий, нацеленных на повышение резистентности организма детей и подростков;
  - Повышение сопротивляемости организма детей и подростков к различным заболеваниям, работоспособности школьников, продуктивности их обучения.
- Проведение Дня здоровья .

## **1. Порядок организации и проведения.**

Организация проведения соревнований возлагается на учителей физической культуры, классных руководителей, педагогов дополнительного образования, заместителя директора школы по воспитательной работе;

- Программа и форма проведения «Дня здоровья» разрабатывается учителями физической культуры совместно с заместителем директора школы по воспитательной работе;
- Учителя физической культуры в подготовки классных команд для участия в спортивных соревнованиях в рамках программы «Дня здоровья»;
- Заместитель директора школы по воспитательной работе отвечает за подготовку призов для команд-победительниц, учащихся, занявших призовые места;
- Классные руководители, педагоги дополнительного образования, доводят программу Дня здоровья до сведения учащихся.

## **3. Участники дня здоровья.**

3.1. В « Дне здоровья» принимают участие все учащиеся 1-4 классов, включая освобождённых, под руководством классных руководителей, педагогов дополнительного образования.

3.2. В состав судейских команд входят учителя предметники и учащиеся.

**4. Оснащение:** Музыкальная аппаратура; *Листки с вопросами, Спортивное оборудование для весёлых стартов: обручи, мячи, беговая палочка, ткань для завязывания глаз, стулья, скамейки, веревки .*

## **5. Программа Дня здоровья.**

### Для 1-2 классов

#### Станция «Интеллектуальная»

1. Самая короткая дистанция? (ответ: 30 метров)
2. Какими видами занимаются на уроках легкой атлетики? (ответ: бег, прыжки, метания)
3. Какие бывают дистанции в беге? (ответ: короткие, средние, длинные.)
4. Самый быстрый из хищников? (Гепард)
5. Как называются баллы в игре и оптический прибор? (Очки)

#### Станция «Спортивная»

1. Бег через обруч (20 м.)
2. Бег в обруче парами (20 м.)
3. Беговая эстафета (4 раза/10)

#### Станция «Веревка»

1. Поводырь- пройти всей командой, держась за плечи друг друга, первый с закрытыми глазами обходит препятствия (стулья)
2. Узелки- каждая команда выбирает лидера, после чего создают узелки (взявшись за руки) не разрывая рук. Лидер старается распутать узелки
3. Счет- команда должна провести расчет, не потеряв очередность на время, если сбивается то начинает заново
4. Ходьба самым коротким шагом (ступня к ступне 10 метров)

#### Станция «Игровая»

Проведение турнира по мини-футболу

### Для 3-4 классов

#### Станция «Интеллектуальная»

1. Как пятью единицами написать 100? ( $111-11=100$ )
2. Какого спортивного снаряда не существует? (баран)
3. Как из 4 палочек сделай цифру 15, не ломая их? (XV)
4. И животное, и спортивный снаряд. (Конь, козёл)
5. В какой русской игре строят, чтобы сразу разрушить? (Городки)

#### Станция «Спортивная»

1. Эстафета с баскетбольным мячом (ведение мяча 15 метров)
2. Эстафета с мячом (прыжки с мячом, держа его между коленями 15 метров)
3. «Эстафетная палочка». Каждая команда строиться в колонну по одному, возле своего стартового флага на одной линии, выставляют необходимое равное количество игроков. После сигнала первые номера команд бегут дистанцию 100 метров и передают эстафетную палочку следующим участникам.

#### Станция «Веревка»

1. «Паутина» - задача состоит в том, чтобы переправиться всей командой через паутину с одной стороны на другую, не касаясь. ( две скамейки, сделайте паутину и переправа готова).
2. «Переправа» - задача состоит в том, чтобы переправиться всей командой от края скамейки на другой край не касаясь верёвки.
3. Ходьба: «Каракатица» (мальчики передвигаются по полу 10 м.)  
«Гусеница» (девочки передвигаются по мату 5шт. приставными движениями )

#### Станция «Игровая»

Проведение турнира по настольному теннису

Время и место проведения.

7.04.2014 года.

Спортивные соревнования, организуемые в рамках программы Дня здоровья, проводятся в Спортивном зале и территории школы

**Подведение итогов.**

Командное первенство определяется по сумме набранных баллов, награждаются грамотами.