

Разработка спортивно-оздоровительного мероприятия "День здоровья"

Цель проведения «Дня здоровья» - формирование духовно и физически здорового человека, неразрывно связывающего свою судьбу с будущим родного края и страны.

Задачи:

- формирование понятия о здоровом образе жизни;
- повышение психологической устойчивости и функциональных возможностей всего организма к воздействию неблагоприятных факторов;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью и здоровью других людей;
- закреплять и совершенствовать умения и навыки учащихся, полученные ими на уроках физической культуры, и на этой основе содействовать формированию жизненно необходимых физических качеств;
- выживание в условиях автономного существования;
- воспитывать у школьников общественную активность и трудолюбие;
- развивать творческую инициативу и организаторские способности учащихся;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Спортивно-оздоровительная игра на местности требует предварительной подготовки. Она включает в себя: выбор местности для проведения, разметку маршрута, подготовку препятствий, инвентаря, а также судей для каждого этапа.

Правильный выбор местности – важная предпосылка успеха игры. Район проведения мероприятия заранее намечается руководителем. Игру лучше проводить на незнакомой или малознакомой местности, что повышает интерес учащихся к игре. Вместе с тем можно проводить игры и на хорошо знакомой ребятам местности. Выбирая район, особое внимание обращается на отсутствие опасных мест в виде глубоких ям, сильно заболоченных участков и т.д.

При подготовке спортивной части проведения «Дня здоровья» учитываются возрастные особенности детей и физическая нагрузка, допустимая для данного возраста. Поэтому для учащихся каждой ступени предусмотрены спортивно - оздоровительные мероприятия, соответствующие их возрасту и возможностям.

Воспитательная эффективность спортивно-оздоровительных игр, игр на местности зависит от методики их проведения. Методика проведения таких мероприятий опирается на знания педагогики, психологии, физиологии и анатомии, гигиены, а также на обобщенный опыт их проведения.

Спортивная направленность также предполагает создание в процессе игры условий, которые требуют от школьников проявления физических и волевых качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости, инициативы, смелости и решительности, имеющих значение для укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни.

Особое значение приобретает включение в программу таких упражнений, как бег на скорость (приспосабливает организм к выполнению работы в условиях кислородного голодания), кросс (приспосабливает мышцы к длительной работе), метание и прыжки (способствуют развитию скоростных и силовых качеств с нагрузкой на верхний плечевой пояс и нижние конечности).

Насыщенность содержания спортивно-оздоровительных игр и игр на местности упражнениями, направленными на закрепление спортивных умений и навыков, является важнейшим условием превращения игр в действенное средство воспитания учащихся.

Оздоровительная направленность спортивно-оздоровительных игр выражается в их содействии правильному формированию и закалке организма школьников, благоприятному развитию всех физиологических функций, укреплению здоровья ребят, формированию здорового образа жизни.

В методике проведения спортивно-оздоровительных игр необходимо учитывать возраст, пол, состояние здоровья, физические и умственные возможности детей. Преодоление препятствий и решение различных умственных задач не должны переутомлять учащихся. Нельзя допускать проведение игр непосильных по сложности, глубине и объему знаний, умений и навыков, а также по физическому напряжению.

Оздоровительный эффект занятий спортивно-оздоровительными играми во многом зависит от того, насколько правильно решаются воспитательные и образовательные задачи по ходу организации и проведения мероприятия. Дружные, согласованные, активные действия играющих, связанные с положительными эмоциями, благоприятно отражаются на нервной системе детей. Выработанные у ребят привычки играть честно, соблюдая правила, способствуют тому, что в игре исключаются случаи недоразумений, взаимных обид, ссор и случайных травм. Все это способствует наибольшему оздоровительному эффекту мероприятия.

МАТЕРИАЛЬНО–ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Для проведения спортивно-оздоровительного массового мероприятия «**День здоровья**» используется следующее оборудование и инвентарь: мячи, обручи, флажки, туристическое снаряжение (палатка, компас) луки для стрельбы, мишени, маршрутные листы.

СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.

1-я ступень обучения:

Для учащихся первой ступени обучения организуются «Веселые старты» между двумя сборными командами. У каждой команды есть свое название и приветствие. В программу «Веселых стартов» включены следующие задания:

1. Прыжки с мячом между ног, продвигаясь вперед к флажку.
2. Прыжки по «кочкам» через «болото».
3. Движение в парах приставными шагами, стоя спиной друг к другу.
4. Добежать до флажка и попасть мячом в обруч.
5. Прыжки через обруч, продвигаясь вперед.
6. Выполнить подскоки с мячом за головой.
7. Конкурс «Кто быстрее соберет буквы и составит слово «спорт».

2-я ступень обучения:

Для учащихся второй ступени обучения разрабатываются маршрутные листы с элементами топографии. На каждом пункте маршрута ребятам необходимо найти спрятанную букву. Если маршрут пройден верно, то из найденных букв составляется заданное слово «День здоровья». Победитель определяется по правильности, скорости прохождения маршрута. Далее учащиеся принимают участие в конкурсной программе.

3-я ступень обучения:

Учащимся предлагается участие в спортивно-туристической эстафете, которая состоит из следующих этапов:

1. Установка палатки. Этап позволяет оценить слаженность команды и ее умение обращаться с туристическим снаряжением.

2. Переноска пострадавшего. Учащиеся на этом этапе применяют знания по оказанию первой медицинской помощи.
3. «Аптека в лесу». Учащиеся должны найти по пути прохождения маршрута лекарственные растения и рассказать об области их применения.
4. Ориентирование. На этом этапе требуется проявить свои знания и умения в способах ориентирования на местности и нахождения своего местоположения относительно сторон света.
5. Стрельба из лука по мишеням. Этап позволяет проявить такие качества, как ловкость, меткость, сноровка.
6. «Мышеловка». Участники соревнуются в скорости, точности прохождения этапа под препятствием.
7. Сооружение временного жилища из подручных природных материалов. Этап позволяет на практике применить знания по выживанию в условиях автономного существования.
8. Разбор палатки. Заключительный этап, по которому фиксируется время прохождения всех этапов.

В то время, когда команды уходят на старт, остальные учащиеся занимаются организацией привала.

Особое внимание уделяется бережному отношению к природе, соблюдению всех экологических норм поведения на природе.

Жюри, в составе администрации школы, определяет лучших, учитывая при этом участие в спортивно-туристической эстафете, конкурсах художественной самодеятельности «Песни у костра», на лучший привал, на лучшую экологическую газету «Береги природу», конкурс «Осеннее блюдо». Конкурсы по ОБЖ «Пожарная безопасность», «Дорожная грамота».

План проведения «Дня здоровья».

Цели и задачи:

- оздоровление школьников;
- воспитание любви к родному краю;
- получение необходимых знаний по туризму и школе безопасности ОБЖ и правилам ПДД.

Время и место проведения.

- Сбор у школы в 9-00
- Начало в 10-30
- Конец в 14-00
- Соревнования проходят на лугу, недалеко от школы.

Участники соревнований: ученики школы и преподаватели

Ход мероприятия

Младшие классы:

Соревнование «Весёлые старты».

Ответственные: классный руководитель, пионервожатая;

Средние классы:

Игра с элементами ориентирования и топографии.

Ответственные: учителя географии и физкультуры;

Старшие классы:

Туристическая полоса препятствий (ТПП)

- состав команды 6 человек (*не менее 2 девочек*)

Старт и финиш в том же месте.

1. Установка палатки (*оценивается правильность и быстрота*)
2. Переноска пострадавшего любым способом (*оценивается правильность*)
3. «Ориентирование». Определение сторон света разными способами.
4. «Мышеловка» проползание под препятствием.
5. «Охотничий» стрельба из лука по мишеням.
6. «Айболит» сбор лекарственных растений, правила применения (за время прохождения дистанции)
7. Финиш по последнему:

Ответственные: учитель ОБЖ и физкультуры, судьи на этапах

Конкурсная программа.

1. Конкурс «Бивак»

- | | | | |
|----|----------------------|----------------|---------|
| а) | правила | разжигания | костра. |
| б) | техника безопасности | при разжигании | костра. |
| в) | яма | для | костра. |
| г) | яма для мусора. | | |

2. Конкурс «Осеннее блюдо».

- а) использовать овощи, продукты «не из магазина».

3. Конкурс «Песни у костра».

4. Конкурс «Экологическая газета».

5. Конкурс «Ночлег».

Сооружение временного жилища для 1-2 человек.

6. Конкурс «Полевая каша» (для старших классов).

Программа проходит в течение всего времени пребывания.

Оценивается по пятибалльной системе.

7. Конкурс «Дорожная грамота»

- | | | | | |
|----|-------------------------|-------------|----|-------------|
| а) | преодоление | препятствий | на | велосипеде; |
| б) | решение заданий по ПДД; | | | |

8. Конкурс по ОБЖ «Пожарная безопасность».

Каждой команде выдается «маршрутный лист» с указанием этапов, за которые выставляются баллы.

По возможности итоги подводятся в течение дня.

Учитель физической культуры

Тимчишин В.П.