**Программа**

**массовых спортивно-оздоровительных мероприятий**

**(День здоровья)**

**Выполнила Евсеева Елена Александровна**

**Учитель физической культуры**

**МБОУ СШ № 37**

**Г.Ульяновска**

**2015 год**

**Программа массовых спортивно-оздоровительных мероприятий**

**(День здоровья).**  
  
*Пояснительная записка.*Одним из трех направлений деятельности образовательного учреждения по формированию культуры здоровья и безопасного поведения является совершенствование содержание и организацию проведения Дней Здоровья как массовых спортивных акций, в которых могут и должны участвовать школьники и педагоги, а также родители.  
  
Физкультурные массовые мероприятия:

- снимают у учащихся нарастающее в процессе учебного года утомление и повышают их работоспособность на уроках

- популяризируют физическую культуру,

- прививают у школьников любовь к ней и вовлекают их в систематические занятия тем или другим видом спорта в кружках и секциях.

- сплачивают учащихся в дружный коллектив. Члены такого коллектива готовы в любую минуту помочь друг другу

-помогают школьникам лучше познать богатство и красоту родного края, воспитывают любовь к своей Родине.  
  
Сроки проведения дней здоровья и спорта должны определяться каждой школой самостоятельно с учетом климатических условий, состояния спортивной базы и установившихся традиций. Чтобы они проходили организованно, интересно и результативно, необходимо правильно выбрать дату и место проведения, тщательно составить план мероприятия, подготовить общественных инструкторов и судей из числа учащихся и распределить обязанности между ними. Следует также позаботиться о наглядной агитации и призах.  
  
 Основной формой проведения Дней здоровья должны стать командно-эстафетные игры, в которых смогут принять участие команды смешанного состава (младшие школьники с родителями, старшеклассники с учениками младшего возраста).   
Длительность проведения Дня Здоровья, рекомендуемый НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМН в соответствии с действующими СанПиНами (2.4.2.1178-92), составляет: в 1-м классе – 1 час, во 2-м классе – не менее 1,5 часа; в 3-м и 4-м классах – не менее 2 часов.  
  
Учитель физической культуры и классный руководитель для проведения спортивно-артистических мероприятий могут создавать временные разновозрастные группы с приглашением учащихся из других классов, в том числе так называемых трудных, не знающих обычно, куда приложить свои силы.  
  
План-сценарий рассчитан на 10-14 участников. Учащиеся делятся по жребию на две равные по числу и возрасту участников команды. В программу состязаний входит 11 спортивных и артистических заданий.  
  
 **Предлагаемые ниже варианты могут использоваться для любой возрастной категории.**

План-сценарий «Затейники» рассчитан на 10-14 участников. Учащиеся делятся по жребию на две равные по числу и возрасту участников команды. В программу состязаний входит 11 спортивных и артистических заданий.  
Совместное выступление обеих команд в показательных акробатических упражнениях с концертно-художественным сопровождением (стихи, музыка, лозунги, транспаранты). Каждый участник выбирает себе роль сам.

1. Прыжки со скакалкой на количество раз за 1 мин. Прыжки выполняют по три участника от каждой команды.
2. Домашнее задание для обеих команд – комическая пьеска, сочиненная командой (количество участников – не менее двух человек).
3. Задание «Сюрприз». Суть задания участники узнают лишь за 1 мин до его выполнения.
4. Домашнее задание для обеих команд – «Ряженые». Надо исполнить, одевшись в национальные костюмы, народные песни с пританцовками.
5. Конкурс капитанов команд. Задание «Сюрпляс» – кто медленнее проедет на двухколесном велосипеде (велосипед дорожный для взрослых) по полосе шириной в 1 м и длиной 10 м. Выигрывает тот, кто пересечет линию финиша последним, не потеряв равновесия и не коснувшись пола ногами.
6. Конкурс на лучшее исполнение частушек (5-7 частушек от каждой команды).
7. Задание «Рыболовы». К концу гимнастической палки привязана толстая нитка длиной 1 м, к другому концу нитки прикреплено кольцо из проволоки толщиной 2 мм и диаметром 5-7 см. Это удочка. Два игрока с удочками становятся рядом. Перед ними булавы (пластмассовые бутылки, наполненные до половины строительным песком). Задача игроков: удерживая палку за свободный конец одной рукой, надо надеть кольцо на булаву – «поймать рыбку». Выигрывает тот, кто первым это сделает.
8. Домашнее задание. Номер художественной самодеятельности по выбору команд.
9. Перетягивание каната. После взвешивания на медицинских весах каждого участника подбираются равные по весу соревнующихся команды. Если одна команда по весу окажется меньше другой, она имеет право для выравнивания общего веса сделать замену участника команды на одного из болельщиков.
10. Совместное выступление обеих команд в построении акробатических пирамид.
11. Действия команд оценивает жюри, состоящее из приглашенных гостей, учителей школы, родителей, лучших спортсменов и артистов из числа учащихся школы.

**Вариант мероприятия «Веселые старты».**

1 эстафета.   
  
*"Разминка”.*

Инвентарь: мяч

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

2 эстафета.

*«Прыгуны»*

Инвентарь: обручи, скакалки.

Напротив каждой команды находится обруч со скакалкой. Участник берет в руки  скакалку, перепрыгивает через нее 3 раза, кладет скакалку на место и передает эстафету следующему участнику. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

3 эстафета.

*«Переправа»*

Инвентарь: обручи.

Напротив каждой команды находится обруч. Первый участник обегает обруч, берет за руку второго участника и бежит с ним до обруча. Первый ученик остается стоять в обруче, а второй бежит за третьим и т.д. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

4 эстафета.

*«Меткий стрелок»*

Инвентарь: ведро, шишки.

Напротив каждой команды находится ведро. По-очереди каждый игрок делает один бросок шишкой в ведро. При подсчете очков учитывается количество попаданий.

5 эстафета.

*«Радужное настроение»*

Инвентарь: обручи, воздушные шары.

Обруч держат помощники, которые находятся на равном расстоянии от каждой из команд. У каждого участника команды в руках воздушный шарик. Участник добегает до обруча и привязывает на него свой шарик. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

Универсальные компетенции, формирующиеся в результате участия школьников в массовых спортивно-оздоровительных мероприятиях:умение активно включаться в совместную спортивно-оздоровительную деятельность со сверстниками и взрослыми для сохранения и укрепления личного соматического здоровья.  
  
 **Личностные результаты школьников в результате участия в массовых спортивно-оздоровительных мероприятиях:**

* активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками в спортивно-оздоровительных мероприятиях на принципах сохранения и укрепления психосоматического здоровья;
* проявление дисциплинированности и настойчивости при сохранении и укреплении личного психосоматического здоровья в условиях массовых спортивно-оздоровительных мероприятий.

**Метапредметные результаты школьников в результате участия в массовых спортивно-оздоровительных мероприятиях:**

* объективная оценка индивидуального психосоматического здоровья на основе опыта участия в массовых спортивно-оздоровительных мероприятиях;
* обеспечение сохранения индивидуального психосоматического здоровья позитивными средствами в результате участия в массовых спортивно-оздоровительных мероприятиях;
* планирование и организация самостоятельной оздоровительно-спортивной деятельности с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального психосоматического здоровья;
* анализ и объективная оценка результатов собственной спортивно-оздоровительной деятельности с точки зрения возможностей совершенствования психосоматического здоровья;
* управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми при проведении массовых спортивно-оздоровительных мероприятий с целью сохранения эмоционального благополучия;
* видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека при ;
* оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами и обеспечение их совершенствования с учетом индивидуальных особенностей в результате участия в массовых спортивно-оздоровительных мероприятиях.

**Содержание программы**  
  
  
**Сентябрь*.*** При благоприятной погоде день здоровья и спорта следует проводить на открытом воздухе. В его программу могут быть включены массовая зарядка на свежем воздухе (школьном стадионе) пешие прогулки, туристские походы и слеты с различными эстафетами, соревнования по ориентированию, а также подвижные и спортивные игры, плавание, бег на короткие дистанции, прыжки, метания, круговые эстафеты, перетягивание каната, конкурсы силачей и др.  
  **.**

*1-2 классы:* бег на 30 м, прыжки в длину, метание в цель с расстояния 3-5 м и на дальность, подвижные игры «Прыжки по кочкам», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит», «Перестрелка», «Удочка», «Веревочка под ногами» и другие спортивные игры по выбору учителя.

* *3-4 классы:* бег на 30 м, прыжки в длину, метание теннисного мяча в цель и на дальность, подвижные игры «Пятнашки маршем», «В четыре стойки», «Снайперы» и другие спортивные игры.

**Октябрь.** В этот месяц целесообразно провести осенний кросс «Золотая осень» и подвижные игры.

* *1-2 классы:* кросс на 500 м, подвижные игры «Пятнашки», «Вызов номеров», «Охотники и утки», «Совушка», «Перекати быстрее», «Волк во рву» и др., передача мяча в колоннах и др.
* *3-4 классы:* кросс на 1000 м, подвижные игры «Снайперы», «Круговая лапта», «Охрана перебежек», «Передал – садись», «Навстречу через сетку», «Точная передача», «Эстафета парами», «Обстрел чужого поля» и др., конкурс футболистов.

**Ноябрь*.*** Во второй четверти в содержание дней здоровья и спорта следует вводить гимнастические упражнения школьной программы, эстафеты, различные состязания в ловкости, силе и обязательно игры (подвижные и спортивные).

* *1-2 классы*: игры «Борьба за флажок», «Гонки электричек», «Переправа», эстафета «Бегуны» и «Прыгуны», преодоление препятствий.
* *3-4 классы:* игры «Мяч капитану», «Посади картофель», «Двумя мячами через сетку», «Бег в мешках», «Подай и попади», «Проход между булавами», «Ходьба на ходулях», «Баскетбольный слалом», «Пионербол», перетягивание каната, ведение мяча с попаданием в корзину, блицтурнир по волейболу и баскетболу, комбинированные эстафеты.

**Примерное содержание в декабре:**

* *1-2 классы*: конкурс «Кто лучше выполнит упражнения утренней гимнастики (физкультурной минутки)», произвольная программа по акробатике, игры по выбору участников.
* *3-4 классы*: конкурс между командами классов на лучшее проведение упражнений коллективной гимнастической разминки, различные эстафеты с мячами.

**Январь**. В зимние месяцы можно организовать катание на санках, коньках, лыжах, а также разнообразные игры и соревнования. В январе для учащихся начальных классов можно провести спортивный праздник Деда Мороза, на котором он является главным судьей.  
  
Игры «Пройди и не задень», «Шире круг», «Ловкий лыжник», «Штурм высоты», спуск в парах на лыжах, эстафеты с санками; игры на катке «Кто дальше», «Переставь булавы», «Шайба в квадрате», «Тройки», «Петухи с клюшками», «Зигзаги».  
  
 **В феврале** целесообразно провести день лыжника, в программу которого включить лыжные гонки для 1-2-х классов на 700 м; для 3-4-х классов – на 1 км.  
  
**Март*.*** Если позволяют погодные условия, дни здоровья и спорта следует проводить на открытом воздухе, в программу дней здоровья можно включать катание на лыжах, санках с гор, подвижные игры, лыжные эстафеты, соревнования по хоккею, бегу на коньках, лыжным гонкам и др.

* *1-2 классы*: метание в цель, многоскоки, челночный бег, передача мячей по кругу, эстафета раков, подвижные игры «Два Мороза», «Прыгающие воробушки», «По пяткам» и др.
* *3-4 классы*: прыжки в высоту, перетягивание каната, эстафета с ведением баскетбольного мяча, подвижные игры «Проводи меня», «Борьба за мяч», «Вытолкни из круга» и др.

**Апрель-май.** В программу дней здоровья и спорта в эти весенние месяцы могут быть включены соревнования по бегу на короткие дистанции, по прыжкам в длину и высоту с разбега, по метанию мяча и гранаты, по кроссу, а также игры и аттракционы. Следует организовать проведение подвижных и спортивных игр «Салки», «Мяч среднему», «Подвижная цель», «Лапта с перебежками».

Спортивно-оздоровительные массовые мероприятия помогают в решении

задач:

1.     Развитие волонтёрского движения.

2.     Пропаганда здорового образа жизни.

3.     Организация полезного проведения свободного времени.

4.     Формирование навыков работы в команде, обогащение навыков общения, опыта публичных выступлений, социального взаимодействия

5.     Укрепление сотрудничества учащихся и педагогов.

6. Привлечение к сдаче норм ВФСК ГТО учащихся, учителей.