

Положение о проведении Дня здоровья для обучающихся начальной школы в два этапа.

I. Цели и задачи

День здоровья проводится с целью пропаганды среди обучающихся начальной школы и их родителей здорового образа жизни, развития интереса к занятиям физической культурой и спортом.

- выявление лучших спортсменов школы, привлечение их к участию в школьной и районной спартакиадах;
- привлечение обучающихся спортивного класса для судейства соревнований, проводимых в рамках «Дня здоровья»;
- проведение оздоровительных мероприятий, нацеленных на повышение резистентности организма детей;
- повышение сопротивляемости организма детей и подростков к различным заболеваниям, работоспособности школьников, продуктивности их обучения;
- привлечение родителей обучающихся к спортивной жизни школы.

II. Порядок организации и проведения

Организация проведения эстафет возлагается на учителей физической культуры, классных руководителей.

Программа и форма проведения Дня здоровья разрабатывается учителями физической культуры.

Учителя физической культуры участвуют в подготовке классных команд для участия в спортивных эстафетах в рамках программы Дня здоровья.

Классные руководители доводят программу Дня здоровья до сведения обучающихся не позднее одной недели до его проведения.

Содержание Дня здоровья

18.03.2018г. 9.00 1А, Б, В классы (Состав команды 12 чел. = 6 мальч. + 6 дев.)

22.03.2018г. 13.00 2А, Б, В классы (Состав команды 12 чел. = 6 мальч. + 6 дев.)

18.03.2018г. 11.00 3А, Б, В классы (Состав команды 12 чел. = 6 мальч. + 6 дев.)

22.03.2018г. 13.00 4А, Б классы (Состав команды 12 чел. = 6 мальч. + 6 дев.)

В состав судейских команд входят учителя физической культуры и обучающиеся старших классов из числа членов спортивно-оздоровительного клуба «Олимп».

III. Время и место проведения

Спортивные соревнования, организуемые в рамках программы Дня здоровья, проводятся в спортивном зале школы 18.03.2018 г. и 22.03.2018 г.

IV. Участники

1. К участию в мероприятиях в рамках программы Дня здоровья привлекаются все обучающиеся 1-4 классов школы.

2. В спортивных соревнованиях принимают участие обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний на момент проведения Дня здоровья.
3. Освобожденные обучающиеся присутствуют на мероприятии и выступают в качестве зрителей, болельщиков, помощников классных руководителей по поддержке дисциплины и порядка.

V. Награждение

Классные команды, занявшие 1—3 места награждаются грамотами.

Приложение

Каждой команде класса даётся задание:

1. Встать по алфавиту (по первым буквам фамилии) Кто быстрее.
2. Меткий «снежок». Теннисным шариком попасть в корзину. (5 бросков)
3. «Девочка на шаре» Участвуют по 2 тройки от каждой команды - два мальчика и одна девочка. Каждая тройка игроков получает тугий волейбольный мяч. По сигналу ведущего девочка встает на мяч и, поддерживаемая под локти двумя мальчиками, переступая на мяче, катит его. Побеждает команда, которая первой дошла до отметки и вернулась.
4. «Фигурное катание» Принимают участие все команды полностью. Родители помогают своим детям одевать и снимать большие штаны. Задача двух участников сразу: одев большие штаны оббегать каждый конус, а обратно вернуться бегом по прямой линии.
5. «Бобслей» Двое участников сажают третьего на мешок и бегом тянут за собой по полу. Тот должен удержаться и не свалиться на пол.
6. «Хоккей». Обвести клюшками шайбу между конусами и обратно.
7. «Трудности нам нипочём- все препятствия пройдем!» Все участники команды держась друг за друга проходят следующие препятствия: 1) Перелезть через барьер; 2) Подлезть под барьером; 3) Обойти змейкой конусы; 4) Перепрыгнуть ручеек (две параллельные скакалки) и вернуться тем же путём. Выигрывает команда, которая первая вернётся на своё место и на расцепится.
8. Перетягивание каната.
9. Лимбо (прохождение под лентой). Под музыку участники проходят под лентой, не задев её. С каждым разом лента опускается, а задевший её выбывает из соревнований. Выигрывает команда, где остаётся наибольшее кол-во участников, а лента опустилась на 30-40 см. Здесь выручат стойки для прыжков в высоту и родители, которые будут держать ленту.
10. Комбинированная эстафета. У каждого участника своё задание - их 11:
 - 1) С волейбольным мячом между ногами попрыгать до обозначенного места и вернуться обратно так же.
 - 2) С двумя баскетбольными мячами под мышками пробежать до обозначенного места и вернуться обратно так же.
 - 3) На теннисной ракетке пронести надувной шар или шарик пинг-понга.
 - 4) Крабом пронести мяч до обозначенного места и вернуться обратно бегом.

- 5) Попрыгать на большом мяче до обозначенного места и вернуться обратно так же.
- 6) Попрыгать на скакалке до обозначенного места и вернуться обратно так же.
- 7) Попрыгать в мешке до обозначенного места и вернуться обратно так же.
- 8) Пробежать с мешком с песком на голове до обозначенного места и вернуться обратно так же.
- 9) Попрыгать с двумя баскетбольными мячами под мышками и волейбольным между ногами до обозначенного места и вернуться обратно так же.
- 10) Пробежать с большим мячом над головой до обозначенного места и вернуться обратно так же.
- 11) Пара детей в больших штанах ведёт баскетбольные мячи до обозначенного места и обратно.