Муниципальное казенное образовательное учреждение

Новобирюсинская СОШ

**Сценарий Дня здоровья**

Возраст участников 1-11 класс

Автор разработки: Преподаватель физической культуры

**Запеко Мария Григорьевна**

**Введение**

День здоровья в МКОУ Новобирюсинская СОШ является формой организации спортивно-массовой и воспитательной работы с обучающимися, преподавателями. Проводится как праздник спорта и здоровья.

В ходе проведения праздника организуются спортивно-массовые и спортивные мероприятия между командами обучающихся.

**Цели и задачи**

День здоровья проводится с целью пропаганды среди обучающихся школы здорового образа жизни, развития интереса к физической культуре и спорту.

**Задачи:**

- привлечение обучающихся школы к занятиям спортом;

- проведение оздоровительных мероприятий, нацеленных на повышение двигательной активности детей и подростков;

- повышение сопротивляемости организма детей и подростков к различным заболеваниям, работоспособности школьников, продуктивности их обучения **Сроки и место проведения**

Спортивный праздник проводится осенью и весной на территории школы. Время проведения с 11.00 до13.30.

**Организация Дня здоровья**

- организация спортивного праздника возлагается на учителей физической культуры, классных руководителей, преподавателя ОБЖ и технологии.

- ответственный за координацию действий участников праздника заместитель директора по воспитательной работе.

- судейская коллегия состоит из свободных преподавателей.

- руководитель судейской коллегии – учитель физкультуры.

- до проведения праздника осуществляется оформление грамот для награждения победителей.

- явку обучающихся обеспечивают классные руководители;

- инструктаж обучающихся по технике безопасности и контроль за соблюдением (по проведению спортивно-массовых мероприятий) проводят классные руководители;

- классные руководители доводят программу до сведения обучающихся о проведении Дня здоровья не позднее одной недели до его проведения;

- к участию в мероприятиях в рамках программы Дня здоровья привлекаются все обучающиеся 1 – 11 классов школы, не имеющие медицинских противопоказаний на момент проведения мероприятия;

- освобожденные обучающиеся присутствуют на всех мероприятиях Дня здоровья и выступают в качестве зрителей, болельщиков, помощников классных руководителей.

- команды формируются разновозрастные, состоящие из учащихся 1-

11классов, капитаны команд старшеклассники.

**Основная часть**

Построение команд осуществляется на школьной спортивной площадке.

Главный судья знакомит всех присутствующих с программой Дня здоровья и

раздает капитанам команд маршрутные листы. На маршрутном листе

обозначены пункты (станции) на которые команды должны прибыть и

выполнить определенное задание заработав максимальное количество

баллов (5). За каждую ошибку допущенную участником команды снимается

1 балл. Судья находившийся на этом этапе в маршрутном листе отмечает

сколько баллов заработала команда и ставит свою подпись.

**1 станция**  «Веревочка»

Вся команда одновременно 3 минуты прыгает через длинную веревку,

которую вращают помощники судьи.

**2 станция «**Танцевальная»

Всей командой взявшись за пояс друг друга станцевать летку-енку с

продвижением вперед

**3 станция** «Викторина»

1. Назовите средства закаливания? (солнце, воздух, вода)

2. Кому принадлежат слова « В человеке все должно быть прекрасно..»

( А.П.Чехов)

3. В каком виде спорта судья произносит команду « Брэк!»? (бокс)

4. Каким нужно прийти к финишу ( кроме первого), чтобы обратить

внимание зрителей на себя? ( последним )

5. Без чего судья не может выйти на поле? ( без свистка)

6. Как называется расстояние между стоящими в колонне? ( дистанция)

7. Как называется бег по пересеченной местности? (кросс)

8. Какие могут быть современные Олимпийские игры? (летние, зимние)

9. Как называют борьбу на руках? (армрестлинг)

10. В какой игре пользуются самым тяжелым мячом? (баскетбол)

11. Как еще называется передача мяча7 (пас)

12. Как называют судью в футболе? (арбитр)

13. Неправильно взятый старт? (фальстарт)

14. В какой игре используют самый легкий мяч? (теннис)

15. Назовите только женский гимнастический снаряд? (бревно)

**4 станция «**Цепочка»

Стоя на разложенных на расстоянии 1-1,5 метра картонках (разложены в

непроизвольном порядке) нужно с помощью рук или ног соединить всю

команду в одну неразрывную цепь и простоять 30 секунд.

**5 станция** «Одень обруч»

На расстоянии 3 метров нужно накинуть обруч на вертикальную палку.

Выполняет вся команда по одному обручу каждый участник.

После Прохождения всех станций капитаны команд сдают свои

маршрутные листы главному судье. Пока подсчитываются баллы команды

соревнуются в перетягивании каната.

**Заключительная часть**

Всеобщее построение и подведение итогов. Объявление команд победителей, награждение.

**Выводы**

Письменные отзывы учащихся после провидения такой формы Дня

здоровья говорят о том, что им очень понравилось, они зарядились

положительной энергией, испытали себя в теоретических знаниях, ловкости.

**Рекомендации**

1. Можно подготовить множество разных станций с разными заданиями.

2. Количество команд можно увеличить ( в данном случае команд было 5 по

количеству станций), каждая команда начинает движение со своей

определенной станции указанной в маршрутном листе.