

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Досатуйская средняя общеобразовательная школа

День здоровья
«Зимние забавы»

Выполнил: Стрельников Сергей Владимирович
Учитель физической культуры

Досатуй 2022г.

Сценарий дня здоровья

Цели: показать какие возможности занятий спортом доступны зимой; развитие интереса к зимним видам спорта.

Задачи:

1. Закрепить знания и навыки, полученные на уроках физической культуры;
2. Развить у детей умение согласовано действовать в коллективе, чувство локтя товарища и уверенность в себе;
3. Достижение положительного эмоционального настроя.

Оборудование и инвентарь: лыжи, коньки, клюшки, конусы, канат, шайбы, мячи, обручи.

Место проведения: спортивная площадка, каток.

План мероприятия

1. Открытие дня здоровья;
2. Участие учащихся классов в лыжных эстафетах;
3. Спортивные конкурсы на коньках;
4. Перетягивание каната;
5. Подведение итогов, закрытие.

1.Открытие Дня здоровья.

Общий сбор и построение на спортивной площадке школы.

Директор школы приветствует и поздравляет всех участников Дня здоровья. Физорги классов рапортуют об их численности и подготовке.

Участникам представляются судьи, которые разводят команды по этапам.

2.» Лыжный марафон» эстафеты.

В лыжных эстафетах участвуют команды классов (2 юноши и 2 девушки), длина дистанции 400 метров, замена участников допускается на каждом этапе. Команды разбиты на пары.

I этап.

11 класс – 9 класс;

8 класс – 7 класс;

6 класс – 5 класс.

10 класс, где нет замен и одного юноши, получает бонус



- выход в следующий этап, команда поднимается вверх;



- команда опускается вниз, при наличии двух значков выбывает из соревнования.

В случае нечётности команд в следующем этапе, одна из команд получает бонус, выходит в следующий этап по жребию.

3. Спортивные эстафеты на коньках

Участвуют команды классов (6 человек):

I этап.

Бег вдвоём, руки на плечи, один задним ходом, обратно меняются.

II этап.

Бег вдвоём в гимнастическом обруче.

III этап.

Бег с ведением шайбы в парах, осуществляя передачу друг другу.

IV этап.

Бег в мешках на коньках.

V этап.

Один участник садится верхом на клюшку, второй тянет. Обратно меняются.

VI этап.

Все игроки взявшись за пояс, бегут «гусеницей» оббегают конус и возвращаются.

VII этап.

Конкурс капитанов. Пробежать туда и обратно без остановки, на ходу собрать монеты со льда (5-6 штук).

Дополнительные конкурсы для личного участия:

1. Проехать в самые низкие воротца, начальная высота 110 см.;
2. Перепрыгнуть препятствие, 20 см., 30 см., 40см.;
3. Кто дальше проскользит от контрольной линии;
4. Кёрлинг по упрощенным правилам (4 человека)

4.Перетягивание каната.

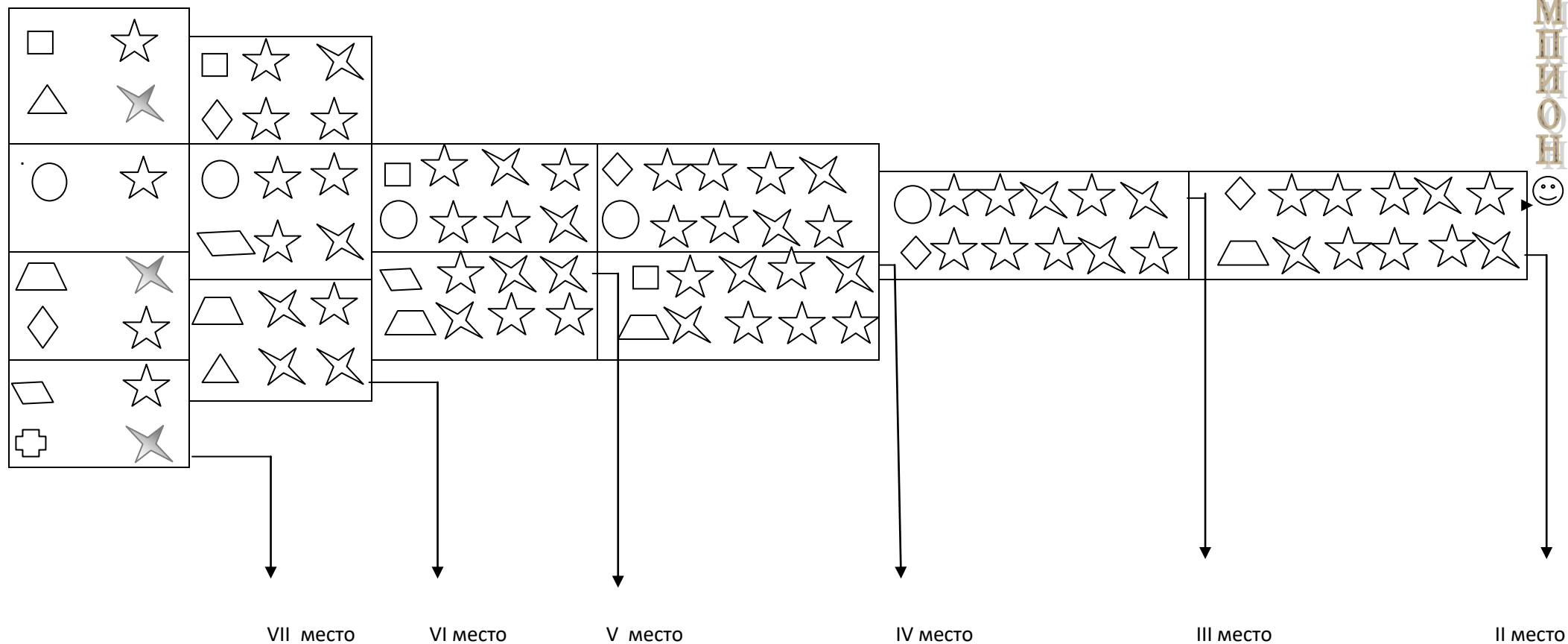
Команды произвольные (6 человек). Финал 4 сильнейших команды.

5.Подведение итогов.

Все собираются на линейку, где подводятся итоги всех мероприятий, ,происходит награждение команд ,отличившихся участников в разных номинациях.

Примерная схема «лыжного марафона»

I этап



- ☆ - Выход в следующий этап, команда поднимается вверх;
- ★ - Команда опускается вниз, при наличии двух значков команда выбывает из соревнований.
- геометрические фигуры – условное обозначение команд .





