

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Хатар-Хадайская средняя общеобразовательная школа
им. Е.Х.Ехануровой**

***Методическая разработка
«Дня Здоровья»***



учитель: физической культуры

Сахинов В.В.



Хадай, 2022

Пояснительная записка

“День Здоровья” в МБОУ Хатар-Хадайская СОШ стал традиционным спортивным праздником. Но каждый из них мы, учителя физической культуры, родители стараемся сделать его особенным.

Общение подростков со сверстниками и взрослыми – важнейшее условие для личностного развития. Именно в общении подросток усваивает необходимую информацию, систему ценностей, учится ориентироваться в жизненных ситуациях.

Здоровье – самое дорогое, что есть у человека. Бережное отношение к своему собственному здоровью нужно воспитывать с самого детства.

По данным мониторингового исследования, около 20% детей школьного возраста составляют “группу риска”, 16% выпускников школы близоруки. С курением и алкоголизмом нельзя бороться только репрессивными методами: запретить и наказать. Сигарета, бутылка появляется у подростка, главным образом, из-за неумения себя занять, красиво, с пользой проводить свой досуг.

Цель мероприятия:

- 1.Формирование потребности у подростков в здоровом образе жизни.
- 2.Создание духовной, творческой атмосферы, способствующей развитию творческого потенциала ребёнка.
3. Пропаганда и привитие интереса к различным видам спорта.

Задачи:

- 1.Пропаганда здорового образа жизни.
- 2.Формирование здорового отношения к природе.
- 3.Выработка потребности заботиться о своём здоровье.
- 4.Создание творческой атмосферы в коллективе взрослых и детей на основе методики КТД.

2. Оснащение:

- Мультимедийная установка;
- Музыкальная аппаратура;
- Тематические плакаты о спорте и здоровье;
- Спортивные кубки и награды школьных спортсменов за 5 лет;
- Флагшток и флаг России.

3. Инвентарь и оборудование для проведения «Весёлых стартов»: обручи, флажки, скакалки, мячи, кегли, ограничители. Таблички «Старт», «Финиш», финишные ленты, указатели маршрутов;
4. Спортивный инвентарь для спортивно-музыкального шоу.

ТОРЖЕСТВЕННОЕ ОТКРЫТИЕ «ДНЯ ЗДОРОВЬЯ» для учащихся 1-4-х классов

Ведущий:

- На площадку по порядку
- Становись скорее в ряд!
- На зарядку, на зарядку
- Приглашаем всех ребят!

С ребятами проводится утренняя зарядка «Делай как я»

Утренняя зарядка «Делай как Я».

Зарядка проводится для учащихся начальных классов, упражнения которой выполняются под следующую музыку: гр. Руки вверх «Малыш» и гр. Икс миссия «Рыжий АП».

Упражнения утренней зарядки (упр. повторяются за учителем).

1. Ходьба на месте.
2. И.п. о. с., правая рука вверх.
1-2 рывки руками назад.
3- левая рука вверх
4-5 рывки руками назад
6- и.п.
3. И.п. о.с.
1-4 разноименные круговые движения руками.
4. И.п. о.с. прыжком ноги врозь, хлопок над головой.
О.с. То же, что 1 И . п.
5. И.п. о.с.
1 - Мах правой, хлопок под ногой
2 - Мах левой, хлопок под ногой.
3 - То же что 1
4 - То же что 2
6. И.п. о.с., руки на колени.

1-4 круговые движения в коленном суставе, руки на коленях
5-8 то же что 1-4

7. И. п. о.с.

1-4 прыжки на двух ногах с продвижением вправо

5- хлопок над головой.

6-7 то же что 1-4 только влево.

8 приседание, руки вперед.

8. Бег на месте с различными движениями рук.

9. Ходьба на месте с высоким подниманием колен

10. Упражнение на восстановление дыхания.

11. Игра на внимание “Капитаны”. Учащиеся должны выполнять упражнения, которые учитель выполняет с командой “Капитаны”. Побеждает класс, учащиеся которого допустят меньше ошибок. Игра проводится без музыкального сопровождения.

12. В конце зарядки все учащиеся громко говорят: “Молодцы” (3 р.) и правой рукой гладят себя по голове. Это говорит о том, что ребята отлично выполнили зарядку.

Дети:

Что такое физкультура?

Тренировка и игра.

Что такое физкультура?

"Физ" и "куль" и "ту" и "ра".

Руки вверх, руки вниз.

Это "физ".

Крутим шею словно руль.

Это "куль".

Ловко прыгай в высоту.

Это "ту".

Бегай полчаса с утра.

Это "ра".

Занимаясь этим делом, будешь сильным, ловким, смелым.

Плюс хорошая фигура.

Вот что значит физкультура!

Ребята стоя выполняют движения разминки и хором произносят текст.

Ведущий:

Чтобы стать здоровым, ловким,
Всем нужны нам тренировки.
Зарядка эта нелегка:
Пишусь всегда через два “к”
И мяч, и шайбу клюшкой бей
И называюсь я ... (хоккей)

Не обижен, а надут
Его по полю ведут,
А ударят – пинанём
Не угнаться за... (мячом)

В чистом поле у берёзки
На снегу видны полосы.
Подошла лиса поближе,
Здесь бежали чьи –то ... (лыжи)

Ясным утром вдоль дороги
На траве блестит роса
По дороге едут ноги
И бегут два колеса
У загадки есть ответ
Это мой... (велосипед)

Силачом я стать хочу,
Прихожу я к силачу:
“Расскажите вот о чём,
Как вы стали силачом?”
Улыбнётся он в ответ:
“Очень просто, много лет
Ежедневно встав с постели,
Поднимаю я... (гантели)”

“Веселые старты” для учащихся 1-х классов:

1. “Беговая эстафета”. Участник с кубиком бежит змейкой (между колпачками) до стойки и обратно, передает кубик другому участнику.
2. “Собери картошку”. Участник с ведром бежит до обруча, а до обруча должен пролезть под барьером. Высыпает из ведра картошку (кубики) и бежит, обратно пролезая под барьером. Другой участник делает то же самое, но только собирает картошку ведро.

3. “Планета земля” Участники по верху передают большой мяч (“Планета земля”) назад. Последний участник берет мяч и встает первым и начинает передавать мяч назад.

4. “Бег в одном валенке”. Участник на одну ногу надевает валенок и бежит в нем до стойки и обратно.

5. “Мяч под ногами”. Участники большой мяч передаю под ногами назад. Последний берет мяч встает первым и делает то же самое.

“Большая эстафета” для учащихся 2-4 –х классов:

Сначала участвуют мальчики, а потом девочки. Победитель определяется по лучшему времени.

1-9 № этапов. Участник (1 этап) стартует, добегает до 2 этапа передает эстафету и остается на месте. Участник (2 этап) приняв эстафету добегает до 3 этапа и т.д. Эстафета считается, закончена, как только участники окажутся на своих этапах.