День здоровья

**Дата проведения:** 09.09.13г.

**Место проведения**: спортивный зал

**Цель:** показать учащимся незаменимую ценность здоровья человека, вызвать у них желание сохранять и укреплять его.

**Задачи:**

**-** активизировать познавательную деятельность учащихся;

- заинтересовать учащихся изучением вопросов здоровья;

- привлечь учащихся к занятиям различных видов спорта;

- развивать ловкость, быстроту, координацию движения;

- воспитывать бережное отношение к собственному организму.

**Участники соревнований:**

В спортивных мероприятиях принимают участие учащиеся 1-9 классов, классные руководители и воспитатели, и другие педагоги школы.

**Руководство проведением соревнований:**

Общее руководство проведением Дня здоровья осуществляет администрация школы, непосредственное руководство возлагается на учителя физической культуры, ответственного за здоровый образ жизни.

**Условия проведения:**

Для учащихся 1-4 классов «Веселые старты»

Для учащихся 5-9 классов – игра «Спортивный калейдоскоп». Каждой команде необходимо пройти 7 станций и выполнить следующие задания:

- «Интеллектуал» (ответить на вопрос викторины)

- «Кузнечики» (прыжки в длину с места);

- «Человек паук» (лазание по канату);

- «Чемпион скакалки» (прыжки на скакалке);

- «Меткий стрелок» (метание дротиков);

- «Лучший бросок» (броски мяча в кольцо);

- Снайпер» (забрасывание м/м в корзину);

Конкурс капитанов – вис на перекладине (подтягивания).

Перетягивание каната – состязание между параллельными классами.

**Определение победителей соревнований, награждение:**

За победу в веселых стартах команда награждается грамотой и сладкими призами.

Места команд, участвовавших в «Игре - путешествии на поезде Здоровья», определяются по сумме мест, занятых в различных конкурсах. Команды-победители награждаются медалями , грамотами и сладкими призами.

План проведения

Дня здоровья

1.Открытие праздника

- в 09ч.10 мин.

2.Веселые старты для 1-4 кл. - в 09ч.20 мин.

3. Игра – «Спортивный калейдоскоп» для 5-9 кл.

– в 11ч.20мин.

4.Закрытие Дня здоровья

- в 13ч.00мин.

Веселые старты

(для учащихся 1-4 классов)

*Состязания «ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ» - воспитывают инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности.*

Учащиеся делятся на две команды: «Прыгуны» и «Бегуны»

*Приветствие команд*

**Команда «Прыгуны»**

Если хочешь быть умелым,

Ловким, быстрым, сильным, смелым,

Научись любить скакалку,

Мячик, обручи и палку.

**Команда «Бегуны»**

Никогда не унывай!

Дух и тело закаляй!

Вот здоровья в чём секрет!

Мы вам шлём физкульт-привет!

*Представление жюри*

Эстафета № 1 «Разминка»

Инвентарь: эстафетные палочки.

Первый участник берет в руки эстафетную палочку, бежит, обегает стойку и возвращаясь к команде передает эстафету следующему участнику. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

Эстафета № 2 **«**Наездники»

Инвентарь: обручи

Первый участник надевает на себя обруч, 2-й держит его за обруч. Бегут до финиша и обратно. Передают эстафету следующей паре.

Эстафета № 3 «Перенеси предмет»

На старте стоят у каждой команды 6 предметов (кубики или любые игрушки), до финиша расположены гигантские следы босых ног. Необходимо взять один предмет и прыгая по следам, донести его до финиша и поставить в обруч, вернуться. Выигрывает та команда, которая перенесет быстрее всех.

Эстафета №4 «На помеле»

Инвентарь: швабра

Первый участник садится верхом на швабру , удерживая ее руками между ног. На этом «помеле» нужно обежать заранее выбранный пенек (поставленную кеглю) и вернуться, чтобы передать швабру очередному участнику

Эстафета №5 «Стрельба»

Инвентарь: корзина, теннисные мячи.

Мишенью будет служить корзина, в которую участники станут метать шишки (мячи). Участнику каждой команды вручается по три шишки. Корзина-мишень установлена на расстоянии 3 метров от финишной черты. По сигналу первый игрок подходит к финишной черте и бросает шишки, стремясь попасть в корзину. За ним подходит следующий игрок, и так по очереди. Побеждает команда, которая быстрей закончит эстафету и которая больше забросит шишек.

**Ведущий:** А теперь отгадайте загадки.

Не похож я на коня,

А седло есть у меня.

Спицы есть, они, признаться,

Для вязанья не годятся.

Не будильник, не трамвай,

А звоню я, то и знай. (Велосипед)

Сижу верхом не на коне,

А у туриста на спине. (Рюкзак)

По пустому животу

Бьют меня — невмоготу!

Метко сыплют игроки

Мне ногами тумаки. (Футбольный мяч).

Эстафета №6 «Перекати поле»

Инвентарь: обруч, мяч

Бежать спиной вперёд и с помощью обруча катить мяч до ограничительного знака и обратно.

Эстафета №7 «Восьмёрка»

Инвентарь: обручи

Два обруча связаны между собой в виде восьмёрки.

2 участника бегут внутри обручей (по 1 в каждом) до ограничительного знака и обратно. Передают эстафету следующей паре.

Эстафета №8 «В обруч с головой»

Инвентарь: обручи

Первый участник бежит до ограничительного знака, на его пути встречается обруч сквозь который он должен пролезть и вернуться обратно.

Эстафета №9 «Кто быстрее»

В руках у каждого впередистоящего участника шапка (кепка). По сигналу ведущего первые игроки до стойки, вешают на неё шапку, быстро возвращаются обратно и передают эстафету вторым игрокам. Вторые игроки бегут к стойке, снимают шапку, надевают её на голову и возвращаются к командам. Эстафета заканчивается, когда последний участник прибежит на место и поднимет руку вверх.

Эстафета №10

*Конкурс капитанов*

На площадке выставляются 2 кегли, по одной для каждого капитана на расстоянии. По сигналу ведущего капитаны должны сбить кеглю мячом. Выигрывает тот, кто собьет кеглю.

Далее жюри подводит итоги, а ведущий загадывает загадки.

1. Проложили две дорожки,

Чтоб по снегу мчались ножки,

Быстрые, новые

Ножки те кленовые. (Лыжи.)

2. Очень чудные ботинки

Появились у Иринки

Не годятся для ходьбы,

В них по льду кататься бы. (Коньки.)

3. Ах, какой огромный стол!

Для каких обедов он?

Нет, обедать здесь не станем:,

Сетку туго мы натянем -

Скачет шарик там и тут.

Как игру эту зовут? (Настольный теннис.)

4.Две ракетки и волан,

Пышный, точно сарафан.

Высоко волан взлетает -

Сильно Лена отбивает. (Бадминтон.)

**Ведущий**: Вот и закончились наши " Веселые старты ".

Победила у нас дружба, но есть команда, которой повезло больше. Она оказалась не много быстрее, сильнее и выше. Поздравляем вас, ребята. Идет награждение победителей.

**Ученик.**

Со спортом будем мы дружить

И нашей дружбой дорожить.

И станем сильными тогда,

Здоровыми, умелыми,

И ловкими, и смелыми.

**Учитель.**

Желаю вам, друзья, всегда,

Быть сильными спортсменами.

Ведь только спорт поможет вам

Здоровым быть и сильными.

Игра – «Спортивный калейдоскоп»

(для учащихся 5-9 классов)

**Ведущий:**

— Сегодня единый день здоровья. И мы, конечно, не могли остаться в стороне, потому, что у нас здоровые, сильные телом и духом ребята. Мы собрались в этом зале, чтобы выявить самого смелого, самого ловкого, самого сильного. Поддержим их громкими аплодисментами.

*Представление команд*

Школа равняйсь, смирно, приготовиться к сдаче рапорта ( перекличка классов, сдача рапорта, девиз класса).

*Представление жюри.*

Далее – вступительное слово приветствия учителя физической культуры. Она также объясняет правила проведения соревнований, которых неукоснительно должны придерживаться члены всех команд; разъясняет, по какой шкале, каким образом будут оцениваться участники соревнования, желает командам проявить максимум своих способностей и возможностей и завоевать победу в честном поединке.

Затем каждый капитан получает маршрутный лист для своей команды. По сигналу свистка начинаются соревнования.

Каждой команде необходимо пройти 6 этапов.

1 станция «Интеллектуал» (ответить на вопрос викторины)

2 станция «Кузнечики» (прыжки в длину с места). Участвует вся команда. Каждый выполняет по 3 попытки. В зачет идет лучший результат. Победитель определяется по наилучшему результату.

3 станция «Человек паук» (лазание по канату). Участвует вся команда. Если участник залезает до конца каната, то зарабатывает 5 баллов, если до середины – 3 балла, чуть больше середины – 4 балла.

4 станция «Чемпион скакалки» (прыжки на скакалке). Участвует вся команда. Выигрывает участник, выполнивший наибольшее количество прыжков.

5 станция «Меткий стрелок» (метание дротиков). Участвует вся команда. Победитель определяется по наибольшей сумме очков.

6 станция «Лучший бросок» (броски мяча в кольцо). Участвует вся команда. Каждый выполняет по 10 бросков. В зачет идет количество попаданий. Победитель определяется по наилучшему результату.

7 станция Снайпер» (забрасывание м/м в корзину). Участвует вся команда. Каждый выполняет по 3 броска. В зачет идет количество попаданий. Победитель определяется по наилучшему результату.

**Ведущий:**

Самое время померяться силой капитанам команд. Каждому из них необходимо подтянуться на перекладине. Побеждает тот кто выполнит наибольшее количество подтягиваний.

И в заключении конкурс по перетягиванию каната.

**Ведущий:**

Закончилось соревнование, каждая команда набрала определенное количество баллов. Сейчас жюри подведет итог и таким образом определится команда победительница.

Команда, набравшая, наибольшее количество баллов становится победителем. В ее часть звучат фанфары, каждому участнику дарят значок, или флажок со спортивной символикой. Выстреливают хлопушки с конфетти, а также делают фото и вывешивают на школьной доске новостей.

**Вопросы викторины**

Какими видами занимаются на уроках легкой атлетики? (9 кл.)

Какого спортивного снаряда не существует? *(Конь, козёл, баран*) (8 кл.)

Что стремится установить спортсмен? (рекорд) (7 кл.)

Начало бега. (Старт) (6 кл.) Ледовая площадка (каток). (5 кл.)