

ПОЛОЖЕНИЕ **о проведении Дня здоровья в МБОУ «Ивановская СОШ»**

Цели и задачи

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

Задачи:

- привлечение учащихся школы к занятиям спортом;
- выявление лучших спортсменов школы, привлечение их к участию в районных соревнованиях;
- пропаганда различных видов спорта;
- повышение сопротивляемости организма детей и подростков к различным заболеваниям, работоспособности школьников, продуктивности их обучения;
- развитие межвозрастного взаимодействия;
- создание условий для развития эмоциональной сферы учащихся.

Порядок организации и проведения

Организация проведения соревнований возлагается на учителя физической культуры, классных руководителей, педагога-организатора, учителя ОБЖ:

- программа и форма проведения Дня здоровья разрабатывается учителями физической культуры совместно с педагогом-организатором;

- учителя физической культуры участвуют в подготовке классных команд для участия в спортивных соревнованиях в рамках программы Дня здоровья;

- педагог-организатор отвечает за подготовку призов для команд-победительниц.

- классные руководители доводят программу Дня здоровья до сведения учащихся не позднее одной недели до его проведения.

Содержание Дня здоровья может включать спортивные соревнования по отдельным видам спорта, спортивные игры, подвижные и шуточные эстафеты, военизированные эстафеты с применением противогаза, туристические походы и определяются директором школы по согласию с педагогическим советом и ученическим комитетом.

В состав судейской команды входят учитель физической культуры, учителя школы, учащиеся.

Дата срока проведения Дня здоровья определяется планом работы школы и приказом директора школы.

3. Время и место проведения

Спортивные соревнования, организуемые в рамках программы Дня здоровья, проводятся в физкультурном зале, на спортивной площадке школы.

День здоровья проводится 02 сентября 2022 года территория МБОУ «Ивановская СОШ».

Спортивные соревнования в рамках программы Дня здоровья начинаются в 10 часов. Общая продолжительность соревнований – 3 час.

Программа :

9:30 Завтрак

10:00 Построение у школы, музыкальная разминка

10:20 Выход к месту проведения

10:30 Построение, озвучивание условий соревнований

11:00 Начало мероприятия

13:00 Построение, подведение итогов

13:10 Уход

4. Участники

К участию в мероприятиях в рамках программы Дня здоровья привлекаются учащиеся 1 – 11 классов школы по возрастным группам:

1 – 4 классы;

5 – 7 классы;

8 – 11 классы.

В спортивных соревнованиях принимают участие учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний на момент проведения Дня здоровья.

Освобожденные учащиеся присутствуют на всех мероприятиях Дня здоровья и выступают в качестве зрителей, болельщиков, помощников классных руководителей (воспитателей) по поддержке дисциплины и порядка.

5. Награждение

После завершения планового Дня здоровья осуществляется подведение итогов ответственными за его проведение, распределяются командные места по классам, отмечаются индивидуальные достижения участников соревнований. На общешкольной линейке осуществляется награждение почётными грамотами.

Сценарий командной игры по станциям «Веселый день здоровья».

Оборудование:

Кегли (гранаты);

Мяч;

Судейский протокол;

Маршрутные листы;

Грамоты.

План программы:

Организационный момент;

Командная игра по станциям;

Подведение итогов, награждение команд.

Орг.момент.

Ведущий. Здравствуйте всем! Мы очень рада, что все мы сегодня собрались на нашем мероприятии «Веселый день здоровья». Сегодня каждая команда попытается доказать судьям, что она лучшая в ходе командной игры по станциям. А знаете ли вы, что такое командная игра?

(Командная игра - деятельность, в которой группа лиц, в одной команде, совместно прилагают усилия для достижения конечной цели, которой обычно является победа.)

Сегодня вы сможете проявить себя в командной игре по станциям. Прежде нам нужно рассмотреть правила игры.

Правила игры. Команды следуют по станциям в соответствии со своим Маршрутным листом. На станциях команды (объединения) выполняют предложенные задания. В Маршрутном листе отмечается оценка, которую получает команда на каждой станции (в баллах). На каждой станции различные критерии оценивания, которые оглашает жюри этапа. На каждой станции находится судья, оценивающий работу команды. Время пребывания на каждой станции – 5 минут. По истечении времени команды переходят на следующую станцию.

(ведущий объясняет командам правила игры и вручает маршрутные листы)

Как только все станции будут пройдены, встречаемся на этой же площадке.

Правила рассмотрены. Нам с вами остается дать старт «Командной игре по станциям», всем «Не пуха, Не пера!»

После прохождения каждой станций не забыть взять у судьи коробку с буквами. После прохождения всех станций составить из букв слово и сказать судье на финише. Победит та команда, которая наберет больше всего баллов на всех станциях и разгадает финальное слово.

(команды отправляются на станции согласно маршрутным листам)

Командная игра по станциям

Станция №1. «Спортивная»

Каждому участнику команды необходимо сбить мячом кегли (гранаты), стоящие в ряд. Кидают все по очереди. При этом каждая кегля обозначает 1 балл. Сумма баллов всей команды складывают и записывают результат.

Станция №2. «Народная»

Командам предлагается составить целые выражения пословиц и поговорок, народных примет. Время на составление 5 минут. За каждый правильный ответ – 1 балл.

Не зная броду	не суйся в воду
Ласточки летают низко	к дождю
Если утром пчелы не летают	днем будет дождь
Если зимой туманный круг около солнца	к метели
Кошка жметя к печке	к морозу
Вся семья вместе	так и душа на месте
Июнь жаркий	холодный декабрь
Лучше синица в руках	чем журавль в небе.
Много рябины	дождливая осень
Нет друга, так ищи	а есть, так береги
Отольются кошке	Мышкины слезки
Чтобы рыбку съесть	нужно в воду лезть
Пуганая ворона	куста боится
Не все коту	масленица
Одна ласточка	весны не делает
Яблоко от яблони	недалеко падает
С виду орел	а умом тетеря
Земля- тарелка	что положишь, то и возьмешь
Длинные сосульки	к затяжной весне
Чем дальше в лес	тем больше дров
Лес рубят	щепки летят
Гусь свинье	не товарищ

Зима без снега	лето без хлеба
Больше снега	больше хлеба
Кто не работает	тот не ест
Где сосна выросла	там она и красна

Станция №3. «Шифровальная»

С помощью шифра прочитайте строчки из стихотворения, номер обозначает букву в алфавите. Время на раскодировку – 5 минут, за каждое правильно составленное слово или знак препинания – 1 балл.

16,14,5,9,13,1 32 29,18,14 10,1,10 17,14,11,13,22,6 33
 17,3,6,18,9,18 15,14 7,9,8,13,9 14,13,1 34
 2,19,5,18,14 2,27 3 5,6,18,17,18,3,14 14,10,14,13,22,6
 3,5,16,19,4 14,18,10,16,27,3,1,6,18 14,13,1 35

									0	1	2	3	4	5	6
7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	
–															
2	3	4	5												

Ответ.

Родина - это как Солнце,
 Светит по жизни она.
 Будто бы в детство оконце
 Вдруг открывает она!

Станция №4. «Историческая»

Команды должны за 5 минут ответить на вопросы, посвященные спортивной тематике (за каждый ответ по баллу).

Вопросы:

1. Какого цвета олимпийский флаг? (Белый)
2. Сколько колец на олимпийском флаге? (Пять колец)
3. Какая страна является родиной Олимпийских игр? (Греция)
4. Через сколько лет проходят летние Олимпийские игры? (Через четыре года)
5. Кому посвящались олимпийские игры в Древней Греции? (Богу богов Зевсу)
6. Какого цвета олимпийские кольца? (Синий, черный, красный, зеленый, желтый.)

7. Этот русский полководец в детстве был очень слабым ребёнком, но он прекрасно закалил себя. Лучшим способом закаливания он считал русскую баню. Там он выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали 10 вёдер холодной воды. (Суворов)

8. Девиз олимпийских игр? (Быстрее, выше, сильнее)

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

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

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

12. В каком году олимпиада будет проводиться в России? (2014)

13. В каком городе будет олимпиада в 2014 году? (Сочи)

14. Принимают ли участие в олимпиаде дети до 16 лет? (Нет, только с 18)

15. Участвуют ли в олимпиаде женщины? (Да)

16. Его не купишь ни за какие деньги. (Здоровье)

17. Рациональное распределение времени. (Режим)

18. Тренировка организма холодом. (Закаливание)

19. Жидкость, переносящая в организме кислород. (Кровь)

20. Наука о чистоте. (Гигиена)

Станция №5. «Игровой марафон».

Задания для 5-11 классов

Ведущий: И первая игра, которую мы проведем с вами называется «Люди к людям». Я произнесу фразу «Люди к людям», и вам необходимо распределиться по парам. Затем участники выполнять мои команды, например, «ухо к плечу», «правая нога к левой руке» и так далее. Затем я могу снова произнести фразу «люди к людям», ваша задача - перераспределиться по парам. Готовы? Тогда начинаем.

Проходит игра.

Ведущий: Следующая игра называется «Носок - пятка». Все участники становятся в круг так, чтобы носок упирался в пятку впереди стоящему. Затем все начинают в таком положении медленно приседать, получается, что каждый участник садится на колени предыдущему. Готовы?

Проходит игра.

Ведущий: Молодцы! Справились с заданием. А сейчас игра под названием «Гусеница». Участники становятся в круг максимально близко друг к другу, обнимая руками впереди стоящего игрока. Ваша задача - присесть на корточки и сделать в таком состоянии 3 шага. Приготовились, начали.

Проходит игра. Ведущий: А сейчас я попрошу всех встать в один большой «орлянский» круг - левая рука на плече соседа слева, правая на поясе у соседа справа. Молодцы! Теперь предлагаю всем присесть и поднять одну ногу...

Проходит игра.

За каждый правильное выполнение команда получает по 4 балла.

Задание для 1-4 классов

1. **Задача участников – закончить пословицы о здоровье. В конце конкурса представители команд зачитывают свои варианты окончания пословиц. За каждый правильный ответ команда получает по одному баллу.**

Чистота – _____. (Ответ: залог здоровья.)

Здоровье в порядке – _____. (Ответ: спасибо зарядке.)

Если хочешь быть здоров – _____. (Ответ: закаляйся.)

В здоровом теле – _____. (Ответ: здоровый дух.)

2. **А теперь отдохнем немного. Отвечайте дружно хором "Это я, это я, это все мои друзья", если вы со мной согласны. Если это не про вас, то молчите, не шумите.**

- кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов;
- кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым;
- кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру;
- кто мороза не боится, на коньках летит, как птица;
- ну а кто начнет обед жвачкой с парю конфет;

- кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны;
- кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки;
- кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей;
- кто согласно распорядку выполняет физзарядку;
- кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?

Станция №6. «Загадочная»

Судья загадывает загадки. За каждый правильный ответ команда получает 1 балл.

1. Деревянные кони по снегу скачут,

А в снег не проваливаются. (**Лыжи**)

2. Буйное море

играет на просторе,

Кит приплыл –

Рот раскрыл,

а во рту – решётка,

Льётся море сквозь неё –

Волна к волне покорно льнёт.

(**Волосы и расчёска**)

3. Белое корыто

к полу прибито.

(**Ванна**)

4. Зеленый луг,

Сто скамеечек вокруг,

От ворот до ворот

Бойко бегают народ.

На воротах этих -

Рыбацкие сети (**стадион, футбольное поле**)

5. Железные блины

Соединены,

Тонкая палка –

Железная скалка,

Блины печёт,

Силой влечёт. (**Штанга**)

6. Двухметровая детина

Мяч к мячу, за ним второй

Ведь корзина – то с дырой! (**баскетбол**)

7. Лёд вокруг прозрачный, плоский

Две железные полоски

А над ними кто-то пляшет

Прыгает, руками машет. (**фигурист**)

8. Он несётся будто к звёздам,

К финишу. Вот это да

Голову он поднял: воздух,-

Опустил: уже вода (**пловец**)

9. На земле он всех сильней,

Потому что всех умней (**человек**)

10. Коль крепко дружишь ты со мной,

Настойчив в тренировках,
То будешь в холод, дождь и зной
Выносливым и ловким (**спорт**)

12. Он учит цели добиваться,
За олимпийский приз сражаться.

В соревнованиях побеждать
И бодрость духа не терять (**тренер**)

13. В одной комнатухе соседи живут.
Одни все кусают, другие жуют (**зубы**)

14. А теперь такой вопрос:.

Что за мышечный насос

В нашем теле кровь качает,

Никогда не отдыхает? (**сердце**)

15. Кто для блага всех людей,

Кровью делится своей? (**донор**)

Начальные классы – «Загадки»

Участникам необходимо отгадать загадки. Сколько загадок(вопросов) отгадывает команда, столько баллов заносим в маршрутный лист.

1. Если дружен ты со мной,

Настойчив в тренировках,

Ты будешь в холод или зной –

Выносливым и ловким! (*спорт*)

2. Сто веселых упражненьиц

Со скакалкой и мячом,

Будешь делать их без лени -

Станешь лучшим силачом (*зарядка*)

3. Четверо бегут, четверо спешат,

Все обогнать друг друга хотят (*лыжи и палки*).

Две в руках, две в руках, не провалишься в снегах,

А проедешь без труда и оставишь два следа (*лыжи и палки*).

4. Сперва с горы летишь на них,

А после в гору тянешь их (*санки*).

5. Ростом мал, да удал,

От меня он ускакал.

Хоть надут он всегда,

С ним не скучно никогда (*мяч*).

6. Есть ребята у меня два серебряных коня,

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

7. Оно важно для человека,

С ним проживешь не меньше века.

И не узнаешь никогда,

Кто такие доктора (*здоровье*).

7. Для здоровья очень важен

И прибавляет сил.

Он бывает сладкий даже

И всем необходим (*сон*).

7. Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги,

И бегут два колеса (*велосипед*).

7. Бывает яблочный, фруктовый,

А также ягодно-сливовый.

Полезен очень по утрам,

Здоровым быть поможет нам (*сок*)

Станция №7. «Песенная».

В течении 5 минут судья станции называет слова, задача команды спеть песню где есть это слово.

Дружба
Мама
Картошка
Улыбка
Носорог
Четыре
Страна
Трава
Пух
Облака
Игрушки
Гномик
Дом
Дождь

Станция №8. «Привычка».

Задача всей команды ответить правильно на предложение судьи. Если привычка полезная, то они стоят на месте, если привычка вредная, то садятся на корточки. (За правильный ответ всей команды – 1 балл, кто замешкался - 0 баллов).

- Читать лёжа.
- +Чистить зубы два раза в день
- Смотреть на яркий свет.
- +Оберегать глаза от ударов.
- Смотреть близко телевизор.
- +Промывать по утрам глаза.
- Тереть глаза грязными руками.
- +Читать при хорошем освещении.
- Часто есть сладкое.
- +Кушать фрукты и овощи.
- Грызть ручки и карандаши.
- +Закаляться.
- +Гулять на свежем воздухе.
- Надевать чужую одежду, обувь, головные уборы.
- +Помогать по дому.
- Грызть ногти.
- +Кататься на лыжах.
- +Делать зарядку
- +Принимать душ
- Работать за компьютером
- +Заниматься спортом
- +Завтракать по утрам

Станция 9 «Передача в кругу»

8-11 класс- волейбольная передача в кругу, сделать как можно больше передач в кругу за 5 минут

5-7 класс- игра «Передал-садись», больше сделать передач за 5 минут

1-4 класс: дети встают в круг, ставят водящего в центр, делают передачи через центр за 5 минут как можно больше.

Станция 10 «Снайпер»

С расстояния метают дротики в цель, судья записывает результат каждого попадания в течении 5 минут, потом суммирует. Расстояние для каждого звена разное.

Подведение итогов, награждение.

Пришло время узнать результаты игры. Судьи готовы их огласить.

(подведение итогов, награждение команд)

Спасибо командам за игру! Совсем скоро мы узнаем, какая команда самая спортивная и смышлёная! До новых встреч!

Класс 1

Станция	спор тивная	Нар одная	шиф ровальна я	исто рическая	Игр овой марафон	зага дочная	песе нная	при вычка	пере дача	снай пер	кол ьцо
Количество баллов											
Подпись судьи											

Финальное слово _____

Класс2

Станция	Наро дная	шиф ровальная	истор ическая	Игро вой марафон	загад очная	песен ная	прив ычка	перед ача	снай пер	коль цо	спорт ивная
Количество баллов											
Подпись судьи											

Финальное слово _____

Класс 3

Станция	шиф ровальна я	исто рическая	Игро вой марафон	зага дочная	песе нная	прив ычка	пере дача	снай пер	коль цо	спор тивная	Нар одная
Количество баллов											
Подпись судьи											

Финальное слово _____

Подпись судьи											
------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Финальное слово _____

Класс 7

Станция	песен ная	прив ычка	перед ача	снайп ер	кольц о	спорт ивная	Наро дная	шифр овальная	истор ическая	Игро вой марафон	загад очная
Количество баллов											
Подпись судьи											

Финальное слово _____

Класс 8

Станция	прив ычка	перед ача	снайп ер	кольц о	спорт ивная	Наро дная	шифр овальная	истор ическая	Игро вой марафон	загад очная	песен ная
Количество баллов											
Подпись судьи											

Финальное слово _____

Класс 9

Станция	перед ача	снайп ер	кольц о	спорт ивная	Наро дная	шифр овальная	истор ическая	Игро вой марафон	загад очная	песен ная	прив ычка
---------	--------------	-------------	------------	----------------	--------------	------------------	------------------	------------------------	----------------	--------------	--------------

Количество баллов											
Подпись судьи											

Финальное слово _____

Класс 10

Станция	снaip ep	кольц o	спорт ивная	Нарo дная	шифр овальная	истор ическая	Игро вой марафон	загад очная	песен ная	прив ычка	перед ача
Количество баллов											
Подпись судьи											

Финальное слово _____

Класс 11

Станция	кольц o	спорт ивная	Нарo дная	шифр овальная	истор ическая	Игро вой марафон	загад очная	песен ная	прив ычка	перед ача	снaip ep
Количество баллов											
Подпись судьи											

Финальное слово _____

