

Тема: День здоров'я

Мета і завдання: Сприяти формуванню знань і навиків щодо організації здорового дозвілля учнів; Визначити кращу команду (клас) у різних видах змагань, конкурсів.

Учасники: учні школи 1 – 9 класів

Організацією переходу учасників до місця проведення конкурсів та розташування наметів, проведення конкурсів та змагань керує вчитель фізичної культури.

За безпеку життя, здоров'я відповідають особисто класні керівники.

До складу суддівської бригади залучаються вчителі – класні керівники, батьки.

Переможці визначаються за найменшою сумою місць, виходячи з результатів виступу команд на всіх конкурсах, які відмічаються у протоколі.

Команди нагороджуються за 1,2,3 місця за підсумками участі у всіх конкурсах.

Окремо нагороджуються почесними дипломами команда хлопців, команда дівчат, які показали кращий час у подоланні смуги перешкод.

За рішенням суддівської бригади можна нагородити учнів особисто за будь-якими номінаціями.

Інвентар та обладнання: секундомір, м'ячі (футбольний, волейбольний, гумовий), бадмінтон, теніс пласт, волейбольна сітка, спальний мішок, канат для "Маятника" (10м), скакалки (5 шт.), канцелярські прилади: ватман, олівець, фломастер), мотузка, прапорці, кольорові відзнаки "Старт", "Фініш", картка для конкурсів "Шараади", "Показуха", "Склади малюнок", 5 стаканів, 3 л. води, свисток, медична аптечка, інформаційна дошка з програмою конкурсів та протоколом ходу змагань.

Хід дня здоров'я

Парад відкриття .

Учні 1 – 9 класів розташовуються за периметром визначеного майданчика, на якому відбудуться конкурси. Для зручності периметр відмічається мотузкою і прапорцями.

Вчитель. Школа рівняйсь струнко! Ми розпочинаємо День здоров'я.

(привітання директора школи)

Вчитель. Школа, рівняйсь, струнко! Командирам загонів підготуватися та здати рапорти.

Перекличка девізів. (це вже – перший конкурс). тут оцінюється зміст привітання, наявність емблем, інших відзнак, девізи тощо. Окремо зазначається кількість представників кожного класу, що також враховується при підбитті підсумку (% до загальної кількості учнів у класі). Після цього оголошується порядок проведення змагань і конкурсів. Командам дозволяється йти готувати бівуаки. Капітани – на жеребкування.

Подолання смуги перешкод

Беруть участь 5 хлопців та 5 дівчат. Змагання проводяться за жеребкуванням, окремо серед дівчат і хлопців кожного класу. За сигналом перший учасник виконує “Маятник” та йде по династії далі. За ним – другий, третій, четвертий та п'ятий (У цьому випадку наступний учасник виходить на дистанцію після того, як попередній прийняв положення упор лежачи на землі для виконання етапу №2). Усі долають смугу перешкод оговореними способами. Час вимірюється за останнім учасником команди, котрий завершує смугу укладанням у спальний мішок. Виграє команда, яка витратила менше часу на подолання смуги за умови правильного виконання всіх вправ на етапах:

- I. “Маятник”: подолати відстань, яка відмічена лініями (5м. і більше);
- II. “Силачі”: згинання – розгинання рук в упорі лежачи на землі (дівчата – 5 разів, хлопці – 10 разів);
- III. ”Купини”: подолати “болото”, не ступаючи на землю, лише на визначені “купини”. Той хто помиляється на цьому етапі двом та більше учасникам одночасно. Вони чекають, коли товариш завершить вправу.

IV. “Прес”: піднімання - опускання тулуба з положення лежачи на спині, руки за головою (дівчата – 15, хлопці – 20 разів).

V. “Спритні”: човниковий біг, подолати зазначену дистанцію 4 рази. Заборонено перехрещувати шляхи учасникам команди.

На кожному етапі знаходиться суддя, який фіксує правильність виконання вправ. Біля кожного з етапів, на місці, де виконується певна вправа знаходиться відповідні позначки.

На наступні конкурси проводиться жеребкування таким чином:

- Якщо участь беруть дві команди, то виступає першою команда за результатами жеребкування, а далі по черзі.
- За умови участі трьох і більше команд жеребкування проводиться окремо перед початком кожного конкурсу: відразу всі капітани витягають номери, і в першому конкурсі змагаються ті хто отримав №№ 1,2. Перед початком другого конкурсу в жеребкуванні беруть участь капітани команд, які не змагалися. І знову беруть участь у змаганні ті, хто отримав квитки з №№ 1,2.
- Судді слідкують за тим, щоб усі команди взяли участь в однаковій кількості конкурсів.
- Якщо на час підбиття підсумків визначається однакова кількість очок у будь-яких командах, вони змагаються окремо (в естафетах, рухливих іграх тощо).
- У конкурсах “Скороходи” та “Фінальна естафета” виступають усі команди одноразово.

“Шлях до щастя”

Бере участь команда у складі 6 учнів

Умови: використовуючи речі учасників – представників команди, за 2 хвилини викласти “шлях” по прямій. У кого цей “шлях” вийшов довше за встановлений час, той перемагає. Судді слідкують за тим, щоб учасники використовували лише власні речі, які стоять від них на визначеній відстані.

На передачу – 2 хвилини. Перемагає той, хто своєчасно та близько до змісту зрозуміє мімічні жести своїх товаришів.

“Показуха”(пантоміма)

бере участь 6 представників з кожної команди. По черзі кожна команда отримує “листа” з інформацією. Три члени команди мімікою та пантомімою передають інформацію іншим учасникам команди, які стоять від них на визначеній відстані. На передачу – 2 хвилини. Перемагає той, хто своєчасно та близько до змісту зрозуміє мімічні жести своїх товаришів.

“Шикування класом”

Беруть участь до 15 учнів із класу Обидві команди шикуються в коло. Суддя називає тип шикування. Після свистку необхідно вишикуватися за названим порядком.

- за ростом;
- за кольором очей, від світлих до темних;
- за довжиною волосся, починаючи з найкоротшого.

Перемога в кожній номінації надає одне очко. Враховується якість шикування, рівень організованості в команді. Перемагає команда, яка отримала більше очок.

“Склади малюнок”

беруть участь 8 учнів із команди. За три хвилини необхідно скласти малюнок за шматочків розрізаної на частини копії репродукції. Коли команда завершує складання малюнка, всі разом оббігають зазначену дистанцію (60 м.) і шикуються біля місця, де знаходиться малюнок. Це вважається перемогою.

“Шаради”

Беруть участь 7 учнів із класу. Ведучий демонструє одну з карток, на якій – одне слово, потім - другу картку з іншим словом. Учасники повинні скласти нове слово, використовуючи дві картки. Дозволяється використовувати лише корінь слів, що на картках.

“Спортивні ерудити”

бере участь 10 учасників з команди. Починає конкурс та команда, яка витягла квиток №1. Учасники повинні по черзі називати спортивні терміни на ту літеру, якою закінчується попереднє слово. Починає ведучий. Далі учні. Коли відповідь затримується на 5 секунд або був виголошений неправильний термін, гра закінчується. Виграє та команда, яка назвала більше термінів. У разі рівного рахунку дозволяє зробити “Бліц-турнір”.

“Скороходи”(Конкур капітанів)

За сигналом з лінії фінішу виходять учасники змагання оговореним способом. Виграє той, хто першим та без помилок закінчив перехід.

“Фінальна естафета”

Беруть участь усі учні команди. Стоять у колоні по одному. За сигналом судді учні передають стакан з водою один одному. Виграє та команда, першою закінчила змагання та в неї в стакані залишиться більше води.

Парад-закриття

Офіційна частина Дня здоров'я завершується парадом, для участі в якому шикуються всі учасники. Після загальної промови оголошуються та нагороджують переможці:

- команда дівчаток, яка посіла перше місце на змаганнях з подолання смуги перешкод;
- команда хлопців, яка посіла перше місце на змаганнях з подолання смуги перешкод;
- команда учнів, яка посіла третє місце в загальному підсумку;
- команда учнів, яка посіла друге місце в загальному підсумку;
- команда учнів, яка посіла перше місце в загальному підсумку.