

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении спортивно-оздоровительного мероприятия

«Зимний день здоровья»

Цели и задачи мероприятия:

- Привлечение учащихся к регулярным занятиям физической культуры и спортом.
- Укрепление здоровья учащихся.
- Отвлечение школьников от негативных воздействий «улицы».
- Повышение мастерства участников к альтернативной занятости в часы досуга.

Руководство соревнованиями

- Общее руководство, организация и проведение мероприятия осуществляется учителем физической культуры, классными руководителями 1-11 классов.
- Непосредственное проведение спортивно-оздоровительного мероприятия «День здоровья» возлагается на учителя физической культуры Иманову Л.А.

Сроки и место проведения

- Спортивно-оздоровительное мероприятие проводится февраль 2015 года на территории стадиона.

Участники соревнований

- К участию в играх допускаются команды по предоставлению заявок от их руководителей (капитанов) и имеющих основную группу здоровья.
- Участники мероприятия, школьники 1-11 классов.
- Состав команды 4 человека от класса.
- Решение об изменении числа участников и их замене принимается главным судьей.

Одежда

Допускаются участники спортивно-оздоровительного мероприятия «День здоровья» в теплой спортивной одежде, приспособленной для занятий на улице.

Запрещено

- Принимать участие в соревнованиях в джинсах, юбках, (украшения, браслеты, часы и т.д.) одежде несоответствующей положению соревнований.

Награждение победителей

- Победители и призеры соревнований награждаются грамотами и призами.

Условия проведения и программа спортивно-оздоровительного мероприятия

«День здоровья»

12:00 Общее построение участников соревнований у входа в школу.

12:10 Приветственное слово ведущего и выступление директора школы.

12:15 Общая фитнес-разминка

12:25 Выдача маршрутных листов участникам

12:35 Начало соревнований

13:30 Подведение итогов соревнований, построение, награждение

На стадионе расположены 12 этапов, каждая команда, получив маршрутный лист, подходит к испытаниям согласно порядковым номерам. На каждом этапе стоит судья, который объясняет правила выполнения испытания. По окончании испытания судья записывает время в графу «результат» и расписывается, отдает лист команде и та продолжает свой маршрут.

После прохождения всех этапов соревнований, один из участников отдает маршрутный лист на главное КП, где идет подсчет времени прохождения всех испытаний, та команда, которая меньше всех набирает время, выигрывает.

Сценарий праздника "День здоровья"

Ведущий 1: Внимание! **Ведущий 2:** Внимание! **Ведущий 1:** Здравствуйте уважаемые гости и дорогие ребята! **Ведущий 2:** Сегодня, по традиции в нашей школе проходит День здоровья!

ГИМН

Ведущий 1: Судить состязания будут самые достойные, справедливые и умелые. **Ведущий 2:** Главный судья. **Ведущий 1:** На площадку по порядку становись скорее в ряд! **Ведущий 2:** На зарядку, на зарядку приглашаем всех сейчас.

С ребятами проводится разминка

Ведущий 2: Праздник спорта и здоровья начинается у нас. На спортивную площадку приглашаем всех сейчас. **Ведущий 1:** Вы сегодня все, ребята, Будьте ловки и смелы. **Ведущий 2:** И себя вы покажите с самой лучшей стороны. **Ведущий 1:** Капитанов команд просим подойти за конвертами с заданием. В каждом конверте находится маршрутный лист и схема расположения станций.

1 Этап. «Переправа» Команда стоит на старте, в колонну по одному. По команде «Марш!» первый участник ложится на санки (на живот) и, помогая руками, двигается к конусу, объехав конус, участник с санками в руках встаёт и бегом возвращается к своей команде, передает санки следующему участнику и т.д. Фиксируется время преодоления эстафеты.

2 Этап. «Коромысло» Команда стоит на старте, в колонну по одному. По команде «Марш!» первый участник с ведром в руках бежит к конусу, набирает снег в ведро и возвращается к своей команде. Прибежав к команде, высыпает снег и передает пустое ведро следующему участнику. Фиксируется время прохождения эстафеты и высота горки.

3 Этап. «Биатлон» Команда стоит на старте, в колонну по одному. По команде «Марш!» первый участник одевает лыжи, проходит 150м, делает снежный комок (или маленький мяч), становится на коврик, бросает комок в пустое ведро, находящееся в 3-х метрах от обруча, возвращается к команде и передает лыжи и лыжные палки следующему участнику. Фиксируется время прохождения дистанции и количество попавших комков в ведро.

4 Этап. «Перевозчик» Команда стоит на старте, в колонну по одному. По команде «Марш!» первый участник везёт на санках 2-го к конусу, и остается на противоположной стороне, 2-ой с санками в руках возвращается к команде, сажает 3-го участника и везет его к конусу, затем 2-ой остается на другой стороне, 3 –ий с санками в руках бежит к команде и сажает 4-го, эстафета выполняется до тех пор, пока вся команда не переедет на противоположную сторону. Фиксируется время прохождения эстафеты

5 этап. «Зимняя сказка» Команда стоит на старте, в колонну по одному. По команде «Марш!» участник с клюшкой в руках ведет шайбу к воротам, и с 3 м бросает в ворота, возвращается обратно к команде, передает клюшку с мячом следующему игроку и т.д. Фиксируется время прохождения эстафеты и количество попаданий.

6 этап. «Даешь лыжню» Команда стоит на старте, в колонну по одному. По команде «Марш!» участник надевает на одну ногу лыжу и бежит к конусу, обегает конус и возвращается к команде, снимает лыжу и передает ее следующему участнику. Фиксируется время прохождения эстафеты.

7 этап. «Набрось кольцо» В этом испытании участвует вся команда. Каждый участник бросает 5 колец. Фиксируется количество попаданий.

8 этап. «Интеллектуальный» Из слова «физкультура» вся команда создает слова. Оценивается наибольшее количество.

9 этап. «Лабиринт» В этом испытании участвует вся команда. Задача испытания проползти под натянутой веревкой с флажками не задев веревку и флажки. Побеждает команда, набравшая наименьшее количество штрафных очков.

10 этап. «Снежок в руки» Команда стоит в шеренге, плечо к плечу. По команде «Марш!» первый игрок набирает в руки снег и передает 2-му, тот 3-ему, затем 4-му и т.д.,

последний забирает оставшейся снег и кладет его в пустое ведро, затем снова команда набирает снег и т.д. На этот этап дается 2 мин. Фиксируется уровень снега в ведре.

11 этап. «Шарик» Команда стоит на старте, в колонну по одному. По команде «Марш!» первый участник с ракеткой в руках ведёт шарик к кольцу и делает бросок, возвращается обратно. Передаёт следующему. Фиксируется время прохождения испытания всей командой.

12 этап. «Снеговик» По команде «Марш!» все участники команды должны слепить снеговика. На это испытание дается 3 мин. Фиксируется уровень снеговика в см.

Награждение: Команды занявшие 1,2 и 3 место, награждаются грамотами памяtnыми призами.

Ведущий 1: Праздник "День Здоровья" подошёл к концу. **Ведущий 2:** Будьте все здоровы, берегите себя дорогие ребята и взрослые!

Оборудование : аппаратура, флаг, музыка гимн, музыка для разминки, плакат с надписью «Всемирный день здоровья», маршрутные листы 12 шт и схемы 12 шт, надпись «ФИЗКУЛЬТУРА»

Инвентарь: кубики 12 шт, ложка 1 маленькая, 1 пара лыж с палками и жёсткими креплениями, санки 2 шт, ведра 3 шт, секундомеры 7 шт, клюшка 1шт и шайба 1шт, игра «набрось кольцо», верёвка и 2 флажка, воздушные шары 3 шт и 1 ракетка, материал для украшения снеговика.

Грамоты за 1-3 место и призы.

