**Положение о проведении Дня Здоровья в МОУ «СОШ№2 г.Жирновска».**

**1. Цели и задачи:**

* Укрепление и сохранение здоровья учащихся и учителей.
* Популяризация физической культуры среди молодёжи, приобщение её к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
* Пропаганда здорового образа жизни.
* Воспитание характера, умения управлять эмоциями, чувство товарищества и взаимопомощи.
* Познакомить учащихся с туристическими приемами.
* Способствовать развитию у учеников силы, ловкости, быстроты.
* Воспитывать у ребят чувство честности во время командной борьбы.
* Проверка умений, знаний и навыков, полученных в процессе учебы.
* Привитие любви и интереса к спорту, к природе.

**2. Место и сроки проведения:**

День Здоровья проводится в районе МОУ «СОШ №2 г.Жирновска», стадион "Нефтяник"

 4 сентября 2017 года.

**3. Участники Дня Здоровья:**

Все учащиеся 1–11-х классов, классные руководители, учителя-предметники.

**4. План Дня Здоровья:**

**8.00** – Сбор в школе. Инструктаж по технике безопасности по классам.

**8.15** – Эвакуация по сигналу пожарной тревоги.

**8.25 –** Построение по классам.

**8.30** – Переход к месту проведения дня здоровья.
**9.00** – Открытие праздника, знакомство с планом проведения «Дня здоровья», получение командами маршрутных листов.
**9.30** – Начало соревнований.
**11.30** – Подведение итогов по параллелям.
**12.00** – Организованный уход.

**5. Программа соревнований:**

Движение классов по маршрутным листам, участие в аттракционах и кроссе.

**6. Подведение итогов**. (Общее построение , где происходит награждение победителей).

**Подготовка Дня здоровья.**

 Каждый класс объединяется в команду, выбирает командира, название и девиз своей команды, например:

**•** команда «ООН», девиз - «Отряд особого назначения никогда не терпит поражения»;

**•** «Молния», девиз -

«Мы в спортивный бой идем

Всех ребят с собой ведем,

Будем с ними побеждать!

Никогда не отступать!»;

**•** команда «Рваный кед», девиз - «Несмотря на рваный кед, мы одержим сто побед».

**Объявление:**

***Внимание! Внимание!
6 сентября, в 8. 00 часов для учащихся МОУ «СОШ №2 г. Жирновска» в путешествие по стране здоровья отправляется спортивный поезд. Спешите на поезд без опозданий, возьмите с собой багаж своих знаний!***

Мы совершим интересное путешествие.

Наш веселый поезд необычный. По одним рельсам, в одном направлении проследуют двенадцать вагонов: № 5 «а», № 5 «б», № 6 «а», № 6 «б», № 7 «а», № 7 «б», № 8 "а", 8 "б",, № 9 «а», № 9 «б», № 10 и № 11. Вам предоставляется право обогнать друг друга. Но прежде вы должны купить билеты на поезд, цена его – ваши знания.

**В кассе командой покупается билет, но только после быстрого и правильного ответа на вопрос по теме «Олимпиада».**

**Придумывается название и девиз класса.**

Команде, ответившей правильно, дается зеленый свет для следования в следующий город.

Напоминаем: “Будьте осторожны, в пути вас ожидают непредвиденные обстоятельства! Соблюдайте правила движения. Счастливого пути!”

Сценарий проведения «Дня здоровья».

**8.00** – Сбор в школе. Инструктаж по технике безопасности по классам.

**8.15** – Эвакуация по сигналу пожарной тревоги.

**8.25 –** Построение по классам. Перекличка. Директор школы приветствует и поздравляет всех участников Дня здоровья. Переход к месту проведения.

**9.00** – Зарядка (музыкальное сопровождение), ответы на вопросы.

**Вопросы:**

1. Какого цвета олимпийский флаг? (Белый) 5 а

2. Сколько колец на олимпийском флаге? (Пять колец) 5б

3. Какая страна является родиной Олимпийских игр? (Греция) 6а

4. Через сколько лет проходят летние Олимпийские игры? (Через четыре года) 6б

5. Кому посвящались олимпийские игры в Древней Греции? (Богу богов Зевсу) 7а

6. Какого цвета олимпийские кольца? (Синий, черный, красный, зеленый, желтый.) 7 б

7. Чем награждается чемпион современных Олимпийских игр? (Золотой Олимпийской медалью) 8 а

**8.**  Принимают ли участие в олимпиаде дети до 16 лет? (Да в гимнастике) 8б

9. Девиз олимпийских игр? (Быстрее, выше, сильнее) 9а

10. Кто был инициатором начала олимпийского движения? (П. Кубертен) 9 б

11. Чем награждали чемпиона Олимпийских игр, в Древней Греции? (Оливковым венком) 10 класс

12. Сколько золота содержит Олимпийская медаль? (Не менее 6 грамм ) 11

13. В каком году олимпиада проводилась в России? (2014)

14. В каком городе была олимпиада в 2014 году? (Сочи)

15. Участвуют ли в олимпиаде женщины? (Да)

**9.10** – Открытие праздника, знакомство с планом проведения «Дня здоровья».

**Построение и открытие «Дня здоровья».**

**Ведущий:**

Мы прибыли в город под названием `Здоровье`. Все жители этого города любят заниматься физкультурой.
Мы бежим быстрее ветра,
Кто ответит почему?
Коля прыгнул на два метра,
Кто ответит почему?
Маша плавает как рыбка,
Кто ответит почему?
На губах у нас улыбка,
Кто ответит почему?
Может мостик сделать Шура.
По канату лезу я,
Потому что с физкультурой
Мы давнишние друзья.

**Построение и получение командами маршрутных листов**

**План соревнований**.

Каждая команда получает маршрутный лист с указанием порядка прохождения станций. Придя на станцию, игроки получают задание и выполняют его, при выполнении задания диспетчер делает отметку в маршрутном листе (выставляет баллы). Получив отметку команда движется дальше. После прохождения 6 станций, команды возвращаются на место построения.

 Маршрутный лист.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Станции | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл | Ответственный |
| Патриотическая |   |   |   |   |   | Жиглов В.А. |
| Аттракционная |   |   |  |  |  | Марочкина Е.А. |
| Интелектуальная |   |   |   |   |   | Смирнова С.М. (Минх О.В.) |
| Спортивная |   |   |   |   |   | Бондаренко Д.Б. |
| Эстафетная |   |   |   |   |   | Васина Л.В. |
| Силовая |  |  |  |  |  | Тришина О.В. |

**Станция: «Патриотическая».**

Организовывается игра «Захват знамени».

***Станция “Аттракционная”.***

**Тропа альпинистов**. В руке участника ракетка, на ней шарик для настольного тенниса.

Задача: дойти до фишки, присесть и вернуться обратно. На всем пути шарик ронять нельзя. Если шарик упал, конкурс начинается сначала.

 **Канатоходцы.** Первые участники команд кладут книгу на голову и по сигналу проходят до фишки и обратно, передают вторым участникам и т. д.

Ремешок. Передать ремешок от первого до последнего без помощи рук.

***Станция “Эстафетная”.***

1. Дети обводят мячом рукой кегли .

2. Бег в обручах.

3. «Всадники»

 Сидя на палке, прыгаем до фишки и назад . Кто быстрей.

***Станция “Интеллектуальная”***

*Загадки:*

1) Море есть – плавать нельзя, дороги есть - ездить нельзя, земля есть - пахать нельзя. (Географическая карта)

2) Не вода, не суша, ногами не пройдешь, на лодке не проплывешь (Болото)

3) Никого она не обижает, а все ее толкают. (Дверь)

4) Тянется нитка, а в клубок не смотать. (Дорога)

5) Меня ждут - не дождутся, а дождутся – разбегутся. (Дождь)

6) С ногами, без рук; с сиденьем без живота; со спинкой, без головы. (Стул)

7) Свернешь - клин, развернешь – блин. (Зонт)

***Станция “Спортивная”***

**«Дорожка».** Участвует 10 человек от класса. Каждый прыгает в длину с места, второй начинает от пяток первого, третий от пяток второго и т.д. Выигрывает команда, которая дальше всех прыгнула.

**Станция «Силовая».**

 **Перетягивание каната**

**Станция «Физкультурная викторина».**

1. В какой игре пользуются самым легким мячом?

Варианты ответов:

а) в волейболе,

б) в баскетболе,

в) в регби,

г) в настольном теннисе.

2. Как обозначается эмблема Олимпийских игр?

Варианты ответов:

а) пять переплетенных колец,

б) семь переплетенных колец,

в) ромб,

г) квадрат.

3. Сколько шашек в русских шашках и фигур в шахматах?

Варианты ответов:

а) 14,18;

б) 12,16;

в) 10, 14;

г) 16, 20.

4. Какие снаряды метают из-за головы?

Варианты ответов:

а) мяч, гранату, копье;

б) гранату, диск, ядро;

в) копье, гранату, диск.

5. Кто является инициатором возобновления Олимпийских игр и основателем современного олимпийского движения?

Варианты ответов:

а) Лесгафт;

б) Кубертен;

в) Самаранч;

г) Петр I.

6. Кто из всемирно известных шахматистов является создателем русской шахматной школы?

Варианты ответов:

а) Ботвинник;

б) Карпов;

в) Чигорин;

г) Таль.

8. Сколько фальстартов допускается на беговых дистанциях в легкой атлетике?

Варианты ответов:

а) 5;

б) 1;

в) ни одного;

г) 3.

*Правильные ответы физкультурной викторины:* 1-г; 2-а; 3-б; 4-а; 5-б; 6-в; 7-б; 8-в.

**Отдых, перекус.**

**Аттракционы и конкурсы.**

**1. Тропа здоровья**. Кросс 500 метров.

**2. Волейболисты**. Набивание волейбольного мяча.

**3. Дартс**.

**4. Набивание футбольного мяча.**

**12.00 Заключительное построение.**

**Подведение итогов и награждение.**

**Необходимый инвентарь**: музыкальный центр, маршрутные листы (12), фишки (8), 2 теннисных ракетки, 4 шарика, мячи (футбольный, волейбольный 2 , баскетбольный) 2 книги, 2 палки, 2 обруча, рулетка, 2 скакалки, 20 ленточек, 2 ремня, 15 листов с викториной (кроссордами), секундомер, дартс, 22 грамоты.