

**Учитель: Рандина Елена Николаевна**

**Название образовательного учреждения:** МОУ «Компрессорная средняя общеобразовательная школа Ртищевского района Саратовской области»

**Тема:** «День Здоровья»

**Класс:** 1-7 классы (участники – 2 команды по 10-12 человек)

**Время реализации:** в зимний период

**Место проведения:** пришкольная территория с лыжной трассой и горкой.

**Цель:**

- формирование у обучающихся позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;
- формирование умения реализовывать практические умения и навыки, полученные на уроках физической культуры;
- воспитание чувства ответственности за товарищей, чувства причастности к команде;
- привитие любви к формированию здорового образа жизни.

**Задачи занятия:**

- развитие двигательной активности обучающихся.

**План проведения мероприятия:**

| Этапы занятия                           | Временная реализация |
|-----------------------------------------|----------------------|
| Вводная часть                           | 5 минут              |
| Представление команд – участников       | 15 минут             |
| Проведение конкурсной программы занятия | 45 минут             |
| Подведение итогов                       | 10 минут             |

**Ход мероприятия:**

**Ведущий.** Дорогие ребята! Поздравляю вас всех с праздником – Днем Здоровья! Здоровье – это самое дорогое, что есть у человека, и его надо беречь с детства. Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно. Только надо точно знать, как здоровыми нам стать. Отгадайте загадку: приучай себя к порядку. Делай каждый день... /дети – зарядку/. Ребята, мне очень хочется чтобы вы сегодня посоревновались в силе, ловкости, меткости, быстроте.

Физкультура – залог здоровья и хорошего настроения. Заниматься физкультурой – полезно, веселой физкультурой – вдвойне. Ведь каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человека на один час. Не верите? Проверьте сами! Итак, в добрый путь!

**Ведущий.** В сегодняшнем Дне здоровья принимают участие команды: ...

*(идет представление команд – участниц: каждая команда говорит свое название и девиз, а также должна иметь эмблему. Состав команды – 8 человек).*

**Ведущий.**

А теперь, команды,  
Проходите сюда!  
Будем бегать, играть  
Чтобы всем показать  
Молодецкую статью!

### **1 конкурс «Перетягивание санок»**

Веселые зимние игры и забавы не исключают спортивных состязаний по типу перетягивания каната.

Особенности погоды позволяют несколько разнообразить условия соревнования и перетягивать не канат, а друг друга, сидя на санках. Для игры понадобится пара санок, веревка и нарисованный круг, диаметром примерно 1 м. Санки привязываются друг к другу веревкой и устанавливаются по обе стороны от круга.



Соперники усаживаются на санки и по команде стараются втянуть санки противника в круг, при этом разрешается только отталкиваться ногами от земли, не помогая себе руками.

### **2 конкурс «Меткий стрелок».**

Для зимнего варианта нам понадобится ведро или старая корзинка без ручки, подойдет даже «ватрушка», на которой вы только что скатились с горы. Играть можно в команде, а можно по одному, когда каждый сам за себя. Лепим снежки и стараемся попасть нашим снежным мячиком в корзинку. Выигрывает тот, кто попадет большее количество раз.



### **3 конкурс «Достань-ка»**

Игроки делятся на две команды, выстраиваются в шеренгу, держась за руки (одна команда лицом в одну сторону, другая – в другую, последние игроки команд также держатся за руки). Перед первыми игроками на расстоянии 1,5-2-х метров кладётся по апельсину. Цель – дотянуться и поднять апельсин.



### **4 конкурс «Снайперы».**

Какие зимние игры на свежем воздухе могут обойтись без любимой забавы многих поколений – снежков? В качестве мишеней используются нарисованные круги на заборе или стене здания. Чтобы усложнить задание, можно предложить метание снежков на время или поочередно правой и левой рукой. Соревноваться в меткости также можно путем сбивания расставленных на невысокой стенке или снежном валу целей.

### **5 конкурс «Бег по следам»**

Дети делятся на две команды. Обе команды отправляются в путь. Им необходимо пройти 100 шагов (количество шагов можно менять). Идти всем необходимо след в след. Здесь многое зависит от направляющего, у которого в руках метка, которую он кладет, когда пройдет 100 шагов. Остальные дети проходят за ним (точно след в след). После метки дети уже могут ходить как угодно, но не портя свои 100 шагов и не портя тропинку противника. После того как обе команды пройдут, ведущий проходит (рядом с протоптанными следами) и проверяет, сколько раз оступились и не попали след в след дети. В какой команде было меньше ошибок, та и побеждает.



### **6 конкурс «Вдогонку за мячом»**

Играют на горке. Ребенок сам или ведущий катит мяч среднего размера с горки, а ребенок пытается его догнать, спускаясь с горки

заранее условленным способом (сидя, лежа). Если догнал, то получает 1 очко, если нет, не беда, можно попробовать снова. В конце всех заездов подводятся итоги, где и выявляется победитель - игрок, набравший больше всех очков.

В эту игру можно играть и на санках и на лыжах (только здесь достаточно будет только коснуться мяча лыжами или санками).

вмешиваться в борьбу и помогать играющим. Он считается освобожденным, если его осалит свой игрок, не пойманный до момента прикосновения к пленному.



### **7 конкурс «Поиск сокровищ»**

Очень весело играть в нее, когда много снега, а еще лучше в лесу. Заранее приготовьте «сокровища» — пусть это будут маленькие недорогие сувенирчики, желательно такие, которые не боятся снега и влаги. Конфеты лучше не брать или завернуть каждую в пакетик. Разбросайте в снег (только не утапывайте) ваши «сокровища», засекайте время и давайте команду поиска. Кто больше наберет, тот молодец. Играть можно в команде или по одному.



### **Загадки для болельщиков**

1. На ледяной площадке крик,  
К воротам рвется ученик —  
Кричат все: Шайба! Ключка! Бей!  
Веселая игра..... (хоккей).
2. Два березовых коня  
По снегу несут меня.  
Кони эти рыжи.  
И зовут их ...(лыжи).
3. Кто на льду меня догонит?  
Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони,  
А блестящие.... (*коньки*).

**Ведущий.** Праздник веселый удался на славу  
Я думаю всем он пришелся по нраву.  
Прощайте, прощайте, все счастливы будьте,  
Здоровы, послушны и спорт не забудьте!