

## 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.