|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | **Методическая разработка "День здоровья в школе"**  Шишкова Елена Анатолдьевна, *учитель физической культуры*    “День Здоровья” в филиале МОУ « в с. КаменкаЕрышовская СОШ» стал традиционным спортивным праздником. Но каждый из них мы стараемся сделать его особенным.  Общение подростков со сверстниками и взрослыми – важнейшее условие для личностного развития. Именно в общении подросток усваивает необходимую информацию, систему ценностей, учится ориентироваться в жизненных ситуациях.  Здоровье – самое дорогое, что есть у человека. Бережное отношение к своему собственному здоровью нужно воспитывать с самого детства.  По данным мониторингового исследования, около 20% детей школьного возраста составляют “группу риска”, 43% выпускников школы близоруки, 4 % учащихся имеют опыт употребления алкоголя и курения. С курением и алкоголизмом нельзя бороться только репрессивными методами: запретить и наказать. Сигарета, бутылка появляется у подростка, главным образом, из-за неумения себя занять, красиво, с пользой проводить свой досуг.  **Цель мероприятия:**  1.Формирование потребности у подростков в здоровом образе жизни.  2.Создание духовной, творческой атмосферы,способствующей развитию творческого потенциала ребёнка.  3. Пропаганда и привитие интереса к различным видам спорта.  **Задачи:**  1.Пропаганда ЗОЖ.  2.Формирование здорового отношения к природе.  3.Выработка потребности заботиться о своём здоровье.  4.Создание творческой атмосферы в коллективе взрослых и детей на основе методики КТД.  **2. Оснащение:**   * Музыкальная аппаратура; * Тематические плакаты о спорте и здоровье; * Флагшток и флаг России; * Спортивное оборудование для весёлых стартов:   обручи, флажки, скакалки, мячи, кегли,ограничители.   * Таблички “Старт”, “Финиш”, финишные ленты, указатели маршрутов; * Спортивный инвентарь для спртивно-музыкального шоу   **ЛИНЕЙКА “ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ”**  ФАНФАРЫ  **Внимание! Внимание!**  Здравствуй, родная школа!  Здравствуйте, наши любимые учителя и ученики! Доброе утро уважаемые родители и гости!Итак учащиеся 1-9 классов здесь? Ответ: здесь!  (Перекличка)  Не так давно, а точнее 1 сентября на линейке мы встречались с вами здесь, чтобы торжественно отпраздновать начало нового учебного года! Сегодня же у нас вновь праздник! Праздник спорта, праздник здоровья, молодости, надежды!    Итак, внимание!  Школа: равняйсь, смирно. Равнение на флаг!  Звучит гимн России. Школа! Внимание!Торжественная линейка, посвящённая Дню Здоровья,объявляется открытой!  Слово для приветствия предоставляется зам директора по УВР школы  Что такое спорт? Пьер де Кубертен -выдающийся общественный деятель, который является почетным президентом Международного олимпийского комитета, говорил так: “Спорт - это наслаждение, именно он способствует развитию гармонии разума и силы, помогает выработать благородство. Каждый в спорте черпает что-то свое. Для одних это яркое зрелище, для других -средство общения, физического совершенствования и укрепления здоровья. Третьи избирают спорт своей профессией, делом жизни. Но кем бы вы не стали в будущем, ребята, спорт должен оставаться вашим верным спутником в труде, в учебе, в творческих дерзаниях”.  Таким спорт стал для ребят, занимающихся в секциях и кружках нашей школы.  **Звучит музыкально – спортивная композиция “XXIвек”**  Скажите, а какое грандиозное спортивное событие ждет нас в 2014 году! Олимпиада в Сочи! И я верю, что наши ученики, которые занимаются серьезно спортом, когда-нибудь, а, может быть, уже2014 году прославят нашу школу, став олимпийскими чемпионами!  **ТОРЖЕСТВЕННОЕ ОТКРЫТИЕ**  **“ДНЯ ЗДОРОВЬЯ В ШКОЛЕ”**  **(1-9-х КЛ.)**  **Ведущий:**  - На площадку по порядку Становись скорее в ряд! На зарядку, на зарядку Приглашаем всех ребят!  **С ребятами проводится утренняя зарядка “Делай как я”**  **Утренняя зарядка “Делай как Я”.**  Зарядка проводится для учащихся начальных классов, упражнения которой выполняются под следующую музыку: гр. Руки вверх “Малыш” и гр.Икс миссия “Рыжий АП” (музыкальное сопровождение прилагается.)  **Упражнения утреней 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.**  **11. Игра на внимание “Капитаны”.** Учащиеся должны выполнять упражнения, которые учитель выполняет с командой “Капитаны”. Побеждает класс, учащиеся которого допустят меньше ошибок.Игра проводится без музыкального сопровождения.  **12.** В конце зарядки все учащиеся громко говорят: “Молодцы” (З р.) и правой рукой гладят себя по голове. Это говорит о том, что ребята отлично выполнили зарядку.  **Дети:**  Что такое физкультура? Тренировка и игра. Что такое физкультура? "Физ" и "куль" и "ту" и "ра". Руки вверх, руки вниз. Это "физ". Крутим шею словно руль. Это "куль". Ловко прыгай в высоту. Это "ту". Бегай полчаса с утра. Это "ра".  Занимаясь этим делом, будешь сильным, ловким, смелым. Плюс хорошая фигура. Вот что значит физкультура!  **Ребята стоя выполняют движения разминки и хором произносят текст.**  ***Ведущий***  *:*  Чтобы стать здоровым, ловким, Всем нужны нам тренировки. Зарядка эта нелегка: Пишусь всегда через два “к” И мяч, и шайбу клюшкой бей И называюсь я …(хоккей)  Не обижен, а надут Его по полю ведут, А ударят – пинанём Не угнаться за…(мячом)  В чистом поле у берёзки На снегу видны полоски. Подошла лиса поближе,  Здесь бежали чьи –то …(лыжи)  Ясным утром вдоль дороги На траве блестит роса По дороге едут ноги И бегут два колеса У загадки есть ответ Это мой…(велосипед)  Силачом я стать хочу,  Прихожу я к силачу: “Расскажите вот о чём, Как вы стали силачом?”  Улыбнётся он в ответ: “Очень просто, много лет Ежедневно встав с постели, Поднимаю я…(гантели)”  **“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.  **“Большая эстафета” для учащихся 2-4класса.**  Сначала участвуют мальчики, а потом девочки. Победитель определяется по лучшему времени.  http://festival.1september.ru/articles/511454/img1.gif  **Схема эстафеты.**  1-9 № этапов. Участник (1 этап) стартует, добегает до 2 этапа передает эстафету и остается на месте.Участник (2 этап) приняв эстафету добегает до 3этапа и т.д. Эстафета считается, закончена, как только участники окажутся на своих этапах.  Праздник заканчивается общешкольным кроссом.  1-4 классы-500м.  7класс юноши-800м.  9 класс юноши 1000м.  Награждение участников.  Спорт - ты жизнь! И мы поем вместе гимн спорту!  **Гимн спорту (на мотив песни “Солнечный круг”)**  Славный наш друг!  Верный наш друг! Спорт помогает нам в жизни С ним мы идем  Не устаем  Спорту мы славу поем.  **Припев:**  Пусть нам спорта мгновенья,  Дарят радость движения,  И душе вдохновение Пусть всегда дарит спорт! В школе родной, Дружной семьей Вместе решаем проблемы, Дружно живем, Песни поем, О спорте своем дорогом!  **Припев:**  **Да здравствует спорт!** |  | |
|  |