

День здоровья

"Осенние забавы"

Подготовила:

Бурак Виктория Владимировна

квалификационная категория:

первая

по должности «воспитатель»

Светлоград, 2020г

Час здоровья

Цель: 1.формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни; развития интереса к физической культуре и спорту.

2. Привлечение учащихся к занятиям различными видами спорта;

3. Проведение оздоровительных мероприятий, нацеленных на укрепление организма детей и подростков;

Оборудование: листики диаметром 20 см, палочки, маршрутные листы, конверты с заданиями

Эвакуация с 1 по 5 класс с 16:10

Эвакуация с 6 по 10 класс с 16:20

После эвакуации все отряды идут на свои станции

Станция 1. 1 клас. (вход в спальный корпус – правая сторона)

1.«С КОЧКИ НА КОЧКУ»

. Играющиеся делятся на несколько команд и строятся в колонны по одному около стартовой линии. Перед каждой колонной от стартовой до финишной линии(10-15м) чертятся 10-12 кружков (кочек) диаметром 25-30 см. По команде ведущего игроки, стоящие первыми, начинают прыгать с кочки на кочку, а достигнув финишной линии, возвращаются назад бегом. Прибежавшему первым и его команде дается очко. Игра проводится несколько раз, и в заключение подсчитывается, кто персонально набрал большее число очков и какая команда по количеству выигрышей стала первой.

На эстафету 3 минуты, переход на другую станцию 2 минуты

Станция 2. 4 «А,Б»,3 «В» класс (вход в спальный корпус – левая сторона)

2. «ЗАГАДКИ»

Воздух режет ловко-ловко,
Палка справа, слева палка,
Ну а между них веревка.
Это длинная... (скакалка)

Соревнуемся в сноровке,
Мяч кидаем, скачем ловко,
Кувыркаемся при этом.
Так проходят... (эстафеты)

Мы, как будто акробаты,
Делаем прыжки на мате,
Через голову вперед,
Можем и наоборот.
Нашему здоровью впрок
Будет каждый... (кувырок)

Мы физически активны,
С ним мы станем быстры, сильны...
Закаляет нам натуру,
Укрепит мускулатуру.
Не нужны конфеты, торт,
Нужен нам один лишь... (спорт)

Борьбу за выигрыш, признание
Зовем мы все... (соревнованием)

Выиграть в соревнованиях —
Это наше кредо.
Мы не требуем признания,
Нам нужна... (победа)

Победитель в спортсоревнованиях,
Впереди все время только он.
Как звучит, скажите, гордое название?
Знают все, что это... (чемпион)

На команды нас разбили
И дают задание.
Мы участвуем впервые
В спорт... (соревнованиях)

Ноги в них быстры и ловки

То спортивные... (кроссовки)

Не было б в бегах победы,
Коль меня не мчали б... (кеды)

Подтянуться мне непросто,
Я же небольшого роста.
Знает каждый ученик,
Что подтянет нас... (турник)

На эстафету 3 минуты, переход на другую станцию 2 минуты

Станция 3. 5 «А,В»класс (брусчатка)

3.«БЕГ НАОБОРТ».

По сигналу 1-ый участник бежит до поворотного флажка спиной вперед и обратно также, добежав до команды, хлопает по руке следующего участника – передает эстафету.

На эстафету 3 минуты, переход на другую станцию 2 минуты

Станция 4. 6 «А» (выход со столовой правая сторона)

4.«КУЗНЕЧИКИ» В этой эстафете игроки будут передвигаться прыжками, как кузнечики. По сигналу судьи первый участник преодолевает дистанцию до поворотного флажка и обратно прыжками и передает эстафету следующему игроку. В этой эстафете могут выполняться следующие задания:

- 1) прыжки на двух ногах;
- 2) прыжки на правой или левой ноге;
- 3) туда — на правой, обратно — на левой ноге.

На эстафету 3 минуты, переход на другую станцию 2 минуты

Станция 5. 6« Б» (выход со столовой левая сторона)

5.«ГОЛОВУ ВНИЗ» Все, что нужно для этой эстафеты – палочка. Каждый участник команды зажимает инвентарь под подбородком и бежит в таком положении до конца зала, не помогая руками. Если палочка упала, то нужно начинать с начала, пока все не пройдет успешно

Станция 6. 7 класс (Напротив овощного склада)

6.«ОТЖИМАНИЕ»

Участникам необходимо поднимать и опускать своё тело ,задействуя только руки. Тело во время выполнения отжимания должно располагаться в горизонтальном положении (мальчики от пола, девочки от скамьи)

На эстафету 3 минуты, переход на другую станцию 2 минуты

Станция 7. 8 класс (волейбольная площадка)

7.«ЗМЕЙКА»

По команде ведущего участники по очереди бегут по заданной дистанции, оббегая змейкой кегли туда и обратно.

На эстафету 3 минуты, переход на другую станцию 2 минуты

Станция 8. 9 класс (футбольное поле левая часть)

8. «ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА»

ИП- перед прыжком – «старт пловца» (ноги согнуты, туловище наклонено вперёд, руки отведены назад в стороны) Отталкивание производится обеими ногами до полного их выпрямления в коленных суставах с одновременным выносом рук вперёд и вверх. в полёте ноги сгибаются в коленях и выносятся вперёд.

На эстафету 3 минуты, переход на другую станцию 2 минуты

Станция 9. 10 кл. (футбольное поле правая часть)

9. “ТАЧКА”.

Пары. Один будет “тачкой” - ложится на землю, делая упор на руках, в это время игрок – “водитель” берет своего партнера за ноги, чтобы корпус “тачки” был параллелен земле.

На эстафету 3 минуты, переход на другую станцию 2 минуты

Станция 10 2 класс (малое футбольное поле левая часть)

10. “СИАМСКИЕ БЛИЗНЕЦЫ”.

Два участника встают друг к другу спиной и крепко сцепляются руками. Бегут они боком. Спины игроков должны быть плотно прижаты друг к другу.

На эстафету 3 минуты, переход на другую станцию 2 минуты

Станция 11 3»А,Б» (малое футбольное поле, правая часть)

11.«ПОЕЗД»

Капитан команды в этой эстафете будет «локомотивом», остальные участники — «вагонами», по сигналу судьи капитан бежит до поворотного флажка и обратно. Когда он возвращается к команде, считаем, что в этот

момент «локомотив» возвращается на станцию. Здесь к нему можно прикрепить вагон. Так и делаем, второй игрок крепко берет за пояс капитана, и путь до флажка и обратно они проделывают вдвоем. На следующей «станции» ко второму вагону «прицепляем» третий, и снова в путь. Так продолжается до тех пор, пока к «локомотиву» не прицепим все «вагоны».

На эстафету 3 минуты, переход на другую станцию 2 минуты

Подведение итогов

Награждение грамотами по станциям (по классам)