

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Никольская основная общеобразовательная школа»
171418. Тверская область, Рамешковский район, с. Никольское, д. 56
Тел./ факс 848(244) 26-3-17; 26-3-21.
e-mail: mou-nikolskaya@mail.ru

**Внеклассное
спортивно-оздоровительное
мероприятие**

«День здоровья»

(для учащихся 1-9 классов)

Учитель физической культуры:

Шашкова Любовь Юрьевна

2015 год

Цели:

- способствовать формированию навыков здорового образа жизни,
- способствовать сплочению детского коллектива,
- учить быстро принимать решения,
- показать необходимость жертвовать личными интересами на благо коллектива.

Задачи:

- Знакомство детей с коллективной игровой деятельностью.
- Формирование у детей навыка работы в группах, умения принятия коллективных решений в процессе обсуждения подсказок.
- Выявление лидеров.

План проведения:

1. Подготовка мероприятия – разработка маршрутных листов.
2. Старт игры – крыльцо школы.
3. Чтение Указа
4. Игра (прохождение станций и выполнение заданий).
5. Финиш.
6. Подведение итогов.

Условия проведения:

1. В игре принимают участие обучающиеся с 1 по 9 класс.
 2. Каждому классу выдается маршрутный лист с указанием названий станций.
 3. На каждом этапе предлагаются подсказки – задания, их выполнение оценивают помощники.
 4. Основная задача помощника не только заслушивать ответы участников игры, но и принимать решение, если ответ неверный, то даются наводящие вопросы, так как если подсказка не будет взята – потеряется логическая связь между станциями.
 5. На каждом этапе задания выполняют либо определенные представители, либо все участники игры, согласно условиям подсказки.
 6. Во время выполнения задания группой игроков, остальные игроки не имеют права вмешиваться. Если задание выполнено не верно, команда не получает баллы за выполнение данного задания.
- Все нарушения правил игры фиксируются в маршрутном листе и учитываются при подведении итогов игры.

Оборудование: спортивный инвентарь, воздушные шары, мультимедиа проектор, экран.

Сценарий мероприятия:

Мероприятие начинается при общем сборе детей, главным пиратом зачитывается Указ.

УКАЗ

Остров "Школьный" 1 октября 2015 года объявляется заколдованным днем.

В этот день запрещается:

Ходить по одному;
Думать и отвечать поодиночке;
Бегать в разные стороны;
Кричать в людных местах.

Разрешается:

Ходить по 6-7 человек.
Думать и делать сообща.
Активно участвовать во всех конкурсах и играх.
Вести себя прилично.

Кто будет соблюдать все вышеперечисленные пункты, тот сможет открыть тайну пиратского клада.

А первые условия ты найдешь у Главного пирата.

А условия такие: (описание дороги в спортивный зал)

« Во широком поле, терем стоит, где в богатырском царстве вас ждут испытания силы, ловкости и меткости. Где после приключений богатырь подскажет вам нужную дорожку».

Разгадка: рядом в здании школы находится спортзал, где проводится первый конкурс:

Условия конкурса: разделиться одному отряду на 2 группы и пройти по "мостику" (лавочке) навстречу друг другу никого не уронив "в воду". Если задача выполняется без потерь, класс получает золотую монету (доллар, рубль, евро)

Помощник отдает ребятам подсказку следующего содержания:

- Эй! Собирайся, честной народ! Доставай свои пятаки да рубли! Ведь путь – дороженька ведет вас на остров школьный.

И чего только там нет, а среди этого острова стоит русская печь с душистыми хлебами и булками. Подойди к печке попроси вежливо булку с начинкой, она тебе и подскажет путь-дорожку!

Разгадка: в здании школы есть столовая, в которой необходимо достать булку с подсказкой. Попросить булку с начинкой – спросить у помощника дальнейший путь. Заранее в уже купленную булку суют записку. Чтобы получить булку с запиской от повара – нужно выполнить его задание: вспомнить загадки о здоровье (не менее 3х).

1. Овощ этот очень крут!
Убивает всех вокруг.
Помогут фитонциды
От оспы и чумы.
И вылечить простуду
Им тоже сможем мы (Лук)

2. Эти резные листочки
Лечат сердечко и почки
Улучшают аппетит,
Боль прогонят, где болит.
Быстро смывают веснушки,
И лысины нет на макушке. (Петрушка)

3. Этот плод-аптека наша,
Из него полезна каша.
Семечки - деликатес,
И глистам – противовес.
Диетическое блюдо
От болезней всех, как чудо! (Тыква)

4. Листья – будто кружева,
Украшенья для стола.
Повышают аппетит,
Придают здоровый вид.
Круглый год лечение,
И всё от воспаления. (Укроп)

5. Форма семян - будто органы тела.
Издавна знахари знали всё это.
Это-источник белка для спортсмена.
Это-лекарство для органов тела.
Лечат и печень, и почки.
Гладкими будут и щечки.
От диабета спасенье,
И для толстушек леченье. (Фасоль)

6. Злая, как волчица,

Жжется, как горчица.
Ай, не трогайте меня!
Обожгу и без огня.
Что это за диво?
Это же ... (Крапива.)

7. В лесу у пня суета, беготня,
Народ рабочий
Целый день хлопочет.
Кто они, откуда,
Чьи льются черные ручьи?
Дружно маленькие точки
Строят дом себе на кочке. (Муравьи)

8. Над лугом парашютики
Качаются на прутике. (Одуванчик.)

9. Вырос в поле злой и колкий,
Во все стороны иголки. (Репей)

Помощник отдает ребятам подсказку следующего содержания:

Разгадка: на территории спортивного зала, висят 3 воздушных шарика, в которых есть подсказки, 1- верная, 1– нет.

Над последней перекладиной подвешиваются 3 воздушных шарика надутых не до конца, чтоб их снизу было плохо видно и чтоб подсказка, написанная на бумажке и спрятанная в одном из шариков, была плохо видна. Ребята должны выбрать только один шарик, в точности исполнять то, что там написано. Если подсказка не верная, то ребята возвращаются за другой подсказкой и так пока не найдут верную.

Подсказки для шариков:

1. Возле острова стоит будка красная, гудящая, иди к ней и там найдёшь клад. (Неверная подсказка)
2. Обойдите вокруг острова и найдите 2 яблони, между ними есть клад. (Неверная подсказка).
3. Маршрутный лист

Станция	Место расположения	Балл	Лучшие
Станция «Не-болеи-ка»	Кабинет здоровья		
Станция «Спортивная»	Спортивный зал		
Станция «Интеллектуальная»	Кабинет информатики		

Станция« Айболит»	Кабинет математики		
Станция «Плакатная»	Кабинет биологии		
Станция «Итоговая»	Спортивный зал		

Станция «Не-боле-й-ка»

1 Задание

команде называются продукты питания, если продукт вреден для здоровья человека - команда дружно приседает, если продукт полезен для здоровья человека - команда дружно хлопает в ладоши над головой.

(торт, виноград, орехи, чипсы, яблоко, сок, кока-кола, шоколад, кефир, жареный картофель, пицца, лимонад, пирожное, морковь, сухарики).

За каждый правильный ответ - 1 балл

2 задание: Цветик - семицветик. Продолжите пословицы:

1. Береги платье снову, а
2. В здоровом теле -
3. Здоров будешь -
5. Где здоровье, там и
6. Чистота –
7. Богатство – на месяц, здоровье
8. Здоровье дороже

3 задание: Гигиена

Педагог: Вам надо вытянуть задание и придумать рекламу гигиенической процедуры в течении 5 минут

- Чистить зубы
- Делать зарядку
- Мыть руки
- Умываться

4 задание «Закаливание»

- Помните лозунг: «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!». Детям предлагается выбрать карточку с вопросом.

Вопросы:

- Приведите пример общих закаливающих процедур. (Душ, купание, загорание)
- Приведите пример местных закаливающих процедур. (Умываться прохладной водой, ножные ванны, ходьба босиком)

- В каком возрасте можно начинать закаливание? (С рождения)
 - Как умение одеваться может помочь в закаливании? (Одежда должна соответствовать сезону года, нельзя «кутаться»)
- Назовите принципы закаливания – три П. (Постоянно, последовательно, постепенно)

Станция «Плакатная»

Команде предлагается создать плакат на тему здоровья за 5 минут и описать, что изображено на плакате

Для этого конкурса необходимы альбомный лист цветные карандаши

Каждая команда рисует плакат на тему «Мы за здоровый образ жизни».

Принимает участие вся команда: первый начинает, рисует один элемент, второй продолжает, затем по очереди следующие члены команд, и, наконец, последний заканчивает. После завершения этого конкурса капитан каждой команды представляет плакат жюри.

Система оценки: до 10 баллов. Оценивается массовость, оригинальность.

Станция «Айболит»

Практические занятия:

1 этап

Вопросы:

- а) оказать первую помощь при ссадине;
- б) при порезе ладони;
- в) при кровотечении из носа;
- г) при переломе лучезапястной кости - наложить шину

Дополнительные вопросы за деньги

Ранение мягких тканей

Симптомы:

Наличие раны, боль, кровотечение.

Первая помощь:

- Остановить кровотечение.
- Обработать кожу вокруг раны дезинфицирующим средством.
- Наложить стерильную повязку на рану.
- При сильном кровотечении, обширной и загрязненной ране, срочно обратиться в медицинское учреждение или травмпункт.

Переломы и вывихи костей

Симптомы:

Сильная боль в месте повреждения, нарушение формы и длины конечности, невозможность движения конечностью.

Первая помощь:

- Остановить кровотечение и обработать рану (в случае повреждения тканей).
- Наложить на рану стерильную повязку.
- Дать обезболивающее средство пострадавшему.
- Сделать из подручных средств (палка, дощечка, косынка и т.д.) транспортную шину и прибинтовать ее к поврежденной конечности поверх обуви и одежды, захватив не менее двух суставов.
- Срочно доставить пострадавшего в ближайшее медицинское учреждение.

2 этап

Какие лекарственные средства используются для обеззараживания ран и ушибов?

(Зелёнка, йод, перекись водорода)

- Какие лекарственные средства используют при сердечных болях?

(Корвалол, валериана, пустырник)

- Какие лекарственные средства используются как жаропонижающие?

(Парацетомол, аспирин и т.д.)

- Какие лекарственные средства используют при расстройствах желудка, кишечника?

(Активированный уголь и т.д.)

- Какие лекарственные средства используются для лечения нарывов?

(Ихтиоловая мазь, мазь Вишневского и т.д.)

3 этап «Съедобное – не съедобное» (презентация)

Станция «Интеллектуальная»

1. Как называются состязания спортсменов? (соревнования)

2. Какие спортивные соревнования проводятся один раз в четыре года? (олимпийские)

3. Назовите спортивную обувь. (кроссовки, кеды, чешки, боты, коньки, ласты)

4. В каких видах спорта играют мячом только руками? (баскетбол, волейбол, пионербол, регби, водное поло)

5. Сколько колец на олимпийском флаге? (пять)

6. Родина олимпийских игр. (Древняя Греция.)

- Площадка для бокса. (Ринг.)
8. Зимнее двоеборье: лыжные гонки со стрельбой на огневых рубежах из малокалиберной винтовки. (Биатлон)
9. Спуск на спортивных санях по желобу. (Бобслей)
10. Вспомните девиз Олимпийских игр. («Быстрее, выше, сильнее»)
11. Литые металлические ручки с двумя чугунными шарами на концах — это ... (Гантели)
12. Покрытая льдом площадка — это ... (Каток)
13. Прибор для измерения времени в спорте — это ... (Секундомер)
14. Обувь для игры в футбол. (Бутсы)
15. Чего не надо, если есть сила? (Ума)
16. "Бородатый" спортивный снаряд. (Козёл)
17. Спортсмен, который ходит сидя. (Шахматист)
18. Пара лошадей пробежала 40км. Сколько пробежала каждая лошадь? (40км)
19. Поможет мышцы рук развить, как встарь,
Резиновый спортивный инвентарь. (**Эспандер**)
20. И в футболе, и в хоккее
Знает ту команду всяк.
Потому что та команда
Называется ... (**«Спартак»**)
21. Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
А несут меня не кони,
А блестящие ... (**Коньки**)
22. Воздух режет ловко-ловко,
Палка справа, слева палка,
Ну а между них веревка.
Это длинная... (**скакалка**)

23. Соревнуемся в сноровке,
Мяч кидаем, скачем ловко,
Кувыркаемся при этом.
Так проходят... (эстафеты)
Мы, как будто акробаты,
Делаем прыжки на мате,
Через голову вперед,
Можем и наоборот.
Нашему здоровью впрок
Будет каждый... (кувырок)

24. Мы физически активны,
С ним мы станем быстры, сильны...
Закаляет нам натуру,
Укрепит мускулатуру.
Не нужны конфеты, торт,
Нужен нам один лишь... (спорт)
Выиграть в соревнованиях —
Это наше кредо.
Мы не требуем признания,
Нам нужна... (победа)

Станция «Спортивная»

1. Самый пружинистый

Кто больше всех пропрыгает через скакалку за 1 минуту.

2. Самый меткий (попасть в цель), (дартс, дротики) -2 мин

Каждый бросает по три раза, общий результат записывается на доску.

3. Самый набивной (теннисная ракетка, шарик, секундомер) – 2 мин

Каждому из участников даётся 30 сек для набивания. Учитывается общий результат

4. Самый стойкий (простоять ласточкой) (Секундомер) – 2 мин

Команда принимает по команде позу «Ласточка». Надо простоять в течение 1 мин, не сходя с места. Засчитывается количество детей, не нарушивших правила до истечения времени.

Станция «Итоговая»

Подведение итогов. Награждение.