

*Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение "Свердловская основная общеобразовательная школа"*

# **«День Здоровья» на свежем воздухе**

## **Общешкольный поход**

Разработала:  
Учитель физической культуры  
Шипилова Татьяна Юрьевна

п. Свердловский.

В нашей школе есть свои традиции организации активного общения детей с природой. Одна из них – проведение Дня Здоровья. Такое мероприятие помогает привлечь учащихся к активному отдыху на свежем воздухе, привить им любовь к природе и спорту, сплотить коллективы учеников и учителей. День Здоровья раскрывает жизненную позицию наших школьников, они живут по принципу “Один за всех и все за одного”. В организацию проведения вовлекается педагогический коллектив. Судейская коллегия формируется из преподавателей школы. Программу Дня Здоровья открывает линейка, где учащимся даётся инструкция по правилам безопасности в лесу. Каждой команде выдаётся маршрутный лист, где указан порядок проведения игры по станциям. Для проведения предлагаются следующие станции:

### **Цель.**

- Популяризация занятий физической культурой и спортом

### **Задачи.**

- Комплексное развитие физических качеств учащихся.
- Совершенствование умений и навыков, расширение двигательных возможностей учащихся.
- Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки.
- привлечения учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- пропаганды систематических занятий подвижными играми, способствующими укреплению здоровья;
- повышения уровня физического развития и совершенствования физических качеств;
- формирование чувства коллективизма;
- помочь ученикам осознать важность разумного отношения к своему здоровью;
- способствовать укреплению здоровья детей;
- развивать навыки работы в группах, коммуникативные способности, внимание, фантазию, смекалку, творческие способности.

**Место проведения:** сад п. Свердловский

### **Ведущий:**

Здравствуйте дорогие друзья. Сегодняшний день для нашей школы не обычный вы сегодня не будете сидеть за школьными партами весь день, как это происходит во время обычного учебного дня, потому что у нас сегодня День здоровья. Без здоровья очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. А что, надо делать, чтобы быть здоровым? (ответы детей) Правильно. Сегодня в походе мы с вами поиграем, подышим свежим воздухом, а значит, укрепим здоровье. Каждая команда получит маршрутный лист, в соответствии с полученной на руки маршрутной картой команды по очереди посещают станции, где стационарные распорядители задают командам задания, оценивают их выполнение и выставляют заработанные баллы в маршрутный лист. Побеждает команда, набравшая по итогам игры наибольшее количество баллов.

### **Конкурс №1: «Дартс».**

Каждый участник команды получает 5 дротиков и начинает поражать мишень. Каждый участник выполняет 3 подхода по 5 бросков. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество баллов.

### **Конкурс №2: «Весёлая пара».**

Два участника становятся спинами друг к другу и крепко сцепляют руки. До финиша им необходимо добраться быстрее участников другой команды, но передвигаться они могут только боком и, ни в коем случае, не расцепляя руки.

### **Конкурс №3: «Квест».**

Каждая из команд проходит по порядку 3 задания. За каждое выполненное задание команде начисляются баллы.

### **Конкурс №4: «Музыкальная».**

Вспомнить и пропеть как можно больше песен о спорте, здоровье, физкультуре, зарядке.

### **Конкурс №5: «Медицинская».**

- Что не купишь ни за какие деньги. (**Здоровье**)
- Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литров этого вещества. Что это? (**Вода**).
- Как называется массовое заболевание людей. (**Эпидемия**)
- Как называется одним словом рациональное распределение времени. (**Режим**)
- Тренировка организма холодом. (**Закаливание**)
- Какая жидкость переносит в организме кислород. (**Кровь**)
- Как называется наука о чистоте. (**Гигиена**)
- Мельчайший организм, переносящий инфекцию. (**Микроб**)
- Добровольное отравление никотином. (**Курение**)
- Этот русский полководец в детстве был очень слабым ребёнком, но он прекрасно закалил себя. Лучшим способом закали он считал русскую баню. Там он выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали 10 вёдер холодной воды. (**Суворов**).
- Для чего уже в Древнем Китае и Персии здоровые люди наносили на царапину немного крови больных оспой? (**Таким образом, заражённые люди переносили заболевание легче. Это как прививка**).
- Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей. (**Витамин Д**).
- В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо. Что это? (**Сон**)
- Можно ли после бега сразу сесть, чтобы отдохнуть? (**Нет. Нужно походить, чтобы кровь не застоялась в венах**)
- Что необходимо принимать перед сном обязательно, а в жаркую погоду - утром и вечером? (**Душ**).

### **Конкурс №6: «Полоса препятствий».**

Каждому члену команды необходимо преодолеть препятствия: тарзанка, пробежать по бревну, пробежать дистанцию 500 метров, перебраться через верёвку.

### **Конкурс №7: «Викторина».**

За каждый правильный ответ викторины команда получает 1 балл.

- Игра, у которой мяч, сетка и две команды?
- При игре в теннис в нее нельзя попадать мячом.
- Футбольная команда состоит, из какого количества игроков?
- Играют ли в хоккей на роликах?
- В старину, надевая на ноги, их называли «скороходами». А как называют их сейчас? б. Ручные ускорители байдарок, каное и других безмоторных лодок.

- Начало дистанции – это «старт», а конец ее?
- Для этой спортивной игры обязательно нужна корзина.
- Есть ли на эмблеме Олимпийских игр кольцо коричневого цвета?
- Каким видам спорта запрещено участвовать в Олимпийских играх?
- Как называют молодых спортсменов?
- Выступают ли мужчины в синхронном плавании?
- Как называется площадка для бокса?
- Партия в теннисе.
- Что стремятся установить спортсмены на соревнованиях?
- Проходят ли соревнования по прыжкам с трамплина на лыжах летом, когда нет снега?
- Какие три слова составляют девиз Олимпиады? 18. Страна, подарившая миру дзюдо.
- Передача мяча в спортивных играх.
- Сколько дней длятся зимние Олимпийские игры?

### **Конкурс №8: «Весёлая эстафета».**

- Эстафета с мячом (Два игрока от разных команд должны добежать до кольца (обруч), встать в него и попасть мячом в ведро. После меткого броска игроки возвращаются к своей команде). Для того чтобы засчитался старт следующего игрока нужно легонько затронуть рукой.
- Перетягивание каната.
- Змейка (На время, по очереди, каждой команде необходимо пробежать «змейкой» всю дистанцию туда обратно не уронив ни один флажок).

Итоги подводятся по наименьшей сумме мест, при этом учитывается дисциплинированность учащихся, все учащиеся награждаются сладкими призами. После окончания игры детям предоставляется возможность организовать обед на свежем воздухе. После обеда даётся свободное время, где дети могут соревноваться в игре в футбол или пионербол, погулять и полюбоваться природой.

## Маршрутный лист команды

| <b>№</b>          | <b>Название станции</b>   | <b>Время</b>       | <b>Баллы</b> | <b>Подпись</b> |
|-------------------|---------------------------|--------------------|--------------|----------------|
| <b>1</b>          | <b>Дартс</b>              |                    |              |                |
| <b>2</b>          | <b>Весёлая пара</b>       |                    |              |                |
| <b>3</b>          | <b>Квест</b>              |                    |              |                |
| <b>4</b>          | <b>Музыкальная</b>        |                    |              |                |
| <b>5</b>          | <b>Медицинская</b>        |                    |              |                |
| <b>6</b>          | <b>Полоса препятствий</b> |                    |              |                |
| <b>7</b>          | <b>Викторина</b>          |                    |              |                |
| <b>8</b>          | <b>Весёлая эстафета</b>   |                    |              |                |
| <b>Итог<br/>о</b> |                           | <b>Сума баллов</b> |              |                |