**План проведения мероприятий в рамках общешкольного Дня здоровья.**

*(во дворе школы раздаются спортивные песни, марши)*

**10:00–10:20**– построение учащихся и учителей во дворе школы.

**10:20–10:30** – сдача физоргами классов директору школы рапорта о готовности учащихся ко дню здоровья и спорта.

**10:30–10:35** – играет Гимн РФ, поднимается Флаг РФ.

**10:35–10:40** – приветственное слово директора школы.

**10:40–10:45** – раздача путевых листов учащимся 1-11 классов учителями физической культуры.

**10:45–11:00** – переход к местам соревнований, объяснение ответственных учителей учащимся правил поведения и техники безопасности при выполнении заданий.

**11:00–13:30** – проведение игр по станциям

*(1–4- классы):*

1 конкурс рисунков на асфальте, 2 «Веселые старты», 3 «Угадай мелодию» 4 Спортивные танцы;

*5 кл:*

1 лапта, 2 баскетбол, 3 футбол, 4 волейбол, 5 бег 100м.;

*6 кл:*

1 баскетбол, 2 футбол, 3 волейбол, 4 бег 100м., 5 лапта;

*7 -8 кл:*

1 футбол, 2 волейбол, 3 бег 100м., 4 лапта, 5 баскетбол;

*9 кл:*

1 волейбол, 2 бег 100 м., 3 лапта, 4 баскетбол, 5 футбол;

*10-11 кл:*

1 бег 100 м., 2 лапта, 3 баскетбол, 4 футбол, 5 волейбол.

**13:30–14:00** – построение во дворе школы, подведение итогов дня здоровья и спорта, награждение победителей, торжественное закрытие соревнований.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| время | 1 классы | 2 классы | 3 классы | 4 классы |
|  | Конкурс рисунков на асфальте | Веселые старты | «Угадай мелодию» | «Флеш-моб» - спортивные танцы |
|  | Веселые старты | «Угадай мелодию» | «Флеш-моб» - спортивные танцы | Конкурс рисунков на асфальте |
|  | «Угадай мелодию» | «Флеш-моб» - спортивные танцы | Конкурс рисунков на асфальте | Веселые старты |
|  | «Флеш-моб» - спортивные танцы | Конкурс рисунков на асфальте | Веселые старты | «Угадай мелодию» |

**ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ**

**13.30 - построение для подведения итогов**

**ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| время | 5 классы | 6 классы | 7, 8 классы | 9 классы | 10 – 11 классы |
|  | Лапта | Баскетбол | Футбол | Волейбол | Бег 100м |
|  | Баскетбол | Футбол | Волейбол | Бег 100м | Лапта |
|  | Футбол | Волейбол | Бег 100м | Лапта | Баскетбол |
|  | Волейбол | Бег 100м | Лапта | Баскетбол | Футбол |
|  | Бег 100м | Лапта | Баскетбол | Футбол | Волейбол |

**13.30 - построение для подведения итогов**

**Положение о конкурсе: «Угадай мелодию»**

*(для учащихся начальной школы)*

**Цель:** Конкурс проводится с целью пропаганды среди учащихся здорового образа жизни и развития их музыкального интереса и слушательской культуры.

**Задачи:** 1. Привлечь учащихся к активной музыкальной познавательной деятельности.

2. Выявить умения учащихся слушать, угадывать музыкальные произведения, загадки.

3. Оценить конкурсантов по критериям и выявить наиболее способных детей.

**Условия проведения**: Место проведения- …………….- музыкальная аппаратура-сопровождение.

Создание условий для развития творческих способностей детей. Разработка весёлых заданий и конкурсов в формате игры "Угадай-ка мелодию".

**Суть игры** заключается в следующем. Один человек выступает в качестве ведущего. Остальные игроки разделяются на три команды. Ведущий дает послушать всем присутствующим отрывок песенок из детских мультфильмов и возможность угадать загадки. Подняв руки, учащиеся сигнализируют ему о готовности ответить, причем каждый старается обогнать другого.

Если песня и загадка угадана верно, выигравший получает очко-жетончик. Если ответ был неправильным, этот игрок лишается на два хода права принимать дальнейшее участие в угадывании мелодий. Выигрывает та команда, которая наберет более всего очков-жетончиков. О продолжительности игры по времени игроки договариваются между собой.

**Ход конкурса.** Учащимся предлагается разделиться на 3 команды по 8 человек и придумать название каждой. После чего каждой команде даётся возможность - соревноваться в угадывании мелодии из детских мультфильмов и разгадывании весёлых загадок на тему здоровый образ жизни. За правильные ответы командам выдаются жетончики. По итогам игры подсчитывается количество жетонов в каждой команде и определяются призёры и победители.

**Перечень детских песенок из мультфильмов и загадок**

1. Бременские музыканты.

2. Голубой вагон.

3. Расскажи снегурочка.

4. Чунга – Чанга.

5. Буратино.

6. Красная шапочка.

7. Умка.

8. Танец утят.

9. Мамонтёнок.

10. Кузнечик.

11. Антошка.

12. Водяной.

13. Песня разбойников.

14. Облака.

15. Улыбка.

**Перечень загадок на тему здоровый образ жизни**

1**.** **Он**лежать совсем не хочет.

Если бросить, он подскочит.

Чуть ударишь, сразу вскачь,

Ну, конечно – это ... (Мяч)

1. **Силачом**я стать решил,

К силачу я поспешил:

Расскажите вот о чем,

Как вы стали силачом?

Улыбнулся он в ответ:

- Очень просто. Много лет,

Ежедневно, встав с постели,

Поднимаю я ...(Гантели)

3. **На снегу** две полосы,

Удивились две лисы.

Подошла одна поближе:

Здесь бежали чьи-то ... (Лыжи)

4. **Кто на льду** меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони,

А блестящие ...(Коньки)

5. **Ранним** утром вдоль дороги

На траве блестит роса,

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ –

Это мой ... (Велосипед).

6. **Во дворе с утра** игра,

Разыгралась детвора.

Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -

Там идёт игра - ...

(Хоккей).

7. **Палка** в виде запятой

Гонит шайбу пред собой.

(Клюшка)

**8.Побежали**ноги ловки -на ногах моих (кроссовки).

**9.** **Соревнуемся**в сноровке,

Мяч кидаем, скачем ловко,

Кувыркаемся при этом.

Так проходят... (эстафеты)

**Критерии оценки конкурса:**

1. . Правильность и чёткость ответов.
2. Быстрота ответов.

3. Массовое участие при ответах детей.

**Положение о конкурсе рисунков на асфальте на тему: «Сохраним здоровье»**

*(для учащихся начальной школы)*

Цель: Конкурс проводится с целью пропаганды среди учащихся здорового образа жизни.

Задачи: 1. Обучить учащихся практическим упражнениям, помогающим заботиться о своем здоровье.

2.Оценить конкурсантов по критериям и выявить наиболее способных детей

3. Развивать выносливость в беге и подвижных играх, скоростные качества и ловкость;  
4. Воспитание коллектива в игре, любви, к ЗОЖ  
Оборудование:  
2 волейбольных мяча,  
2 скакалки,  
2 мешка,  
2 обруча.  
Место проведения: теннисный корт.   
Ход мероприятия  
1. Организационный момент.  
Ведущий: На спортивную площадку  
Приглашаю, дети, вас!  
Праздник спорта и здоровья  
Начинаем мы сейчас!  
Классы делятся на 2 команды: «Сильные» и «Смелые».  
2. Проведение эстафет.  
За каждую победу в эстафете участники команд получают балл.  
1) «Пингвин»  
Правила: каждый из участников команд зажимает мяч между коленями, доходит до точки назначения и так же обратно возвращается назад, передает эстафету другому.  
Инвентарь: 2 мяча.  
2) «Бег со скакалками».  
Правила: частники команд со скакалками в руках, добегают до нужной точки назначения, и также возвращаются обратно.  
Инвентарь: 2 скакалки.  
3) «Бег в мешках».  
Правила: прыгая в мешках, участники доходят до точки назначения и возвращаются обратно, передают эстафету другому.  
Инвентарь: 2 мешка.  
4) «Обручи».  
Правила: каждый из участников команд, вращая обруч на руке, доходит до цели и возвращается обратно быстрым бегом.  
Инвентарь: 2 обруча.  
5) «Словесная дуэль».  
Правила: необходимо капитанам команд называть по очереди названия спортивных игр. Например, теннис, хоккей, футбол … Тот, у кого не будет вариантов, проигрывает.  
6) «Бег на скорость».  
Правила: обе команды бегут вокруг школы и последний, кто прибежит, тот и завершает эстафету.  
3. Подведение итогов конкурсов.  
Команда, получившая, больше баллов выигрывает.

**«День здоровья»**

Легкая атлетика – бег 100 м

**Цель:**

Выявить победителей в личном и командном первенстве в беге на 100 м.

**Место проведения:**

Беговая дорожка на пришкольной спортивной площадке.

**Участники соревнований:**

Команды в составе 12 человек (6 юношей и 6 девушек) от 5 – 11 кл.

**Инвентарь:**

Секундомер, флажок – 2 шт., стойки «Старт», «Финиш», нагрудные номера (с 1 по 12), протоколы.

**Ход соревнований:**

1. Построение команд.
2. Объяснение правил соревнований.
3. Раздача нагрудных номеров.
4. Формирование забегов.
5. Бег по дистанции.
6. Запись результатов.
7. Сбор нагрудных номеров.
8. Выявление победителей в личном первенстве.
9. Подсчет командного результата.

**Судьи:**

1. Стартер.
2. Секретарь на старт и финиш.
3. Хронометрист.
4. Помошник – раздает нагрудные номера на старте и собирает на финише.

**Определение победителей:**

1. В личном первенстве по наименьшему времени.
2. В командном первенстве по наименьшей сумме 12-и результатов.

**Награждение:**

Победители в личном и командном первенстве награждаются грамотами.

Протокол соревнований \_\_\_\_\_\_\_\_ класса

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя | № участника | Время | Место |
|  |  |  |  |  |
| Сумма | | | |  |

Путевые листы

Класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Время | Станция | Ответственные | Место проведения |
| 1 | 10.00 – 10.30 | Конкурс рисунков на асфальте | Ларионова С.К.  Фатеева Ксения  Шаля Елена | Карман около столовой |
| 2 | 10.45 – 11.15 | Веселые старты | Косман К.С.  Свинцов В.К. | Теннисный корт |
| 3 | 11.20 – 11.50 | «Угадай мелодию» | Шалина Е.А.  Колокольникова Л.А. | Вход в школу |
| 4 | 11.55 – 12.25 | «Флеш-моб» - спортивные танцы | Киселева Л.А.  Кирсанова М.И. | Карман, где раздевалки |