**Министерство образования Российской Федерации**

**Муниципальное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №26**

Методическая разработка

по проведению школьного праздника

«День здоровья»

Автор: учитель физической культуры

 Лозан Иван Анатольевич

**Комсомольск-на-Амуре, 2014**

**Пояснительная записка**

**Цель:** *пропаганда среди учащихся школы здорового образа жизни, развитие интереса к физической культуре и спорту,* воспитание поколения, стремящегося к здоровому образу жизни, посредством вовлечения детей в такие формы организации оздоровительной работы, как спортивные эстафеты, соревнования по различным видам спорта.

**Задачи:**

* Пропаганда здорового образа жизни;
* сплотить коллектив учащихся разных классов, воспитание коллективизма и дружбы в классах;
* способствовать развитию и совершенствованию таких качеств, как выносливость, ловкость, сила, мышление, умение координировать свои движения.
* познакомить учащихся с простейшими и наиболее распространенными играми в команде на природе.

**Участники праздника**: учащиеся 1-11 классов, учителя, родители.

**Актуальность:** Сегодняшние  школьники - будущее страны завтра. Согласно ст. № 12,13,20,32 Закона РФ «Об образовании», где четко обозначена ответственность образовательного учреждения за жизнь и сохранность детей, укрепление здоровья детей и забота о нем – одна из главных задач школы.

**Оборудование:** веревки, 2 мяча средних размеров, 2 гимнастических палки, 2 прутика толщиной 5 мм, кольцеброс, 2 бинта на каждую команду, 0,5 литра воды на каждую команду, 1 сосиска в тесте на каждую команду, пустая пластиковая бутылка (коробочка, баночка…)

**Правила:**

 Ребята разбиваются на команды (классы). Каждая команда (класс) придумывает себе название, девиз и заранее готовит логотип (галстуки, наклейки, бейджики, форма одного цвета…). Далее каждая команда получает свой маршрутный лист, по которому начинает путь по станциям. Главное – это не время, а качество преодоления испытания на станциях, однако время тоже ограничено – на каждое испытание дается по 10 минут. Во всех конкурсах участвуют все члены команды. Участники должны помогать друг другу в команде при прохождении того или иного испытания.

**Этапы праздника:**

* Поход до места проведения
* Построение

***ВЕДУЩИЙ:***

*Доброе утро!
Улыбнитесь скорее!
И сегодня наш денек
Пройдет веселее.
Мы погладим
Нос и щечки
Будем мы красивыми
Как в саду цветочки.
Разотрем ладошки
Сильнее, сильнее!
А теперь похлопаем
Смелее, смелее!
Ушки мы теперь потрем
И здоровье сбережем!*

* Приветствие команд
* Получение маршрутного листа, ведущий озвучивает местонахождение каждого этапа
* Бег по станциям
* Сдача маршрутного листа главному судье соревнования
* Построение
* Подведение итогов

**Станции:**

1. ***«Переправа»:*** между двумя деревьями натягивается веревка высотой от земли для начальной школы 70-80 см, для средней 110-120 см. Каждой команде необходимо в течении 5 минут сверху, не задевая веревки переправить как можно больше участников. (*каждая команда получает то количество баллов, скольких участников удалось переправить,1 участник – 1 балл, если переправляемый участник задел веревку он выходит из игры и не может больше переправляться)*
2. «***Первая помощь»:*** каждой команде необходимо выбрать раненого и в течении 10 минут качественно перебинтовать ему руку (как гипс) и голову. *(конкурс оценивается по правильности и качеству наложенного бинта, за каждое бинтование до 5 баллов).*
3. ***«Кольцеброс»:*** каждый участник команды бросает по 3 кольца в кольцеброс с расстояния 1,5 метров. *(конкурс оценивается по количеству попаданий в кольцеброс 1 раз – 1 балл)*
4. ***«Меткач»:*** каждый участник команды бросает по 1 попытке палкой в пустую бутылку на расстоянии для начальной школы 3 метров, среднего звена 5 метров. *(конкурс оценивается по количеству попаданий в цель 1 раз – 1 балл)*
5. ***«Ручеёк»:***все участники команды выстраиваются вплотную друг за другом, затем, без помощи рук, зажав мяч между ног, необходимо как можно больше раз передать мяч от первого участника - по очереди к последнему в строю, а последний затем бежит и руками передает снова первому и так как можно больше раз в течении 10 минут, если мяч упал, ведущий поднимает его и передает первому участнику строя. *(конкурс оценивается по количеству полных передач по команде 1 раз – 2 балла)*
6. ***«Шашлык»:*** все участники команды в течении 5 минут собирают как можно больше листьев разных растений и нанизывают их на прутик, делая «шашлык». *(конкурс оценивается по количеству листьев разных растений - 1 лист – 1 балл)*
7. ***«Смотри, как я умею»:***каждой команде необходимо выбрать самого голодного и самого жаждущего. Затем самый голодные должен полностью съесть сосиску в тесте за 30 секунд *(за это команда получает 3 балла)*, далее самый жаждущий должен выпить 0,5 литра воды за 30 секунд *(за это команда получает 3 балла).* Далее каждый участник команды показывает свои спортивные достижения (шпагат, стойка на голове, на руках…). *(конкурс оценивается по количеству и правильности выполнения упражнения 1 раз – 1 балл).*
8. ***«Цапля»:*** все участники команды в течении 5 минут стоят на одной ноге, не меняя и не переставляя ногу. Если участник упал или другой ногой коснулся земли, то он выходит из игры. *(конкурс оценивается по количеству участников оставшихся по истечению времени 1 участник– 1 балл).*
9. ***«Болото»:*** на этой станции участники по одному, наступая в ячейку из веревки одной ногой и только один раз, проделывают путь по этим ячейкам от старта к финишу. Если участник задел веревку или дважды наступил в одну и ту же ячейку, он возвращается на старт и берет следующего участника и вместе с ним проходит это испытание вновь, и так пока все участники не пройдут. Если участник благополучно прошел, то к прохождению приступает следующий (*каждая команда получает то количество баллов, скольких участников удалось переправить,* *1 участник – 1 балл, если все члены команды прошли испытание без штрафных очков, то команда получает дополнительно 5 баллов).*
10. ***Загадки:***

|  |  |
| --- | --- |
| *Для начальной школы* | *Для среднего звена* |
| Растет зеленою стеной,Ее обходят стороной,Колючая и злая дива.А как зовут траву? (Крапива) Он сорняк, он цветок,От болезни мне помог.Как присяду на диванчик,Вспомню желтый... (одуванчик) Шарик нежно-голубой,Хоть колючий, но не злой.И в букете он не плох.Кто такой? (Чертополох) Все со мною борются,Не могут успокоиться,Все кричат: "Беда, беда!"Что в огороде? (Лебеда) Неприметна среди трав,У нее спокойный нрав.Кто полезностью гордится?-Ароматная... (душица)Если что-то заболит,Даже зверь не устоит.С какой же травкой пить настой?С чудо-травкой... (зверобой) Вкусен чай и ароматен,С ней он легок и приятен:Листочки сорваны, помяты.Что ты вдыхаешь? - Запах... (мяты) Если травку ты сорвешь,Руки, знай, не ототрешь.Доктор всех аптечных дел,Кто лечит ранки? (Чистотел) Солнце зноем сушит травы,Греет темные дубравы,А в лесу родник звенит,Травы напоить спешит,Силы даст им возродиться:Запахнет медом... (медуница) Расправит свой ажурный листикКороль всех трав... (тысячелистник) | 1.  Считается очень сильным антисептиком. Действует как противовоспалительное, обезболивающее, отхаркивающее, спазмолитическое, слабое снотворное средство, применяют при глистах.Чабрец.2.  Обладает желчегонными качествами, мгновенно облегчает головную боль и помогает справиться с бессонницей.Укроп.3. . Рекомендуется при атеросклерозе. Фитонциды рябины смертельны для бактерий золотистого стафилококка и сальмонелл, а также для плесневого грибка. Ее часто применяют как мочегонное и кровоостанавливающее средство.Рябина4.  В петрушке содержатся соли магния, кальция. В медицине ее используют при желче- и мочекаменной болезнях, при потере аппетита, упадке сил, для улучшения состояния зрения.Петрушка.5.  Бактерицидное и антисептическое растение, улучшает аппетит, усвоение пищи, повышает сопротивляемость организма к инфекциям.Лук.6.  Прописывают его при атеросклерозе, гипертонии, аритмиях, сердечной слабости, переживаниях и постоянных стрессах.Боярышник.7.  - Улучшает обмен веществ, целебна при ожогах, экземах. Ее сок благотворно действует при гастритах с повышенной кислотностью, способствует рубцеванию язв, снижению кровяного давления.Картошка.8. . Рекомендуют при заболеваниях затрагивающих печень, при камнях в желчном пузыре, при атеросклерозе и при воспалительных процессах в почках.[Одуванчик](http://www.rasteniya-lecarstvennie.ru/126-rastenie-oduvanchik-lekarstvennyj.html)9.  Способствует нормализации водно-солевого обмена и очищению крови, в качестве мочегонного и помогает избавиться от излишков воды и соли.Кабачок.10.  Включают в свой состав витамины С, К, А, Е, Р, витамины группы В, кальций, калий, натрий, марганец, хром, фосфор, магний, железо, а также кобальт, молибден и медь, пектины, сахара, орг. кислоты, и многие другие элементы. Шиповник. |

**Подведение итогов курса:**

 За каждое препятствие команды получают баллы, которые суммируются, и подводится итог.

**Награждение**

Все классные команды награждаются грамотами, а команды, занявшие I-III места получают грамоты с указанием завоеванного места.

**Маршрутный лист**

**Название команды, класс:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Станции** | **Баллы** | **Подпись**  |
| ***«Переправа»*** |  |  |
| «***Первая помощь»*** |  |  |
| ***«Кольцеброс»*** |  |  |
| ***«Меткач»*** |  |  |
| ***«Ручеёк»*** |  |  |
| ***«Шашлык»*** |  |  |
| ***«Смотри, как я умею»*** |  |  |
| ***«Болото»*** |  |  |
| ***Загадки*** |  |  |
| ***«Цапля»*** |  |  |
|  **ИТОГО:** |  |

**Маршрутный лист**

**Название команды, класс:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Станции** | **Баллы** | **Подпись**  |
| «***Первая помощь»*** |  |  |
| ***«Кольцеброс»*** |  |  |
| ***«Меткач»*** |  |  |
| ***«Ручеёк»*** |  |  |
| ***«Шашлык»*** |  |  |
| ***«Смотри, как я умею»*** |  |  |
| ***«Болото»*** |  |  |
| ***Загадки*** |  |  |
| ***«Цапля»*** |  |  |
| ***«Переправа»*** |  |  |
|  **ИТОГО:** |  |

**Маршрутный лист**

**Название команды, класс:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Станции** | **Баллы** | **Подпись**  |
| ***«Кольцеброс»*** |  |  |
| ***«Меткач»*** |  |  |
| ***«Ручеёк»*** |  |  |
| ***«Шашлык»*** |  |  |
| ***«Смотри, как я умею»*** |  |  |
| ***«Болото»*** |  |  |
| ***Загадки*** |  |  |
| ***«Цапля»*** |  |  |
| ***«Переправа»*** |  |  |
| «***Первая помощь»*** |  |  |
|  **ИТОГО:** |  |

**Маршрутный лист**

**Название команды, класс:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Станции** | **Баллы** | **Подпись**  |
| ***«Меткач»*** |  |  |
| ***«Ручеёк»*** |  |  |
| ***«Шашлык»*** |  |  |
| ***«Смотри, как я умею»*** |  |  |
| ***«Болото»*** |  |  |
| ***Загадки*** |  |  |
| ***«Цапля»*** |  |  |
| ***«Переправа»*** |  |  |
| «***Первая помощь»*** |  |  |
| ***«Кольцеброс»*** |  |  |
|  **ИТОГО:** |  |

**Маршрутный лист**

**Название команды, класс:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Станции** | **Баллы** | **Подпись**  |
| ***«Ручеёк»*** |  |  |
| ***«Шашлык»*** |  |  |
| ***«Смотри, как я умею»*** |  |  |
| ***«Болото»*** |  |  |
| ***Загадки*** |  |  |
| ***«Цапля»*** |  |  |
| ***«Переправа»*** |  |  |
| «***Первая помощь»*** |  |  |
| ***«Кольцеброс»*** |  |  |
| ***«Меткач»*** |  |  |
|  **ИТОГО:** |  |

**Маршрутный лист**

**Название команды, класс:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Станции** | **Баллы** | **Подпись**  |
| ***«Шашлык»*** |  |  |
| ***«Смотри, как я умею»*** |  |  |
| ***«Болото»*** |  |  |
| ***Загадки*** |  |  |
| ***«Цапля»*** |  |  |
| ***«Переправа»*** |  |  |
| «***Первая помощь»*** |  |  |
| ***«Кольцеброс»*** |  |  |
| ***«Меткач»*** |  |  |
| ***«Ручеёк»*** |  |  |
|  **ИТОГО:** |  |

**Маршрутный лист**

**Название команды, класс:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Станции** | **Баллы** | **Подпись**  |
| ***«Смотри, как я умею»*** |  |  |
| ***«Болото»*** |  |  |
| ***Загадки*** |  |  |
| ***«Цапля»*** |  |  |
| ***«Переправа»*** |  |  |
| «***Первая помощь»*** |  |  |
| ***«Кольцеброс»*** |  |  |
| ***«Меткач»*** |  |  |
| ***«Ручеёк»*** |  |  |
| ***«Шашлык»*** |  |  |
|  **ИТОГО:** |  |

**Маршрутный лист**

**Название команды, класс:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Станции** | **Баллы** | **Подпись**  |
| ***«Болото»*** |  |  |
| ***Загадки*** |  |  |
| ***«Цапля»*** |  |  |
| ***«Переправа»*** |  |  |
| «***Первая помощь»*** |  |  |
| ***«Кольцеброс»*** |  |  |
| ***«Меткач»*** |  |  |
| ***«Ручеёк»*** |  |  |
| ***«Шашлык»*** |  |  |
| ***«Смотри, как я умею»*** |  |  |
|  **ИТОГО:** |  |

**Маршрутный лист**

**Название команды, класс:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Станции** | **Баллы** | **Подпись**  |
| ***Загадки*** |  |  |
| ***«Цапля»*** |  |  |
| ***«Переправа»*** |  |  |
| «***Первая помощь»*** |  |  |
| ***«Кольцеброс»*** |  |  |
| ***«Меткач»*** |  |  |
| ***«Ручеёк»*** |  |  |
| ***«Шашлык»*** |  |  |
| ***«Смотри, как я умею»*** |  |  |
| ***«Болото»*** |  |  |
|  **ИТОГО:** |  |

**Маршрутный лист**

**Название команды, класс:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Станции** | **Баллы** | **Подпись**  |
| ***«Цапля»*** |  |  |
| ***«Переправа»*** |  |  |
| «***Первая помощь»*** |  |  |
| ***«Кольцеброс»*** |  |  |
| ***«Меткач»*** |  |  |
| ***«Ручеёк»*** |  |  |
| ***«Шашлык»*** |  |  |
| ***«Смотри, как я умею»*** |  |  |
| ***«Болото»*** |  |  |
| ***Загадки*** |  |  |
|  **ИТОГО:** |  |

 ***«Переправа»***

Между двумя деревьями натягивается веревка высотой от земли для начальной школы 70-80 см, для средней 110-120 см. Каждой команде необходимо в течении 5 минут сверху, не задевая веревки переправить как можно больше участников. (*каждая команда получает то количество баллов, скольких участников удалось переправить,1 участник – 1 балл, если переправляемый участник задел веревку он выходит из игры и не может больше переправляться)*

«***Первая помощь»***

Каждой команде необходимо выбрать раненого и в течении 10 минут качественно перебинтовать ему руку (как гипс) и голову. *(конкурс оценивается по правильности и качеству наложенного бинта, за каждое бинтование до 5 баллов).*

***«Кольцеброс»***

Каждый участник команды бросает по 3 кольца в кольцеброс с расстояния 1,5 метров. *(конкурс оценивается по количеству попаданий в кольцеброс 1 раз – 1 балл)*

***«Меткач»***

Каждый участник команды бросает по 1 попытке палкой в пустую бутылку на расстоянии для начальной школы 3 метров, среднего звена 5 метров. *(конкурс оценивается по количеству попаданий в цель 1 раз – 1 балл)*

***«Ручеёк»***

Все участники команды выстраиваются вплотную друг за другом, затем, без помощи рук, зажав мяч между ног, необходимо как можно больше раз передать мяч от первого участника - по очереди к последнему в строю, а последний затем бежит и руками передает снова первому и так как можно больше раз в течении 10 минут, если мяч упал, ведущий поднимает его и передает первому участнику строя. *(конкурс оценивается по количеству полных передач по команде 1 раз – 2 балла)*

***«Шашлык»***

Все участники команды в течении 5 минут собирают как можно больше листьев разных растений и нанизывают их на прутик, делая «шашлык». *(конкурс оценивается по количеству листьев разных растений - 1 лист – 1 балл)*

***«Смотри, как я умею»***

Каждой команде необходимо выбрать самого голодного и самого жаждущего. Затем самый голодные должен полностью съесть сосиску в тесте за 30 секунд *(за это команда получает 3 балла)*, далее самый жаждущий должен выпить 0,5 литра воды за 30 секунд *(за это команда получает 3 балла).* Далее каждый участник команды показывает свои спортивные достижения (шпагат, стойка на голове, на руках…). *(конкурс оценивается по количеству и правильности выполнения упражнения 1 раз – 1 балл).*

***«Цапля»***

Все участники команды в течении 5 минут стоят на одной ноге, не меняя и не переставляя ногу. Если участник упал или другой ногой коснулся земли, то он выходит из игры. *(конкурс оценивается по количеству участников оставшихся по истечению времени 1 участник– 1 балл).*

***«Болото»***

На этой станции участники по одному, наступая в ячейку из веревки одной ногой и только один раз, проделывают путь по этим ячейкам от старта к финишу. Если участник задел веревку или дважды наступил в одну и ту же ячейку, он возвращается на старт и берет следующего участника и вместе с ним проходит это испытание вновь, и так пока все участники не пройдут. Если участник благополучно прошел, то к прохождению приступает следующий (*каждая команда получает то количество баллов, скольких участников удалось переправить,* *1 участник – 1 балл, если все члены команды прошли испытание без штрафных очков, то команда получает дополнительно 5 баллов).*

*\*

***Загадки:***

|  |
| --- |
| *Для начальной школы* |
| Растет зеленою стеной,Ее обходят стороной,Колючая и злая дива.А как зовут траву? (Крапива) Он сорняк, он цветок,От болезни мне помог.Как присяду на диванчик,Вспомню желтый... (одуванчик) Шарик нежно-голубой,Хоть колючий, но не злой.И в букете он не плох.Кто такой? (Чертополох) Все со мною борются,Не могут успокоиться,Все кричат: "Беда, беда!"Что в огороде? (Лебеда) Неприметна среди трав,У нее спокойный нрав.Кто полезностью гордится?-Ароматная... (душица)Если что-то заболит,Даже зверь не устоит.С какой же травкой пить настой?С чудо-травкой... (зверобой) Вкусен чай и ароматен,С ней он легок и приятен:Листочки сорваны, помяты.Что ты вдыхаешь? - Запах... (мяты) Если травку ты сорвешь,Руки, знай, не ототрешь.Доктор всех аптечных дел,Кто лечит ранки? (Чистотел) Солнце зноем сушит травы,Греет темные дубравы,А в лесу родник звенит,Травы напоить спешит,Силы даст им возродиться:Запахнет медом... (медуница) Расправит свой ажурный листикКороль всех трав... (тысячелистник) |

|  |
| --- |
| *Для среднего звена* |
| 1.  Считается очень сильным антисептиком. Действует как противовоспалительное, обезболивающее, отхаркивающее, спазмолитическое, слабое снотворное средство, применяют при глистах.Чабрец.2.  Обладает желчегонными качествами, мгновенно облегчает головную боль и помогает справиться с бессонницей.Укроп.3. . Рекомендуется при атеросклерозе. Фитонциды рябины смертельны для бактерий золотистого стафилококка и сальмонелл, а также для плесневого грибка. Ее часто применяют как мочегонное и кровоостанавливающее средство.Рябина4.  В петрушке содержатся соли магния, кальция. В медицине ее используют при желче- и мочекаменной болезнях, при потере аппетита, упадке сил, для улучшения состояния зрения.Петрушка.5.  Бактерицидное и антисептическое растение, улучшает аппетит, усвоение пищи, повышает сопротивляемость организма к инфекциям.Лук.6.  Прописывают его при атеросклерозе, гипертонии, аритмиях, сердечной слабости, переживаниях и постоянных стрессах.Боярышник.7.  - Улучшает обмен веществ, целебна при ожогах, экземах. Ее сок благотворно действует при гастритах с повышенной кислотностью, способствует рубцеванию язв, снижению кровяного давления.Картошка.8. . Рекомендуют при заболеваниях затрагивающих печень, при камнях в желчном пузыре, при атеросклерозе и при воспалительных процессах в почках.[Одуванчик](http://www.rasteniya-lecarstvennie.ru/126-rastenie-oduvanchik-lekarstvennyj.html)9.  Способствует нормализации водно-солевого обмена и очищению крови, в качестве мочегонного и помогает избавиться от излишков воды и соли.Кабачок.10.  Включают в свой состав витамины С, К, А, Е, Р, витамины группы В, кальций, калий, натрий, марганец, хром, фосфор, магний, железо, а также кобальт, молибден и медь, пектины, сахара, орг. кислоты, и многие другие элементы. Шиповник. |