|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **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 порядкуСтановись скорее в ряд!На зарядку, на зарядкуПриглашаем 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 ногой2 - Мах левой, хлопок под ногой.3 - То же что 14 - То же что 2**6. И.п. о.с., руки на колени.**1-4 круговые движения в коленном суставе, руки на коленях5-8 то же что 1-4**7. И. п. о.с.**1-4 прыжки на двух ногах с продвижением вправо5- 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 бейИ называюсь я …(хоккей)Не обижен, а надутЕго по полю ведут,А ударят – пинанёмНе угнаться за…(мячом)В чистом поле у берёзкиНа снегу видны полоски.Подошла лиса поближе, Здесь бежали чьи –то …(лыжи)Ясным утром вдоль дорогиНа траве блестит росаПо дороге едут ногиИ бегут два колесаУ загадки есть ответЭто 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 летЕжедневно 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 жизниС ним мы идем Не устаем Спорту мы славу поем.**Припев:**Пусть нам спорта мгновенья, Дарят радость движения, И душе вдохновениеПусть всегда дарит спорт! В школе родной,Дружной семьейВместе решаем проблемы,Дружно живем,Песни поем,О спорте своем дорогом!**Припев:****Да здравствует спорт!**   |  |

 |
|  |