|  |
| --- |
|  |
| ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ - 2015 |
|  |
| СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ |

**Муниципальное казенное специальное (коррекционное) образовательное учреждение школа-интернат**

2015 г.

Подготовила: учитель физкультуры Зимина Е.А.

**День Здоровья – 2015 на тему**

**«Игры на свежем воздухе»**

**Цель:**  пропаганда здорового образа жизни среди учащихся школы и формирование у них устойчивого интереса к физической культуре и спорту.

**Задачи:**

* совершенствовать двигательные умения и навыки, обогащать двигательный опыт совместными действиями;
* развивать физические качества учащихся посредством привлечения их к участию в спортивно-развлекательных играх на свежем воздухе;
* воспитывать дружеские взаимоотношения, чувства товарищества и взаимовыручки.

**Участники мероприятия:** учащиеся 2-9 классов, педагоги.

**Программа Дня здоровья**

8.30 – 9.00 Торжественное открытие Дня здоровья

9.15 – 10.45 Прохождение этапов (4-9 классы), спортивно-развлекательная игра (2-3 классы).

10-45 – 11.15 Футбол (сборные команды мальчиков по параллели), пионербол (сборные команды

девочек 6,9 «А» против 7 «А» и «Б»).

11.15 – 11.30 Фотогалерея Дня Здоровья-2015.

11.30 – 12.00 Торжественное закрытие Дня здоровья. Подведение итогов.

**Ход проведения мероприятия**

Построение учащихся около школы.

***Ведущий:***

- Школа, внимание! Равняйсь! Смирно! Командирам классов сдать рапорт! (командиры сдают рапорт). Далее рапорт директору школы сдает учитель физкультуры:

- Товарищ Директор, школа на торжественную линейку, посвященную открытию Дня Здоровья, построена и готова принять участие в спортивных соревнованиях. Рапорт сдавал учитель физкультуры \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(Ф.И.О.).

- Вольно! Напутственные слова директора.

***Ведущий:***

Прежде всего, хочу напомнить, что этот день ежегодно проводится нами для того, чтобы еще раз напомнить самим себе, как много значит здоровье в нашей жизни, и решить, что нужно делать, чтобы его укрепить. Мы, взрослые, хотим, чтобы вы – дети, были здоровы и счастливы, поэтому предлагаем принять самое активное участие в спортивном празднике и на себе испытать, как здорово быть здоровым!

Сегодня наш традиционный День Здоровья мы проводим под девизом «Спорт – развлечение до седьмого пота». Почему мы выбрали такой девиз? Да потому что сегодня мы будем играть с вами в спортивные, подвижные игры. Как вы знаете, играя, мы отдыхаем, развлекаемся. Но игра – это не просто движение. Играя, мы напрягаем весь свой организм, чтобы, например, быстро бегать, ловко прыгать, метко стрелять. Вот и получается, что «Спорт – это развлечение до седьмого пота».

Как будут проводиться игры? Вы, как обычно, будете переходить от станции к станции по заданному маршруту спортивным шагом и выполнять задания. Каждой команде (каждому классу) выдается маршрутный лист с указанием названий станций, где будут отмечать выполненные задания и баллы.

**План проведения мероприятий**

**в рамках общешкольного Дня здоровья**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование мероприятия** | **Участники** | **Место проведения** | **Судейская коллегия** |
| 1. | Торжественное открытие Дня Здоровья | 2-9 классы | Актовый зал |  |
| 2. | Спортивно-развлекательная игра для 2-х классов | 2-3 классы (2 команды) | Площадки на территории школы |  |
| 3. | Прохождение этапов | 4-9 классы |  |
|  | Баскетбол |  |
| Крикет |  |
| Лыжные гонки |  |
| Теннис |  |
| Дартс |  |
| Хоккей |  |
| Эстафета с зеркалом |  |
| Городки |  |
| Связанные одной нитью |  |
| 4. | Футбол | Сборные команды мальчиков по параллели |  |
| Пионербол | сборные команды девочек 6,9 «А» против 7 «А» и «Б» |  |
| 5. | Фоторепортаж со спортивных площадок | 2-9 классы | Актовый зал |  |
|  | Торжественное закрытие Дня здоровья. Подведение итогов | 2-9 классы | Актовый зал |  |

**Оборудование:**

* грамоты – 11 шт.;
* указатели этапов – 9 шт.;
* баскетбольные мячи – 3 шт.;
* большой мяч для тенниса – 1 шт., ворота (20х30) 3 шт., клюшка для крикета – 1 шт.;
* лыжи – 1 пара;
* теннисные ракетки – 2 шт., мячи теннисные – 2 шт., секундомер – 1 шт.;
* мишень –1 шт., дротики – 3 шт.;
* хоккейная клюшка – 1 шт., шайба – 1 шт., стойки для обводки – 6 шт., секундомер – 1 шт.;
* флажки – 5 шт., зеркало – 1 шт.;
* городки – 10-12 шт., палка – 1 шт.;
* веревка – 1 шт., ложка – 1 шт., секундомер – 1 шт.;
* футбольный мяч –1 шт.;
* волейбольный мяч – 1 шт.

**Торжественное закрытие праздника «День здоровья»**

***Ведущий:*** дорогие ребята, я снова приветствую вас. Все вы немного усталые, но, наверное, это приятная усталость, и теперь настало время награждения лучших. Победители определялись среди 9-го и 8-х классов, 7-х и 6-го класса, а также среди 4-х классов по наименьшему количеству очков.

*Звучат фанфары.*

Для награждения победителей приглашаются\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Награждение победителей

***Ведущий:*** на этом торжественную линейку, посвященную Дню здоровья, объявляю закрытой. Прошу всех встать.

*Звучит гимн РФ*

Ведущий: В заключении хочу сказать: БОЛЬШЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ, И ТОГДА ВЫ БУДЕТЕ РАСТИ СИЛЬНЫМИ И ЗДОРОВЫМИ. СПАСИБО ВСЕМ ЗА УЧАСТИЕ.

**ОПИСАНИЕ ЗАДАНИЙ**

1. **Баскетбол.** Участвует весь класс. На команду дается 20 бросков мяча. В зависимости от состава команды каждый участник совершает от 1 до 3-х бросков.
2. **Крикет.** Участвует весь класс. На команду дается 12 попыток. В зависимости от состава команды каждый участник получает от 1 до 2 попыток. С определённого места забить мяч клюшкой в наибольшее количество ворот. За попадание в каждые ворота даётся одно очко. Учитывается общее количество очков команды.
3. **Городки.** Участвует весь класс. На команду дается 12 попыток. В зависимости от состава команды каждый участник получает от 1 до 2 попыток. От линии производится бросок по городкам. Учитывается общее количество очков. Считаются сбитыми только те городки, которые упали на землю. Каждому участнику дается одна попытка.
4. **Теннис.** Участвует весь класс. На команду дается 12 попыток. В зависимости от состава команды каждый участник получает от 1 до 2 попыток. Набивание теннисного мяча ракеткой за 30 сек. Учитывается общее количество набиваний участников команды.
5. **Эстафета с зеркалом.** Участвует 5 человек. От линии старта пройти дистанцию спиной с помощью зеркала, не задевая флажки. Сбитый флажок – штрафное очко.
6. **Связанные одной нитью**. Участвует весь класс. Нужно веревкой, на конце которой привязана ложка, сшить всех членов команды. Можно продевать нить в петельки, через ремешки и т.д. Насколько хватит выдумки.
7. **Лыжные гонки**. Участвует весь класс. Две линии обозначают пункт А и пункт Б. Участники находятся в пункте А, в их распоряжении – две лыжи. Нужно переправиться из пункта А в пункт Б всей командой (12 чел.), перемещаясь только на лыжах. Касание земли любыми частями тела – штрафное очко.
8. **Дартс.** Участвует весь класс. На команду дается 12 попыток. В зависимости от состава команды каждый участник получает от 1 до 2 попыток. Участники бросают дротики. Подсчитывается общее количество баллов.
9. **Хоккей.** Участвует весь класс. На команду дается 12 попыток. В зависимости от состава команды каждый участник получает от 1 до 2 попыток. Перекатить шайбу с помощью клюшки вокруг стоек за минимальное время.

**Веселые старты**

***Оборудование:*** 12 стоек, 10 кочек из картона, шарики + 2 пакета, канат, 4 обруча, канат, газеты по количеству участников, набор листьев.

Перед состязаниями каждая команда придумывает себе название и выбирает капитана. За каждую победу в состязании команда получает лист. Победитель определяется по наибольшему количеству набранных листьев (у кого больше коллекция).

1. **Туда – обратно.**

Команды строятся в колонны. Первый участник бежит до стойки и остается там. Как только он останавливается и поворачивается лицом к своей команде, к нему бежит следующий участник, затем следующий, пока вся команда не окажется у стойки. Далее, таким же образом команда отправляется на исходную позицию. Какая команда прибежит первой – та и победитель.

1. **Ручеек**

Каждый участник команды бежит до стойки, оббегая препятствия, как будто льется ручеек. Обратно – бег по прямой. Какая команда выполнит задание первой – та и победитель.

1. **Эстафета «Прыжки по кочкам».**

Каждый участник прыгает по кочкам до стойки, назад возвращается по прямой. Какая команда выполнит задание первой – та и победитель.

1. **Смешарики**

На площадке рассыпаются шарики, каждая команда (все участники) собирают их в мешки (пакеты), который держит капитан. Капитан тоже может собирать шарики. Какая команда выполнит задание первой – та и победитель.

1. **Снайперы**

Дети встают в две колонны. На расстоянии 2-3 м перед каждой колонной положить по обручу. Дети по очереди бросают шарики, стараясь попасть в обруч. Итог: у кого больше баллов, та команда и выиграла.

1. **Донеси осенний лист**

Первому игроку каждой команды кладут на ладонь по листку. Во время игры лист должен лежать на ладони сам по себе – его нельзя придерживать. Первые игроки с каждой команды бегут к стойке, оббегают ее и таким же образом возвращаются обратно. Если листик вдруг упадет на землю, его нужно поднять, положить на ладонь и продолжить свой путь. Добежав до своей команды, игрок должен быстро переложить листик на ладонь следующего в очереди товарища, который сразу бежит вперед. Тем временем первый стает в конец ряда. Так продолжается до тех пор, пока очередь не дойдет до первого. Побеждает та команда, которая быстрее справилась с заданием.

1. **Эстафета «Пункт назначения»**

Исходная позиция команды: по одному друг за другом, капитан стоит лицом к команде. У капитана в руках обруч. По команде он надевает обруч на первого члена команды и бежит с ним на противоположную сторону, где находится обруч (обозначенный пункт места назначения), лежащий на полу. Доставив участника, возвращается и повторяет все до тех пор, пока не перевезет всю команду. Какая команда выполнит задание первой – та и победитель.

1. **Ловкие ручки**

Команды выстраиваются в шеренгу. Перед участниками кладутся газеты (листы бумаги). По сигналу скомкать газету в комочек и вытянуть руку вперед. Какая команда выполнит задание первой – та и победитель.

1. **Перетягивание каната**

Команды встают к канату и поворачиваются спиной к соперникам. По команде начинают тянуть канат. Какая команда перетянет – та и победитель.

**Источники информации:**

1. <http://infourok.ru/konspekt-dnya-zdorovya-veselie-starti-593388.html>
2. <http://urok.slovarik.org/vneklassnaya-rabota-17/data-id6685>
3. <https://glashamoscow.ru/games-library/estafety/sportivnye-estafety/>
4. <http://metodsovet.su/blog/zolotaja_osen/2012-11-21-174>