

День здоровья школе "Зимние старты"

Автор: Жижина Ирина Сергеевна, учитель физической культуры МКОУ «СОШ № 2 г. Карабаш».

Актуальность: укрепление здоровья и повышение двигательной активности школьников.

Предназначение: программа зимнего спортивного праздника может быть использована учителями физической культуры, педагогами дополнительного образования, классными руководителями для учащихся начальной и общей ступени обучения, а так же воспитателями детских садов в подготовительной группе.

Инвентарь:

лыжный комплект, санки, клюшки (гимнастические палки) с мячом, мячи, конусы. Спортивный праздник "Зимние старты" проводится на снежном стадионе, площадке и включает викторину "Зимние виды спорта", командные эстафеты на санках и лыжах.

Цель:

повышение мотивации детей к регулярным занятиям зимними видами спорта.

Задачи:

- совершенствовать умение и навыки в зимних видах спорта
- способствовать укреплению коллектива класса через взаимодействие в игровых и соревновательных ситуациях.
- воспитывать потребности к здоровому образу жизни, двигательной активности.

Охрана безопасности здоровья

1. Наличие зимней спортивной формы обязательно.
2. Спортивный инвентарь находится в исправном состоянии.
3. Соблюдается температурный режим в зависимости от требований к возрастной группе и региона проживания.
4. Проводится инструктаж для учащихся по правилам занятий зимними видами спорта.

Программа праздника

Дорогие наши друзья и гости, здравствуйте! Друг другу говорить слово «здравствуй» – значит, желать крепкого здоровья.
Здравствуйте, ребята!

Внимание! Внимание! Дорогие болельщики, спортсмены и судьи! Мы начинаем наш зимний день здоровья, «Зимние старты».

Школа, внимание! Начинаем наш спортивный праздник. Слово для приветствия предоставляется директору школы _____.

Школа равняйся, смирно, приготовиться к сдаче рапорта. Перекличка классов.
Сдача рапорта.

Рапорт: И.О.(директора),.....класс в количестве на спортивный праздник построен. рапорт сдал... рапорт принял.

Капитанам команд предоставляется право поднять флаг школы.

Звучит гимн школы.

Прошу произнести клятву.

Навеки спорту верным быть:

Клянемся!

Здоровье с юности хранить:

Клянемся!

Не плакать и не унывать:

Клянемся!

Соперников не обижать:

Клянемся!

Соревнования любить:

Клянемся!

Стараться в играх первым быть

Клянемся!

Построение участников, приветствие, представление команд (название, эмблема, девиз). Перед стартами проводится экспресс-викторина по теме "Зимние виды спорта", включающая по три вопроса к каждой команде.

1. Эстафета "**Каракатица на санках**"

Вперед мы катимся, быстрее каракатицы!

Способствует развитию координации, силы мышц ног, рук, спины.

Правила выполнения

Исходное положение на санках лёжа на животе, руки и ноги на снегу. Участник стартует отталкиваясь руками и ногами и толкает санки вперёд, преодолевает расстояние до промежуточного финиша. Обратно возвращается бегом в упоре, согнувшись руками на санки, направляет санки вперёд.

Считается нарушением и наказывается штрафными очками, если участник - обратно возвращается бегом не толкая санки в упоре.

2. Эстафета "**Гонки тандемом на санках**"

Вдвоём к победе мы идём, друг друга мы не подведём!

Способствует развитию выносливости, силы мышц ног, спины.

Правила выполнения

Первый участник - ведомый занимает исходное положение сидя на санках, второй участник - ведущий стоит за партнёром с опорой руками на спину. По команде второй участник начинает разбег, толкая санки с партнёром вперёд, до промежуточного финиша, затем участники меняются местами и возвращаются обратно.

Считается нарушением и наказывается штрафными очками, если участник - ведёт санки без опоры на спину партнера.

3. Эстафета "**Хоккейбол**"

Трус не играет в хоккей!

Способствует развитию координации движений.

Правила выполнения

Участник клюшкой ведёт мини-футбольный мяч, обводя три конуса, заводит мяч в ворота

из палок и возвращается обратно.

Считается нарушением и наказывается штрафными очками, если участник

- не выполнил обводку
- сбил конус, и не вернул его на место.

4. Эстафета "Скандинавская ходьба"

С палками ходьба даёт энергию тепла!

Способствует развитию мышц рук, плечевого пояса, аэробной выносливости.

Правила выполнения

Участники с лыжными палками без лыж, поочередно отталкиваясь руками, выполняют быстрые широкие шаги, имитируя попеременный двухшажный ход.

Считается нарушением и наказывается штрафными очками:

- бег, за повторное нарушение, команда снимается с эстафеты
- за одновременное отталкивание палками.

5. Эстафета "Горнолыжники"

Если ловкими мы будем, то призы добудем!

Способствует развитию координации движений и аэробной выносливости.

Правила выполнения

Участник на лыжах, без палок, начинает скольжение по лыжне змейкой, пробегает 3-5 конусов, и присев, проезжает ворота из двух палок, под верхней планкой. Обратно возвращается лыжным ходом по прямой.

Считается нарушением и наказывается штрафными очками, если участник

- не преодолел все конусы
- не прошёл ворота
- сбил горизонтальную планку.

6. Эстафета "Лыжная тачка"

Скользим быстрее ветра!

Способствует развитию координации движений, силы рук, плечевого пояса.

Правила выполнения

Ведущий первый участник без лыж, крепко обхватывает лыжные палки за верхний конец, а нижний конец палок держит второй ведомый участник на лыжах. Первый разгоняется бегом, обеспечивая скольжение на лыжах партнёру, который в лыжной стойке держит равновесие, не передвигая ноги. Ведущий корректирует скольжение, не допускает падение второго участника.

Считается нарушением и наказывается штрафными очками, если участник

- лыжник помогает передвижением и отталкиванием ног.

7. Эстафета "Биатлон"

Способствует развитию координации, мышц рук и плечевого пояса, ног.

Правила выполнения

Участник стартует на лыжах с палками произвольным ходом до "огневого рубежа", кладёт палки на снег, берёт поочередно мячи и выполняет три броска по мишени, затем снова берёт палки, и при попадании в цель без промаха, возвращается обратно, финишируя лыжным произвольным ходом.

За каждый промах в цель, участник пробегает штрафной 10 метровый отрезок дистанции.

Награждение участников

Победителем считается команда, принявшая участие во всех эстафетах и получившая наибольшее количество очков. Победитель и призёры соревнований награждаются грамотой и сладкими призами!