

День здоровья (общешкольное мероприятие)

Цель - пропаганда среди учащихся школы здорового образа жизни, развития интереса к физической культуре и спорту.

Задачи

привлечение учащихся школы к занятиям различными видами спорта;
повышение сопротивляемости организма детей и подростков к различным заболеваниям, работоспособности школьников, продуктивности их обучения;
выявление лучших спортсменов школы;
гражданское и патриотическое воспитание учащихся.

План проведения мероприятий Дня здоровья.

10.00-10.10- построение на линейку

10.10-10.25-утренняя зарядка «Делай, как я»

10.30 – начало соревнований, учащиеся расходятся по станциям.

11.30 – линейка, подведение итогов, награждение победителей.

Инвентарь: мячи, обручи, скакалки, клюшки, теннисные ракетки, лыжный инвентарь.

Условия оценки: правильное выполнение 10 баллов, победное + 1 балл, штраф – 1 балл.

В заданиях связанных с количеством попаданий = количеству баллов.

Ход мероприятия

I Построение на линейку.

II Утренняя зарядка “Делай как Я”.

Упражнения утренней зарядки (упр. повторяются за учителем).

1. Ходьба на месте.

2. И.п. о. с., правая рука вверх.

1-2 рывки руками назад.

3- левая рука вверх

4-5 рывки руками назад

6- и.п.

3. И.п. о.с.

1-4 разноименные круговые движения руками.

4. И.п. о.с. прыжком ноги врозь, хлопок над головой.

О.с. То же, что 1 И . п.

5. И.п. о.с.

1 - Мах правой, хлопок под ногой

2 - Мах левой, хлопок под ногой.

3 - То же что 1

4 - То же что 2

6. И.п. о.с., руки на колени.

1-4 круговые движения в коленном суставе, руки на коленях

5-8 то же что 1-4

7. И. п. о.с.

1-4 прыжки на двух ногах с продвижением вправо

5- хлопок над головой.

6-7 то же что 1-4 только влево.

8 приседание, руки вперед.

8. Бег на месте с различными движениями рук.

9. Ходьба на месте с высоким подниманием колен

10. Упражнение на восстановление дыхания.

III Соревнования

Ход соревнований:

Команды приветствуют друг друга, название, девиз. На каждой эстафете мы будем собирать ключи к здоровью. В конце игры узнаем, какая команда имеет больше ключей. Капитанам команды выдан маршрутный лист, где указаны станции, с которых начинается старт ваша команда.

Команды представлены.

Пожелаем всем успехов в предстоящих соревнованиях.

Команды, на исходные позиции шагом марш!

“Веселые старты” для учащихся 1-х классов

1. “Беговая эстафета”. Участник с кубиком бежит змейкой (между колпачками) до стойки и обратно, передает кубик другому.

2. “Собери картошку”. Участник с ведром бежит до обруча, а до обруча должен пролезть под барьером. Высыпает из ведра картошку (кубики) и бежит, обратно пролезая под барьером. Другой участник делает то же самое, но только собирает картошку ведро.

3. “Планета земля” Участники по верху передают большой мяч (“Планета земля”) назад. Последний участник берет мяч и встает первым и начинает передавать мяч назад.

4. “Бег в одном валенке”. Участник на одну ногу надевает валенок и бежит в нем до стойки и обратно.

5. “Мяч под ногами”. Участники большой мяч передаю под ногами назад. Последний берет мяч встает первым и делает то же самое.

Эстафеты для 2-4 классов

Эстафета 1

«Пройди через болото»

Представьте, что вокруг нас болото. Нам надо добраться до кегли, взять ключ из обруча и принести его команде. Пройти через болото можно, перепрыгивая с «кочки» на «кочку».

Задача: перекладывая досочки, дойти до кегли, взять ключ и вернуться обратно, прыгая через скакалку. Второй участник прыгает через скакалку к кегле по досочкам.

Эстафета 2

Пробежать до кегли, прыгая через скакалку, обратно — мяч зажат между ног.

Эстафета 3

«Преодолей препятствия»

Дети добегают до мата, подлезают под дугу, проходят по гимнастической скамейке, берут из обруча по одному ключу. Обратно бегом.

Эстафета 4

«Кто первый?»

Устанавливаются параллельно скамейки (надо проползти по скамейке на животе, подтягиваясь руками), затем расстояние до мяча проскакать на двух ногах, взять мяч и им попасть в большой мяч. После попадания возвращаемся обратно в команду. В том случае, если участник не попадает в цель, он делает 5 приседаний.

Эстафета 5

Пронести теннисный мяч на ракетке, преодолевая препятствия (кегли) до линии, положить ракетку. Сделать пять приседаний и пронести мяч на ракетке обратно. Передается эстафета следующему участнику.

Эстафета 6

Перетягивание каната.

IV Подведение итогов, награждение победителей.