

Зимний день здоровья «Зимушка - зима»

в Истобенской основной школе.

Программа дня здоровья

Цель: сохранение и укрепление здоровья учащихся школы, пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

1. Развитие двигательных навыков и умений.
2. Разучить игры и эстафеты, направленные на развитие физических качеств и укрепления здоровья.
3. С использованием разнообразного инвентаря провести на чистом морозном воздухе праздник для души и тела.
4. Развивать чувство коллективизма, ответственности, сплоченности.

Инвентарь:

1. Санки – 2 шт.
2. Лыжи – 2 пары
3. Буквы ЗИМУШКА – ЗИМА – 2 комплекта
4. Хоккейные клюшки – 2 шт
5. Канат для перетягивания
6. 2 мишени
7. 2 ведра

Место проведения: школьный двор.

Время проведения: с 9.00 до 12.30

Форма одежды: спортивная.

Участники дня здоровья: учащиеся, учителя, родители.

Разработка этого дня здоровья рассчитана на сельскую малочисленную школу. Учащиеся школы с 1 по 9 классы делится на 2 команды. В командах могут участвовать учителя и родители. От каждой команды выбирается капитан.

Ход мероприятия:

I. Общее построение школы. Приветствие участников дня здоровья. Сообщение и порядок прохождения этапов, задач и целей дня здоровья.

II. Разминка: медленный бег по стадиону с переходом на ходьбу до 500м, общеразвивающие упражнения в парах с отягощением и сопротивлением.

III. Эстафеты.

1. «Зимушка – зима».

Каждый участник, добежав до стойки, находит нужную букву для составления слова “зимушка-зима”, берет ее, возвращается назад к команде и передает эстафету.

Загадки

1. До чего же неприятно
В горку их тащить обратно.
А с горы они уж сами
Смело едут вместе с нами (*санки*)
2. Известно ребятам, что есть у меня
Два друга веселых,
Два резвых коня.
Они то несутся,

То плавно скользят,
То сбросить на лед
Голубой норовят (*коньки*)
3. Что за зеркало такое,
По нему уж много зим
Во дворе у нас с друзьями
Мы катаемся – скользим (*каток*)
4. Если вы со льдом дружны,
Для какой игры нужны
В эти зимние деньки
Шайба, клюшка и коньки? (*хоккея*)

2. «Гонки на санках»

Один участник команды везет другого на санках до стойки и обратно, затем передают санки следующей паре.

Эстафета считается законченной, когда вся команда выполнит задание.

3. «Лыжники»

1 участник должен надеть лыжу, пробежать на лыже до стойки, обежать её, возвратится, снять лыжу и передать другому участнику.

4. «Снежный тир»

Каждому участнику команды выполнить по три броска снежком в мишень с расстояния 10 м.

5. «Хоккеисты»

Клюшкой ведя мяч, обегая ориентиры (кегли) змейкой дойти до финиша, встать на последнем ориентире и забить гол в ворота. Обрато участник бежит по прямой с клюшкой в руках, добежав до команды, передает клюшку другому участнику.

6. «Перенести больше снега в обруч».

Участники бегут в паре с ведром до кучи снега, набирают в емкость снега, возвращаются обратно и высыпают в обруч. Побеждает та команда, у которой больше сугроб.

7. «Перетягивание каната»

Участвует вся команда, выигрывает та команда, которая перетянет канат.

VI. Заключительная часть.

1. Построение команд.
2. Подведение итогов.
3. Награждение. Чаепитие.