«День здоровья»

Разработка педагога дополнительного образования Соболева Наталья Ивановна

Пояснительная записка :

День здоровья является необходимым мероприятием в жизни школы,

Каждый год я в школе организую и провожу это мероприятие в обязательном порядке в сентябре. Данное мероприятие проводиться в рамках здоровьесберегательной образовательной технологии. День здоровья для вторых, третьих, четвертых классов сопровождаются в выходом в лес. С классоми проводится инструктаж по технике безопастности и правила дорожного движения. Мероприятие проводит педагог дополнительного образования, совместно с классными руководителями, медицинским работниками школы.

Цель мероприятия: пропаганда здорового образа жизни у детей, способствовать увлеченности детей к спорту и началом туристических навыков, развивать массовую физическую культуру, способствовать укреплению здоровью.

Задача:

1 Способствовать укреплению здоровья

2 Через игровые формы, туристические навыки, способствовать приобщению детей к регулярным спортивным занятиям.

3 Повышение интереса к спортивному кружку «Расти здоровым» дополнительного образования

Программа дня здоровья

1 Название команд, девиз, песня

2 Программа мероприятия: взятие высоты, преодоление ручья, «кроличья нора», «паутина», «бег по кочкам», «медицина», «мышеловка»

3 Конкурс подделок из природных материалов

В программу дня здоровья входят: кросс с преодоление полосы препятствий. Важно что, эти виды активного отдыха проходили без чрезмерной повышенной физической нагрузки, должно быть интересно для учащихся.

В участии дня здоровья мне помогает педагогический коллектив, родительский комитет, медицинский работник.

Сроки проведения дня здоровья устанавливаются самой школой и зависти от климатических условий. Продолжения дня здоровья не превышает двух часов, приказ издает директор. Можно проводить мероприятие для всех классов и отдельно от выше перечисленных.

Соревнования

По туристической полосе препятствий между классами, могут проводиться на преодоление командой всей полосы, состоящей из естественных и искусственных препятствий.

Первый этап: Взятие высоты

Длинная, толстая веревка длиной 4-5 метров, привязанная между двумя деревьями за трапецию, на жерде привязан канат. Необходимо залезть на верх на лестницу, обхватить канат и слезть вниз, выполняется командой по очереди. Судья учитывает ошибки допущенные в этом конкурсе.

Второй этап: Преодоление ручья

В висе на руках, «пройти по веревке» натянутой между деревьями на небольшой высоте 2-2,80 метров, расстояние веревки около 5-6 метров, «вниз река» «под низ ложаться гимнастические маты, на веревке навешиваются красные ленты - это отметки контрольной линии до куда надо проходить. Начинать и заканчивать упражнения до контрольных отметок, надо в висе на руках преодолеть препятствие не «замочив ноги» Судья учитывает ошибки допущенные в этом конкурсе.

Третий этап: Кроличья нора

Проползти внутри бочок по «пластунски» на быстроту времени, не задерживаясь и не касаясь верха бочонка» Судья учитывает ошибки допущенные в этом конкурсе.

Четвертый этап: Паутина

Между деревьями натягиваются несколько жгутов, делаем паутину. Задача участника проползти». под паутиной или между жгутами и не задевать шнур. Судья учитывает ошибки допущенные в этом конкурсе

Пятый этап: Бег по кочкам

Могут служить 8-14 дощечек расположенных на расстоянии друг от друга в зависимости от возраста участников команды. Цель этапа: дать детям начальное представление и не большие навыки в технике прохождения по заболоченной местности. Соблюдать правила прыгая с кочки на кочку, ногами не касаться поверхности болота. Судья учитывает ошибки допущенные в этом конкурсе

Шестой этап: Медицина

Туристическая скорая помощь Аркадия Паровозова. Конкурс проводит школьный медицинский работник, оказыается первая медицинская помощь детьми, по команде «марш», команда несет пострадавшего до следущего этапа. Судья учитывает ошибки допущенные в этом конкурсе

Седьмой этап: Мышеловка

Длина мышеловки 4 метра, ширина 1 метр, высота 0,5 метров. Жгут натянут на стойки, поперек, вдоль, крестнообразно, с боков и сверху. На жгуте навешенной пустые банки, при задевании вызывает звон, ползти не задевая проволку. . Судья учитывает ошибки допущенные в этом конкурсе

В конце мероприятия проводиться конкурсы подделок из природных материалов и подводятся итоги «Дня здоровья»