ГКОУ СКОШИ № 73

Утверждаю

ИО директора школы-интерната № 73

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.В. Полевая

**ДЕНЬ**

**ЗДОРОВЬЯ**

**«Зимушка - зима»**

**(10 февраля)**

**Подготовила:**

**С.В.Горнова**

Москва 2016 г.

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья учащихся школы-интерната, пропаганда здорового образа жизни.

**Образовательные задачи:**

* Способствовать всестороннему, гармоническому развитию школьников, активному участию в спортивной и общественной жизни.
* Развитие физических качеств учащихся.
* Формирование мотивации здорового образа жизни у школьников.

**Воспитательные задачи:**

* Привлечение воспитанников к занятиям физической культурой.
* Формирование коллективизма и взаимопомощи, дружбы и товарищества.

**Оздоровительные:**

* Развитие мышечной и дыхательной систем.
* Укрепление защитных сил организма к внешним воздействиям окружающей среды, закалка организма.

**Коррекционные задачи:**

* Способствовать развитию волевых качеств учащихся по средствам соревновательной деятельности.
* Развитие высших психических функций: памяти, внимания, мышления.
* Обогащение словарного запаса.

**Программа для улицы**

1. Построение, открытие Дня здоровья (чтение стихов ШОРДИС), рассказ о конкурсах и эстафетах, раздача протоколов. Помощниками, в проведении праздника, выступают учащиеся 9х классов.   
2. Начало в 16.10, конец в 17.00.

3. Конкурсы, эстафеты, викторины, игры:

1. Биатлон
2. Хоккейбол
3. Скандинавская ходьба
4. Перетягивание каната
5. Эстафета Олимпийского огня
6. «Снежки»
7. Викторина «Здоровый образ жизни»
8. Конкурс «Загадки»
9. Викторина «Умники и умницы»
10. Вышибалы на снегу
11. Подведение итогов.

5. Награждение классов на линейке в пятницу.

**Подготовка к празднику:**

1. Спланировать программу Дня здоровья (учителя физической культуры).
2. Подготовить помощников к проведению конкурсов (учащиеся 9-х классов, старшая вожатая).
3. Сделать листки - схемы передвижения (на пункт -конкурсов команды должны приходить в свое время; на каждой станции тратится приблизительно по 3-5 минут).
4. Сделать лист – перемещений, вывесить в месте сбора команд (актив школы).
5. Подготовить инвентарь на каждую станцию и площадки (преподаватели физической культуры, старшая вожатая).
6. Обеспечить медицинскую помощь (медицинский персонал учреждения).
7. Обеспечить подготовку воспитанников (воспитатели). Учащиеся должны быть одеты по погоде, обязательно наличие перчаток или рукавиц. Воспитатели передвигаются по станциям с детьми.
8. Подготовить удобные для данных соревнований протоколы, для судей (учителя физической культуры).
9. Подготовить музыкальное сопровождение (старшая вожатая, системный администратор).
10. Подготовит оборудование для фото и видеосъемки (старшая вожатая, системный администратор).

Во время соревнований и игр медработнику и организаторам необходимо вести постоянное наблюдение за состоянием здоровья учащихся. Необходимо учитывать уровень физической подготовки и индивидуальные особенности физического развития школьников. Освобожденные от уроков физкультуры и отнесенные по состоянию здоровья к специальной группе здоровья должны присутствовать на Дне Здоровья, но участвуют по желанию, самочувствию в конкурсах, не требующих физической нагрузки. Учащиеся 1х и 2х классов, в связи с быстрым утомлением, принимают участие в 5 конкурсах, протоколы прилагаются.

**Ведущий 1:**

Хорошо быть человеком!

Это сила на весь век!

**Ведущий 2:**

Это знания и мудрость,

Это ловкость, быстрота!

Модным быть на день, на месяц,

А здоровым - навсегда!

**Ведущий 1:**

Над Россией солнце светит,

Светел жизни путь.

Ты счастливым будь на свете,

Будь здоровым, будь!

**Ведущий 2:**

Так давайте скажем твердо-

Всем напастям нет!

Будем мы тогда здоровы

Много, много лет!

**Эстафеты, конкурсы, игры. Краткое описание, оборудование.**

**1. «Биатлон».** Оборудование: кегли, маленькие мячи, 2 стойки, лыжи с резиновым креплением.

ПРАВИЛА: соревнуются два класса с равным количеством игроков в команде (не менее 5 человек). Команды выстраиваются в колонну по одному на стартовой линии, предварительно надев по одной лыже, и взяв в руку маленький мяч.

*Содержание.* По сигналу руководителя первый в команде игрок, скользит на одной лыже до стойки, совершает бросок по кегле мячом и возвращается обратно, передаёт эстафету следующему игроку, дотронувшись до плеча. Команда, быстрее закончившая эстафету, получает 2 балла. Подсчитывается количество сбитых кеглей. Баллы выигравшей команды суммируются, проигравшая- получает баллы по количеству сбитых кеглей. Результаты вносятся в протокол.

**2. «Хоккейбол».** Оборудование: 2 клюшки, 2 мяча, 2 стойки, 2 ворот. ПРАВИЛА: соревнуются два класса с равным количеством игроков в команде. Команды выстраиваются в колонну по одному на стартовой линии, предварительно взяв в руки клюшку, на снегу перед участником лежит маленький мяч. По сигналу руководителя первый участник двигается до ворот, заводит мяч в ворота, продолжает движение с клюшкой и мячом, обводит стойку и возвращается обратно, клюшкой ведет маленький мяч, как в хоккее, передает эстафету следующему. 1 балл получает команда первая закончившая эстафету. Считается нарушением и наказывается штрафными очками, если участник:

- не выполнил обводку

- сбил конус, и не вернул его на место

- не завел мяч в ворота.

**3. Эстафета «Скандинавская ходьба».**  Оборудование: 4 лыжные палки , 4гимнастических палки (для учащихся начальной школы), 2 стойки. ПРАВИЛА: соревнуются два класса с равным количеством игроков в команде. Команды выстраиваются в колонну по одному на стартовой линии, первые участники берут лыжные палки. По сигналу руководителя первый участник двигается вперед , поочерёдно отталкиваясь руками, выполняет быстрые широкие шаги, имитируя попеременный двухшажный ход, обходит стойку и возвращается обратно, передает лыжные палки следующему. 1 балл получает команда первая закончившая эстафету. Результаты заносятся в протокол. Считается нарушением и наказывается штрафными очками, если участники переходят на бег.

**4. Конкурс «Снежки».** Оборудование: 2 ведра, если снег не липкий 20 бумажных снежков. ПРАВИЛА: соревнуются два класса, каждый класс совершает 10 бросков снежками, стараясь попасть в ведро. Подсчитывается количество попаданий и заносится в протокол.

1. **«Перетягивание каната».** Оборудование:канат, нарисованная линия. ПРАВИЛА: соревнуются два класса с равным количеством игроков в команде по 5 человек. Команды выстраиваются в колонну по одному напротив друг друга. По команде руководителя держаться за канат, и стараются перетянуть друг друга за линию. Команда, перетянувшая соперников, побеждает и получает 1 балл. Результаты заносятся в протокол.
2. **«Эстафета Олимпийского огня».**  Оборудование: 2 факела, 2 стойки. ПРАВИЛА: соревнуются два класса с равным количеством игроков в команде. Команды выстраиваются в колонну по одному на противоположенных сторонах круга, за стойками. По сигналу руководителя первый участник с факелом в руках двигается по кругу (бегом), передает факел следующему участнику и встает в конец колонны. Эстафета заканчивается, когда последний участник пробежит по кругу и передаст факел первому участнику. 1 балл получает команда первая закончившая эстафету.

**7. Викторина «Здоровый образ жизни».**  Оборудование: лист с вопросами для учащихся. ПРАВИЛА: соревнуются два или три класса. Классы отвечают по очереди. Нельзя выкрикивать и перебивать детей из другого класса.

**Вопросы для учащихся начальной школы (Приложение 1):**

1.Почему нельзя грызть ногти? (Это некрасиво и под ногтями – микробы, можно заболеть).

2.В какое время года лучше всего начинать закаляться? (Летом).

3.Можно ли давать свою расческу другим людям? (Нет, т.к. можно заразиться вшами, кожными заболеваниями).

4.Почему нельзя пить воду из под крана, реки или лужи? (В грязной воде находятся различные микробы, которые переносят опасные заболевания).

5.Почему нельзя гладить бездомных и чужих кошек и собак? (Можно заразиться лишаем, животное может являться переносчиком бешенства, глистов и т.п.).

Соблюдение здорового образа жизни неразрывно связано с правилами гигиены. А в соблюдении правил гигиены нашими помощниками могут быть, кто – вы узнаете, отгадав загадки.

*Ускользает, как живое,*

*Но не выпущу его я.*

*Дело ясное вполне:*

*Пусть отмоет руки мне.* (мыло)

*Костяная спинка,*

*Жесткая щетинка.*

*С мятной пастой дружит,*

*Нам усердно служит.* (зубная щетка)

*Хожу-брожу не по лесам,*

*А по усам и волосам.*

*И зубы у меня длинней,*

*Чем у волков и медведей.* (расческа)

*Вафельное, полосатое,*

*Гладкое, лохматое,*

*Всегда под рукою,*

*Что это такое?* (полотенце)

*Дождик теплый и густой,*

*Этот дождик непростой.*

*Он без туч, без облаков,*

*Целый день идти готов.* (душ)

**Вопросы для учащихся средней школы (Приложение 2):**

Сейчас мы с вами закрепим понятия, которые связаны со здоровым образом жизни. Нужно собрать слово, связанное со здоровьем. Перед вами анаграммы, чья команда первая отгадает слово, поднимает руку.

ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура

ДКАЗАРЯ – зарядка

ЛКАЗАКА – закалка

ЕНГИАГИ – гигиена

ЛКАПРОГУ – прогулка

1) Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды? (Клюква, малина, лимон, чеснок, липа).

2) В какое время года лучше всего начинать закаляться? (Летом) .

3) Можно ли давать свою расческу другим людям?

4) Почему нельзя грызть ногти? (Это некрасиво и под ногтями – микробы, можно заболеть).

5) Какие овощи и фрукты полезнее – сырые или приготовленные (вареные, жареные)? Почему?

6) Что на свете дороже всего? (здоровье).

**8.Викторина «Умники и умницы».** Оборудование: карточки для команд (Приложение 3), ручки.

Человек – если он Человек с большой буквы – должен уметь противостоять дурным качествам, мыслям, поступкам и делам. Ребята, вам предлагается сейчас сделать это на бумаге. На листе перечислены пороки (плохие черты человека), а вам необходимо заменить их противоположенными словами.

*Лень – трудолюбие*

*Лживость – честность*

*Трусость – смелость*

*Грубость – вежливость*

*Жадность – щедрость*

*Зло – добро*

*Неряшливость – опрятность, аккуратность*

*Болезнь – здоровье*

**Продолжи пословицы о дружбе**

*Старый друг лучше новых (двух).*

*Не имей сто рублей, а имей сто (друзей).*

*Друга ищи, а нашел, (береги).*

*Дружбу помни, а зло (забывай).*

*Человек без дружбы, что дерево без (корня).*

**9.Конкурс «Загадки».** Оборудование: загадки (Приложение 4).

Есть ребята у меня два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих, что за кони у меня? **(Коньки)**

Палка в виде запятой гонит шайбу пред собой. **(Клюшка)**

Во дворе с утра игра, разыгралась детвора.

Крики: "шайбу!", "мимо!", "бей!" - там идёт игра - ... **(Хоккей)**

Он на вид - одна доска, но зато названьем горд,

Он зовется… **(Сноуборд)**

Деревянные кони по снегу скачут,

А в снег не проваливаются. **(Лыжи)**

Камень по льду я в “дом” запущу,

И щёткой дорожку ему размету. **(Кёрлинг)**

Долго ходом шли коньковым

Друг за дружкою втроем,

Было очень нелегко им

Забираться на подъем.

Вдруг отточенным движеньем

Хвать винтовки – и стрелять!

Бьют прицельно по мишеням, –

Раз, другой, четыре, пять.

И помчались под уклон.

Что же это? … **(Биатлон)**

Кто по снегу быстро мчится,

Провалится не боится? **(Лыжник)**

**10. Вышибалы на снегу.** Оборудование: мяч, секундомер, разметка линий. ПРАВИЛА: соревнуются два класса с равным количеством игроков в команде. Время игры 2 минуты. Задача вышибающих, перебрасываясь мячом, попасть им в игроков, стоящих в центре. Те, в свою очередь, должны пытаться увернуться. Игрок, которого вышибли, выбывает из игры (отходит в сторону). Но его могут "спасти" его товарищи, если им удастся поймать мяч в руки. По команде ведущего игра заканчивается. Подсчитывается количество не выбитых игроков. Команды меняются местами. Выигрывает та команда, в которой осталось больше не выбитых игроков или, которая дольше продержалась по времени. Команда победитель получает 1 балл.

**ПРОТОКОЛ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **название** | **время** | **Место расположения** | **Класс**  **баллы** | **Класс**  **баллы** |
| **1** | **«Биатлон»** |  |  |  |  |
| **2** | **«Хоккейбол»** |  |  |  |  |
| **3** | **Эстафета «Скандинавская ходьба»** |  |  |  |  |
| **4** | **Конкурс «Снежки»** |  |  |  |  |
| **5** | **«Перетягивание каната»** |  |  |  |  |
| **6** | **«Эстафета Олимпийского огня»** |  |  |  |  |
| **7** | **Викторина «Здоровый образ жизни»** |  |  |  |  |
| **8** | **Викторина «Умники и умницы»** |  |  |  |  |
| **9** | **Конкурс «Загадки»** |  |  |  |  |
| **10** | **Вышибалы на снегу** |  |  |  |  |
|  | **Итог** |  |  |  |  |

**ПРОТОКОЛ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **название** | **время** | **Место расположения** | **класс**  **баллы** | **класс**  **баллы** | **класс**  **баллы** |
| **1** | **Эстафета «Скандинавская**  **ходьба»** |  |  |  |  |  |
| **2** | **Конкурс «Снежки»** |  |  |  |  |  |
| **3** | **Викторина «Здоровый образ**  **жизни»** |  |  |  |  |  |
| **4** | **Конкурс «Загадки»** |  |  |  |  |  |
| **5** | **Вышибалы на снегу** |  |  |  |  |  |
|  | **Итог** |  |  |  |  |  |

**Викторина «Здоровый образ жизни».**

**Вопросы для учащихся начальной школы (Приложение 1):**

1.Почему нельзя грызть ногти? (Это некрасиво и под ногтями – микробы, можно заболеть).

2.В какое время года лучше всего начинать закаляться? (Летом).

3.Можно ли давать свою расческу другим людям? (Нет, т.к. можно заразиться вшами, кожными заболеваниями).

4.Почему нельзя пить воду из под крана, реки или лужи? (В грязной воде находятся различные микробы, которые переносят опасные заболевания).

5.Почему нельзя гладить бездомных и чужих кошек и собак? (Можно заразиться лишаем, животное может являться переносчиком бешенства, глистов и т.п.).

Соблюдение здорового образа жизни неразрывно связано с правилами гигиены. А в соблюдении правил гигиены нашими помощниками могут быть, кто – вы узнаете, отгадав загадки.

*Ускользает, как живое,*

*Но не выпущу его я.*

*Дело ясное вполне:*

*Пусть отмоет руки мне.* (мыло)

*Костяная спинка,*

*Жесткая щетинка.*

*С мятной пастой дружит,*

*Нам усердно служит.* (зубная щетка)

*Хожу-брожу не по лесам,*

*А по усам и волосам.*

*И зубы у меня длинней,*

*Чем у волков и медведей.* (расческа)

*Вафельное, полосатое,*

*Гладкое, лохматое,*

*Всегда под рукою,*

*Что это такое?* (полотенце)

*Дождик теплый и густой,*

*Этот дождик непростой.*

*Он без туч, без облаков,*

*Целый день идти готов.* (душ)

**Викторина «Здоровый образ жизни».**

**Вопросы для учащихся средней школы (Приложение 2):**

Сейчас мы с вами закрепим понятия, которые связаны со здоровым образом жизни. Нужно собрать слово, связанное со здоровьем. Перед вами анаграммы, чья команда первая отгадает слово, поднимает руку.

ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура

ДКАЗАРЯ – зарядка

ЛКАЗАКА – закалка

ЕНГИАГИ – гигиена

ЛКАПРОГУ – прогулка

1) Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды? (Клюква, малина, лимон, чеснок, липа).

2) В какое время года лучше всего начинать закаляться? (Летом) .

3) Можно ли давать свою расческу другим людям?

4) Почему нельзя грызть ногти? (Это некрасиво и под ногтями – микробы, можно заболеть).

5) Какие овощи и фрукты полезнее – сырые или приготовленные (вареные, жареные)? Почему?

6) Что на свете дороже всего? (здоровье).

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗКУЛЬФИТРАУ** |  |
| **ДКАЗАРЯ** |  |
| **ЛКАЗАКА** |  |
| **ЕНГИАГИ** |  |
| **ЛКАПРОГУ** |  |

разрезать, предъявлять по одному слову

**«Умники и умницы».** (Приложение 3)

Человек – если он Человек с большой буквы – должен уметь противостоять дурным качествам, мыслям, поступкам и делам. Ребята, вам предлагается сейчас сделать это на бумаге. На листе перечислены пороки (плохие черты человека), а вам необходимо заменить их противоположенными словами.

*Лень – трудолюбие*

*Лживость – честность*

*Трусость – смелость*

*Грубость – вежливость*

*Жадность – щедрость*

*Зло – добро*

*Неряшливость – опрятность, аккуратность*

*Болезнь – здоровье*

**Продолжи пословицы о дружбе**

*Старый друг лучше новых (двух).*

*Не имей сто рублей, а имей сто (друзей).*

*Друга ищи, а нашел, (береги).*

*Дружбу помни, а зло (забывай).*

*Человек без дружбы, что дерево без (корня).*

|  |  |
| --- | --- |
| **На листе перечислены пороки (плохие черты человека), а вам необходимо заменить их противоположенными словами.**  *Лень –*  *Лживость –*  *Трусость –*  *Грубость –*  *Жадность –*  *Зло –*  *Неряшливость –*  *Болезнь –*  **Продолжи пословицы о дружбе**  *Старый друг лучше новых ….*  *Не имей сто рублей, а имей сто ….*  *Друга ищи, а нашел, ...*  *Дружбу помни, а зло ….*  *Человек без дружбы, что дерево без ...* | **На листе перечислены пороки (плохие черты человека), а вам необходимо заменить их противоположенными словами.**  *Лень –*  *Лживость –*  *Трусость –*  *Грубость –*  *Жадность –*  *Зло –*  *Неряшливость –*  *Болезнь –*  **Продолжи пословицы о дружбе**  *Старый друг лучше новых ….*  *Не имей сто рублей, а имей сто ….*  *Друга ищи, а нашел, ...*  *Дружбу помни, а зло ….*  *Человек без дружбы, что дерево без ...* |

С 3 по 8 класс, распечатать 8 шт

**Конкурс «Загадки».** (Приложение 4).

Есть ребята у меня два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих, что за кони у меня? **(Коньки)**

Палка в виде запятой гонит шайбу пред собой. **(Клюшка)**

Во дворе с утра игра, разыгралась детвора.

Крики: "шайбу!", "мимо!", "бей!" - там идёт игра - ... **(Хоккей)**

Он на вид - одна доска, но зато названьем горд,

Он зовется… **(Сноуборд)**

Деревянные кони по снегу скачут,

А в снег не проваливаются. **(Лыжи)**

Камень по льду я в “дом” запущу,

И щёткой дорожку ему размету. **(Кёрлинг)**

Долго ходом шли коньковым

Друг за дружкою втроем,

Было очень нелегко им

Забираться на подъем.

Вдруг отточенным движеньем

Хвать винтовки – и стрелять!

Бьют прицельно по мишеням, –

Раз, другой, четыре, пять.

И помчались под уклон.

Что же это? … **(Биатлон)**

Кто по снегу быстро мчится,

Провалиться не боится? **(Лыжник)**