Методическая разработка

"День здоровья в школе"

2018-2019 учебный год

“День Здоровья” в МБОУ СОШ №2 с. Арзгир стал традиционным спортивным праздником. Но каждый из них мы, учителя-организаторы, родители стараемся сделать его особенным.

Общение подростков со сверстниками и взрослыми – важнейшее условие для личностного развития. Именно в общении подросток усваивает необходимую информацию, систему ценностей, учится ориентироваться в жизненных ситуациях.

Здоровье – самое дорогое, что есть у человека. Бережное отношение к своему собственному здоровью нужно воспитывать с самого детства.

По данным мониторингового исследования, около 20% детей школьного возраста составляют “группу риска”, 43% выпускников школы близоруки, 4 % учащихся имеют опыт употребления алкоголя и курения. С курением и алкоголизмом нельзя бороться только репрессивными методами: запретить и наказать. Сигарета, бутылка появляется у подростка, главным образом, из-за неумения себя занять, красиво, с пользой проводить свой досуг.

**Цель мероприятия:**

1.Формирование потребности у подростков в здоровом образе жизни.

2.Создание духовной, творческой атмосферы, способствующей развитию творческого потенциала ребёнка.

3. Пропаганда и привитие интереса к различным видам спорта.

**Задачи:**

1.Пропаганда ЗОЖ.

2.Формирование здорового отношения к природе.

3.Выработка потребности заботиться о своём здоровье.

4.Создание творческой атмосферы в коллективе взрослых и детей.

**1. Разработчики дня Здоровья –**Творческая группа учителей:

* Ткаченко Александр Николаевич – учитель физической культуры, высшая категория.
* Самокиш Елена Александровна – заместитель директора по ВР, высшая категория.

**2. Оснащение:**

* Мультимедийная установка;
* Музыкальная аппаратура;
* Тематические плакаты о спорте и здоровье;
* Спортивные кубки и награды школьных спортсменов за 5 лет;
* Флагшток и флаг России;
* Спортивное оборудование для весёлых стартов:

обручи, флажки, скакалки, мячи, кегли, ограничители.

* Таблички “Старт”, “Финиш”, финишные ленты, указатели маршрутов;
* Спортивный инвентарь для спортивно-музыкального шоу

**Ведущий:**

- На площадку по порядку  
Становись скорее в ряд!  
На зарядку, на зарядку  
Приглашаем всех ребят!

**С ребятами проводится утренняя зарядка “Делай как я”**

**Утренняя зарядка “Делай как Я”.**

Зарядка проводится для учащихся начальных классов, упражнения которой выполняются под следующую музыку: гр. Руки вверх “Малыш” и гр. Икс миссия “Рыжий АП” (музыкальное сопровождение прилагается.)

**Упражнения утреней зарядки (упр. повторяются за учителем).**

**1. Ходьба на месте.**

**2. И.п. о. с., правая рука вверх.**1-2 рывки руками назад.  
3- левая рука вверх   
4-5 рывки руками назад   
6- и.п.

**3. И.п. о.с.**  
1-4 разноименные круговые движения руками.

**4. И.п. о.с. прыжком ноги врозь, хлопок над головой.**  
О.с. То же, что 1 И . п.

**5. И.п. о.с.**  
1 - Мах правой, хлопок под ногой  
2 - Мах левой, хлопок под ногой.  
3 - То же что 1  
4 - То же что 2

**6. И.п. о.с., руки на колени.**  
1-4 круговые движения в коленном суставе, руки на коленях  
5-8 то же что 1-4

**7. И. п. о.с.**  
1-4 прыжки на двух ногах с продвижением вправо  
5- хлопок над головой.  
6-7 то же что 1-4 только влево.  
**8 приседание, руки вперед.**

**8. Бег на месте с различными движениями рук.**

**9. Ходьба на месте с высоким подниманием колен**

**10. Упражнение на восстановление дыхания.**

**11. Игра на внимание “Капитаны”.**Учащиеся должны выполнять упражнения, которые учитель выполняет с командой “Капитаны”. Побеждает класс, учащиеся которого допустят меньше ошибок. Игра проводится без музыкального сопровождения.

**12.** В конце зарядки все учащиеся громко говорят: “Молодцы” (З р.) и правой рукой гладят себя по голове. Это говорит о том, что ребята отлично выполнили зарядку.

**Дети:**

Что такое физкультура?  
Тренировка и игра.  
Что такое физкультура?  
"Физ" и "куль" и "ту" и "ра".  
Руки вверх, руки вниз.  
Это "физ".  
Крутим шею словно руль.  
Это "куль".  
Ловко прыгай в высоту.  
Это "ту".  
Бегай полчаса с утра.  
Это "ра".

Занимаясь этим делом, будешь сильным, ловким, смелым.  
Плюс хорошая фигура.  
Вот что значит физкультура!

**Ребята стоя выполняют движения разминки и хором произносят текст.**

***Ведущий****:*

Чтобы стать здоровым, ловким,  
Всем нужны нам тренировки.  
Зарядка эта нелегка:  
Пишусь всегда через два “к”  
И мяч, и шайбу клюшкой бей  
И называюсь я …(хоккей)

Не обижен, а надут  
Его по полю ведут,  
А ударят – пинанём  
Не угнаться за…(мячом)

В чистом поле у берёзки  
На снегу видны полоски.  
Подошла лиса поближе,   
Здесь бежали чьи –то …(лыжи)

Ясным утром вдоль дороги  
На траве блестит роса  
По дороге едут ноги  
И бегут два колеса  
У загадки есть ответ  
Это мой…(велосипед)

Силачом я стать хочу,   
Прихожу я к силачу:  
“Расскажите вот о чём,  
Как вы стали силачом?”   
Улыбнётся он в ответ:  
“Очень просто, много лет  
Ежедневно встав с постели,  
Поднимаю я…(гантели)”

**“Веселые старты” для учащихся 1-х классов**

**1. “Беговая эстафета”.**Участник с кубиком бежит змейкой (между колпачками) до стойки и обратно, передает кубик другому.

**2.“Собери картошку”.**Участник с ведром бежит до обруча, а до обруча должен пролезть под барьером. Высыпает из ведра картошку (кубики) и бежит, обратно пролезая под барьером. Другой участник делает то же самое, но только собирает картошку ведро.

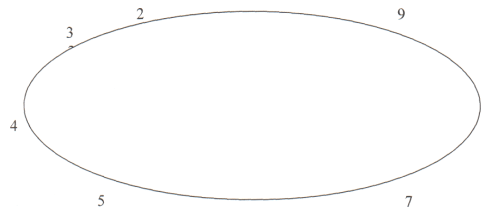
**3.“Планета земля”**Участники по верху передают большой мяч (“Планета земля”) назад. Последний участник берет мяч и встает первым и начинает передавать мяч назад.

**4.“Бег в одном валенке”.**Участник на одну ногу надевает валенок и бежит в нем до стойки и обратно.

**5.“Мяч под ногами”.**Участники большой мяч передаю под ногами назад. Последний берет мяч встает первым и делает то же самое.

**“Большая эстафета” для учащихся 2-4 класса.**

Сначала участвуют мальчики, а потом девочки. Победитель определяется по лучшему времени.



**Схема эстафеты.**

1-9 № этапов. Участник (1 этап) стартует, добегает до 2 этапа передает эстафету и остается на месте. Участник (2 этап) приняв эстафету добегает до 3 этапа и т.д. Эстафета считается, закончена, как только участники окажутся на своих этапах.

ЛИНЕЙКА “ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ”

ФАНФАРЫ

**Внимание! Внимание!**

Здравствуй, родная школа!

Здравствуйте, наши любимые учителя и ученики! Доброе утро уважаемые родители и гости! Итак, параллель 1 классов здесь? Ответ: здесь!

(Перекличка)

Сегодня у нас праздник! Праздник спорта, праздник здоровья, молодости, надежды! Сегодня, ребята, в преддверии большого спортивного праздника, который пройдет, мы проводим свой школьный спортивный праздник - День здоровья!

Итак, внимание!

Школа: равняйсь, смирно. Равнение на флаг! Звучит гимн России. Школа! Внимание! Торжественная линейка, посвящённая Дню Здоровья, объявляется открытой!

Слово для приветствия предоставляется директору школы, Прониной Юлии Михайловне.

Что такое спорт? Пьер де Кубертен - выдающийся общественный деятель, который является почетным президентом Международного олимпийского комитета, говорил так: “Спорт - это наслаждение, именно он способствует развитию гармонии разума и силы, помогает выработать благородство. Каждый в спорте черпает что-то свое. Для одних это яркое зрелище, для других - средство общения, физического совершенствования и укрепления здоровья. Третьи избирают спорт своей профессией, делом жизни. Но кем бы вы не стали в будущем, ребята, спорт должен оставаться вашим верным спутником в труде, в учебе, в творческих дерзаниях”.

Я желаю всем ребятам, быть здоровыми, спортивными, записывайтесь в школьные секции, кружки, и тогда спорт поможет вам познать свои возможности, добиться успехов!

**Звучит музыкально – спортивная композиция “XXI век”**

Приветствуем победителей районных, краевых соревнований!

На этом торжественная линейка считается закрытой.

Сейчас наш праздник продолжится на спортивных площадках. Я желаю, чтобы этот День здоровья стал стилем каждого вашего дня!

**Звучит музыка “Гимн олимпиады в Сочи”.**