

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ
Г. БРЯНСКА**

**Методическая разработка к программе
«День здоровья»
для учащихся 1-11 классов
тематическая программа «Школьные забавы»**

Методист ЦДиЮТиЭ

Мячина Л.М.

Брянск 2016г.

Пояснительная записка

Нельзя превращать спорт из средства физического воспитания всех детей в средство борьбы за личный успех, нельзя делить детей на способных и не способных к занятиям спортом, нельзя разжигать нездоровые страсти ажиотажем борьбы за мнимую честь школы. Спорт становится средством воспитания тогда, когда он - любимое занятие каждого.

В.А.Сухомлинский

Наметившиеся тенденции улучшения социально - экономического развития России являются одним из важнейших условий дальнейшего прогресса и, как следствие, улучшения физического воспитания подрастающего поколения. Различные стороны физкультурно - спортивной жизни учащейся молодежи нуждаются в положительных изменениях, дающих возможность усилить интерес к занятиям физической культурой и спортом, что будет в значительной степени способствовать формированию культур личности. Особую актуальность в настоящее время приобретают вопросы организации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы для учащихся образовательных учреждений.

Общешкольные спортивно-массовые мероприятия оказывают большое значение в мотивации учащихся к занятиям физической культурой и спортом во внеурочное время и к ведению здорового образа жизни.

Каждая школа круглогодично осуществляет комплекс мероприятий направленных на укрепление здоровья своих учащихся и привлечению их к ведению здорового образа жизни. Это соревнования по различным видам спорта, тематические уроки и конкурсы, «Веселые старты», «Дни здоровья».

Центр туризма активно сотрудничает со школами, помогает сделать «Дни здоровья» интересными и полезными для учащихся разных возрастов, путем разработки новых интересных тематических программ.

Цель программы: сохранение и укрепление физического, психического здоровья детей школьного возраста.

Задачи программы:

- воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни,
- повышение к устойчивости к утомлению, повышение работоспособности,
- развитие у учащихся двигательных умений, навыков и физических качеств,
- развитие коммуникативных навыков,
- совершенствование навыков работы в команде,
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта,
- привлечение учащихся к занятиям физической культурой и спортом.

Участники программы:

Программа проводится по трём возрастным группам:

I группа – 1, 2, 3,4 классы

II группа – 5, 6,7,8 классы

III группа – 9,10,11 классы

Состав команд: 6-10 человек

Форма одежды: спортивная.

По составу возможны другие варианты, в зависимости, от количества мальчиков и девочек в классах, но не более 10 человек, так как затягивается время проведения мероприятия, теряется динамика соревнований, если классы большие и команды более 10 человек, тогда все эстафеты лучше проводить встречными.

Место проведения:

Пришкольные участки и здания школ, парки, территория ЦДиЮТиЭ г. Брянска.

Программа соревнований включает в себя различные эстафеты. Команда, проигравшая на определенной станции-эстафете, имеет право ещё

раз испытать себя, но соперника она должна найти самостоятельно из числа команд или не проходивших эту эстафету, или также проигравших в ней.

Помимо этого предусмотрено представление команд (название, девиз).

Продолжительность: Торжественное открытие – 10 минут, блок соревнования – 40 минут, торжественное закрытие 10 минут.

Подведение итогов:

Команда победитель в каждой возрастной группе определяется по наибольшей сумме набранных очков во всех эстафетах. В случае равенства очков у двух или трёх команд, победа присуждается команде, закончившей прохождение станций раньше по времени.

Награждение:

Команды, занявшие 1,2,3 место, награждаются грамотами.

Результаты:

- повышение уровня информированности учащихся о здоровом образе жизни,
- повышение числа учащихся, занятых в мероприятиях из сферы физической культуры и спорта,
- совершенствование коммуникативных навыков учащихся и навыков командной работы.

Оборудование:

карточки (маршрутный лист) с перечнем этапов по количеству команд, прямоугольные дощечки (кочки), скакалка - 4, кегли - 14, мяч - 11, гимнастическая скамейка или брус, альбомный лист(по количеству команд), ручка (карандаш, фломастер, маркер) - 2, обруч - 4, 2 -теннисный мяч, 2 - ракетки теннисные.

Ход мероприятия.

Торжественное открытие

Звучит вступительная песня.

Ведущий 1: Друзья! Все слышали, чтобы быть здоровым необходимо как можно больше двигаться. Ведь не даром говорят: “Движение – это жизнь”. Я предлагаю вам всем немного подвигаться, размять свое тело. Ведь утро нужно начинать с зарядки.

Ведущий 2: На зарядку становись!

Мы выходим на площадку

Начинается зарядка.

Шаг на месте – два вперед,

А потом наоборот.

Руки вверх подняли выше.

Опустили – четко дышим.

Ведущий 1: Упражнение второе.

Руки набок. Ноги врозь

Так давно уж повелось.

Три наклона сделай вниз,

На четыре поднимись!

Гибкость всем нужна на свете,

Наклоняться будем вместе

Ведущий 2: Раз - направо, два – налево.

Укрепляем наше тело.

Приседанья каждый день

Прогоняют сон и лень.

Приседай пониже,

Вырастешь повыше.

Ведущий 1: В заключение в добрый час

Мы попрыгаем сейчас.

Раз, два, три, четыре –

В дружбе мы живем и мире!

Ведущий 2: Молодцы, друзья! Вижу, что многие из вас делают физзарядку, занимаются спортом.

Ведущий 1 : Приветствуем всех,

Кто время нашел

И в школу на праздник здоровья пришел!

Мы будем здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны!

Ведущий 2: А теперь продолжаем день здоровья. И неважно, кто сегодня станет победителем. Главное – чтобы все мы почувствовали атмосферу праздника. Атмосферу сердечности и доброжелательности, взаимного уважения и понимания. Пусть дружба объединит Вас!

Ведущий 1: Быть здоровым - это классно!

Ведущий 2: Друзья, здоровым быть прикольно!

Ведущий 1: Здоровым быть совсем не больно!

Ведущий 1: Болезнь- это зло, и наше коварство.

Вместе: Здоровье – вот наше богатство!

Ведущий 2: Именно под таким девизом будут проходить сегодня мероприятия, посвященные Дню здоровья!

Ведущий 1: Поприветствуем наши команды! Узнаем, под каким девизом идет каждая из команд

(Команды представляются, произносят название и девиз).

Ход соревнований:

Ведущий 2: Команды представлены. Пожелаем всем успехов в предстоящих соревнованиях!

Ведущий 1: Итак, правила игры: каждой команде выдаются карточки с перечнем эстафет. Каждой команде необходимо поучаствовать в 11 эстафетах, которые располагаются на территории школы (пришкольного участка, парка, территории ЦДиЮТиЭ г. Брянска). Но что бы начать

принимать участие в испытании команде нужно найти эстафету, на которой будет команда противник, иначе вам не с кем будет соревноваться. В эстафете можно участвовать несколько раз с разными командами. Соревнования на одном этапе между собой одних и тех же команд запрещено. На каждом этапе участвовать в эстафете от команды может любое количество детей, главное, что число было кратное количеству человек в команде соперника. На каждой эстафете, если команда выигрывает - получает ключи к здоровью. При получении ключа на этапе, команда не имеет право участвовать в нем еще раз. В конце игры узнаем, какая команда имеет больше ключей.

Ведущий 2: На первое испытание вас забирают судьи. (Ведущий объявляет, какие 2 команды уходят с 1 судьей, затем какие 2 команды уходят со 2 судьей и т.д).

Перечень эстафет (перечень может быть увеличен в зависимости от количества команд):

Эстафета 1- «Пройди через болото»

Пройти через болото можно, перепрыгивая с «кочки» на «кочку». Задача: перекладывая прямоугольные дощечки, дойти до кегли, обратно прыгать через скакалку. Второй участник прыгает через скакалку - обратно перекладывает дощечки.

Эстафета 2 – «Малая каракатица»

Добежать до кегли с мячом, обратно — мяч зажат между ног.

Эстафета 3 -«Преодолей препятствия»

Участники добегают до препятствия (гимнастическая скамейка, брус), проходят, добегают до кегли - обратно бегом.

Эстафета 4 - «Творческая фантазия»

Необходимо на альбомном листе бумаги нарисовать командный рисунок на тему «В здоровом теле – здоровый дух». Каждый участник от команды подбегает по очереди к альбомному листу и рисует элемент соответствующий теме. Эстафетная палочка - ручка (карандаш, фломастер,

маркер), которым рисуется рисунок. На этом этапе выдается два ключа: 1-команде которая быстрее закончит эстафету, 2-ой за количество полных нарисованных элементов, т.е команда может заработать на данном этапе 2 ключа здоровья.

Эстафета 5 - «Кто первый?»

Проскакать на двух ногах, взять мяч и им попасть в баскетбольное кольцо (импровизированное баскетбольное кольцо из обруча). Попадание - обратно в команду. В том случае, если участник не попадает в цель – он делает 5 приседаний, забирает мяч и бежит обратно к команде.

Эстафета 6 – «Ракетный бой»

Пронести теннисный мяч на ракетке, преодолевая препятствия (кегли) до линии, пронести мяч на ракетке обратно. Передается эстафета следующему участнику.

Эстафета 7 – «Бег с тремя мячами».

На линии старта первый берет удобным образом 3 мяча (футбольный, волейбольный и баскетбольный). По сигналу бежит с ними до поворотного флажка и складывает возле него мячи. Назад он возвращается пустой. Следующий участник бежит пустым до лежащих мячей, поднимет их, возвращается с ними назад к команде и, не добегая 1м, кладет их на пол. Вместо больших мячей можно взять 6 теннисных, Вместо бега – прыжки.

Эстафета 8 – «Встречная эстафета».

Каждая команда разбиваются на две подгруппы. У направляющего первой подгруппы - гимнастический обруч, а у направляющего второй подгруппы - скакалка. По сигналу игрок с обручем устремляется вперед, прыгая через обруч (как через скакалку). Как только игрок с обручем пересечет линию старта противоположной колонны, стартует игрок со скакалкой, который продвигается вперед, прыгая через скакалку. Каждый участник после выполнения задания передает инвентарь очередному игроку в

колонне. Так продолжается до тех пор, пока участники не выполнят задание и не поменяются местами в колоннах. Побеждает наиболее быстрая команда.

Эстафета 9 – «Гонка мячей»

Первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперед, встает в начале колонны и опять посылает мяч между расставленными ногами и т.д. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

Эстафета 10 - «Поезда»

Участник оббегает стойку, оббегает свою команду, к нему за пояс двумя руками берётся второй участник и задание выполняется вдвоём и т.д., побеждает команда, которая первой в полном составе (без разрывов) пересечёт линию финиша.

Эстафета 11 - «Интеллектуальная»

Участники бегут к судьям. Отвечают на вопросы интеллектуальной викторины. В случае неправильного ответа, участник приседает 5 раз. Затем возвращается к команде и передает эстафету. Побеждает команда, быстрее всех закончившая эстафету.

Подведение итогов. Награждение команд. Общая фотография.

Ведущий 1: - Ребята, мы всех поздравляем с праздником «День здоровья» и хочу пожелать вам дальнейших успехов на тропе “Здоровья и спорта”. На этом наш праздник закончен. До свидания!

Список литературы

1. Болонов Г.П.: Сценарии спортивно-театрализованных праздников . - М.: Школьная Пресса, 2004
2. Мальцев А.И.: Сценарии спортивных праздников в школе. - Ростов на/Д: Феникс, 2005
3. Фатеева Л.П.: 300 подвижных игр для младших школьников. - Ярославль: Академия развития, 2000

