Муниципальное бюджетное  общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа

с. Кища Дахадаевский район Республика Дагестан

***Общешкольный***

***день здоровья-2019***

**Составил:**учитель физической культуры Магомедов Абубакар Мусаевич

с. Кища

2021 год

**I. Цели и задачи:**

•         Привлечение детей к систематических занятиям физической культурой и спортом.

•         Организация досуга учащихся.

•         Пропаганда физической культуры и спорта, как лучшего средства от любых болезней.

•         Закрепление и совершенствование умений и навыков.

•         Содействие в формировании жизненно-необходимых физических качеств.

•         Формирование физической красоты, силы, ловкости.

**II. Руководство соревнований:** общее руководство по подготовке и проведению конкурса осуществляет Магомедов А. М. – учитель физической культуры

**III. Участники соревнований:** учащиеся 1-11 классов.

**IV. Награждение команд:** Команды, занявшие призовые места награждаются дипломами, а участники грамотами и сладкими подарками.

**V. Инвентарь:**Обручи, скакалки, волейбольные мячи, набивные мячи, пластмассовые лыжи, мишени, вёдра с мячиками, указатели станций.

**VI.** **Место проведения:** местность Шумрал.

**VII. Дата проведения:** 25 сентября 2019 года, 10.00.

**Ход мероприятия**

**1.     Орг. часть**

Всем участникам Дня здоровья, Ура! Ура! Ура

Приветствуем всех участников Дня здоровья.

Девиз нашего Дня – «Здоровый дух – в здоровом теле».

Сегодня мы работаем в следующем режиме.

***План Дня здоровья:***

·        Орг. линейка – 10.00 ч.

·        Выдача маршрутных листов.

·        Прохождение этапов.

·        Обед на привале.

·        Линейка – подведение итогов. Награждение.

·        Игры и развлечения, импровизированный концерт.

**2.     Выдача маршрутных листов.**

Символ Дня здоровья – цветок, каждый лепесток которого соответствует одному из показателей здорового образа жизни. Каждый класс должен собрать свой цветок. В конце Дня здоровья мы соберем букет из ваших цветов и подведём итоги.
Мы приглашаем командиров классов для вручения им маршрутных листов Дня здоровья. В нём вы найдете указание прохождения этапов спортивных состязаний. На каждом этапе вас ждут судьи – учащиеся 10 класса, вы выполняете дружно задание и получаете лепесток для своего цветка здоровья.

На соревнования мы  приглашаем, ребята,  вас!

Праздник спорта и здоровья  начинается сейчас!

Померяться силой, побегать, попрыгать зовём мы скорее друзей.

Весёлые испытания ждут вас! Спешите сюда поскорей!

Мы желаем вам хорошего настроения, успехов!

**3.     Этапы спортивных состязаний**

·        «Биатлон»

Команды стартуют одновременно по команде «Марш!». У каждого участника на ногах пластмассовые лыжи. Каждый участник бежит, оббегая ориентиры, к своей мишени. Выполняет бросок малым мячом в мишень. Возвращается назад, передает эстафету. Каждое попадание в мишень является дополнительным очком для команды. Судья фиксирует время по последнему участнику.

·        «Кольцеброс»

Команды стартуют одновременно по команде «Марш!». Участники команд добегают к модулям, перепрыгивают, затем перелазят через препятствия, пролезают в туннель, выполняют бросок по кольцебросу. Возвращаются по прямой, передают эстафету. Судья фиксирует время по последнему участнику. Каждое попадание по кольцебросу является дополнительным очком для команды.

·        «Посадка картошки»

Игроки стоят в колоннах по одному. У направляющих в руках ведра, в которых находятся шарики. На линии движения делаются «лунки». По сигналу участники бегут и «сажают картофель в лунки», обегают ориентир и, вернувшись к команде, передают пустое ведро следующему участнику. Следующий участник бежит и «собирает урожай из каждой лунки», обегает ориентир и возвращается к команде. Следующие игроки выполняют задание, чередуя «посадку картофеля» и «сбор урожая». Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

·        «Сидячая эстафета»

Члены команды садятся на землю ноги врозь в затылок друг другу через  1м. У направляющего между ступнями зажат мяч. По сигналу первый ложится на спину, поднимает ногами мяч и опускает его на землю за головой. Второй захватывает мяч руками и повторяет действия первого. Задача: не уронив мяч, предать его последнему игроку.

·        «Труба»

Команда выстраивается в колонну по одному. По команде первый участник с эстафетной палочкой в руке залазит в трубу, сшитую из материала, и ползёт до конца трубы. Вылезает из трубы, бежит к команде. Передаёт палочку следующему участнику.

·        «Лазерный лабиринт»

Участники команды должны ползком преодолеть лабиринт, не задевая натянутую туалетную бумагу.

·        «Звёздочка»

Члены команды садятся на землю, расположив ноги в центр круга. Задача: встать всем, взявшись за руки.

·        Привал (обустройство бивака).

**4.     Обед на привале.**

**5.     Линейка – подведение итогов. Награждение.**

**6.     Игры и развлечения, импровизированный концерт.**

Приложение 1

**Маршрутный лист \_\_\_\_\_\_\_\_  класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название этапа** | **Баллы**(max 10 б.) | **Судья** |
| **1** | **Биатлон** |  |  |
| **2** | **Кольцеброс** |  |  |
| **3** | **Посадка картошки** |  |  |
| **4** | **Сидячая эстафета** |  |  |
| **5** | **Труба** |  |  |
| **6** | **Лазерный лабиринт** |  |  |
| **7** | **Звёздочка** |  |  |
| **8** | **Привал****(обустройство бивака)** |  |  |
| **ИТОГО:** |  |  |