Внеурочное мероприятие «День здоровья» для 6-7 классов

#

#  Разработчик: Кузнецов Вячеслав Николаевич

учитель физической культуры

2020 г.

**Цель мероприятия**

Популяризация здорового образа жизни и развитие личности ребёнка на основе овладения физической культурой.

**Задачи:**

1. усовершенствовать физические качества (сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость) и творческие способности в зависимости от быстро изменяющихся соревновательных действий (использование быстрого мышления)
2. воспитать чувства товарищества и целеустремленности, стремления воли к победе, соревновательной дисциплины.

**Методы и приемы:** общеподготовительный метод — наглядный показ и применение на практике.

Инвентарь: эстафетные палочки, гимнастические палки, скакалки, ложки с мячами, канат, мячи гандбольные, мячи баскетбольные, лыжи, клюшки и кубики, кубики, музыкальный центр, микрофон.

**Форма проведения:** открытое мероприятие.

**Участники:** сборные 6-7 классов (по 8 человек).

По результатам игры командам выставляются оценки и вручаются награды — памятные дипломы соответствующих степеней.

**Ход мероприятия**

|  |  |
| --- | --- |
| **Этап** | **Содержание** |
| 1.Приветствие участников и зрителей | Ведущий: *Здравствуйте дорогие друзья! Приглашаю Вас в веселую страну здоровья, где каждый может посоревноваться в скорости, ловкости, быстроте, смекалке.* |
| 2.Знакомство с жюри и объяснение правил | Ведущий: *Прежде чем мы начнем, участникам соревнований предоставляется возможность познакомиться друг с другом и с членами жюри.*В жюри входят учителя и ученики из школы участников. Командам нужно преодолеть все спортивные эстафеты, показать выдержку, смекалку, чувство коллективизма. За правильное решение задания команда получает 5 баллов. Если команда не справилась с заданием – 3 балла. По результатам игры командам выставляются оценки и вручаются награды — памятные дипломы соответствующих степеней.  |
| 3.Представление команды и девиза | Каждая команда придумывает название, девиз, рисует эмблему, под которыми выступает. |
| 4.Основная часть | Начинается прохождение эстафет.**I эстафета «Не урони»**Ракетка для большого тенниса. Первый участник по свистку ведущего несёт на ракетке шарик (надувной) не уронив его надо добежать до стойки. Обратно возвращается скоростным бегом. Побеждает команда, которая выполнила задание быстрее других.**II эстафета «Хоккеисты»** Обводка. Вести кубик клюшкой между стоек до конуса. Обратно клюшку и кубик нести в руках. Побеждает команда, которая выполнила задание быстрее других**III эстафета «А ну-ка попади»**В конкурсе участвует 10 участников: 5 юношей и 5 девушек. Участники по очереди выполняют по 3 броска теннисным мячом (большой теннис), с одинакового расстояния.Результат участника - количество попаданий в баскетбольный мяч, результат команды – сумма попаданий всех участников команды.**IV эстафета «Попрыгунчики»**Выполняется скоростной бег на скакалках по прямой. Обратно возвращаться со скакалкой в руке на скорости без прыжков. Побеждает команда, которая выполнила задание быстрее других.**V эстафета «Туннель»**Напротив каждой команды судьи-помощники держат матерчатый рукав с двух сторон. По сигналу первые номера, стоящие в начале каждой колонны, бегут до указателя-ориентира, обегают его, подбегают к «туннелю» и проползают через него. Встают, бегут к своей команде и передают эстафету (рукой) следующему участнику.Побеждает команда, первой закончившая игру-эстафету. Примечание. Матерчатый рукав пришивается на металлический гимнастический обруч.**VI эстафета «Перекати поле».** 2 участника, держась руками за палку с обеих сторон, одновременно перешагивают одной ногой через нее, затем следует идентичное движение другой ногой. Добравшись до стойки, обратно выполняют скоростной бег, держась за палку. Выигрывает команда, выполнившая все условия.**VII эстафета «Знатоки»**Организация. От каждой команды играют два знатока (мальчик и девочка).Проведение. Напротив каждой команды у указателя-ориентира лежат по пять колец (желтое, черное, зеленое, красное и голубое). По сигналу знатоки бегут к кольцам и правильно раскладывают олимпийский символ за одну минуту.**VIII эстафета «Перетягивание каната»** В этом конкурсе принимают участие вся команда. Задача состоит в том, чтобы перетянуть по свистку команду соперника за центровую линию. Примечание: Судья прижимает ногой центровую метку каната, участники не имеют права руками браться за ограничители на канате. По свистку они начинают тянуть, и нога ведущего убирается с метки. |
| После заключительной эстафеты жюри подводят итоги и посчитывают количество баллов каждой команды. В это время ведущий устраивает викторину со зрителями: *А теперь я приглашаю вас, наши дорогие гости, принять участие в викторине.*Вопросы.1. Что символизируют пять переплетенных колец? (Объединение в олимпийское движение пяти континентов.)2. Какие звания присваивают спортсмену пожизненно: чемпиона Европы, чемпиона мира, олимпийского чемпиона, чемпиона России? (Олимпийского чемпиона.)3. Олимпийский девиз? (Быстрее, выше, сильнее.)4. Основатель современного олимпийского движения? (Пьер де Кубертен.)Награждение сладкими призами за каждый ответ. |
| 5.Награждение и завершение мероприятия | Ведущий совместно с членами жюри объявляет результат соревнований и награждает команды дипломами, и поощрительными призами. Участники спортивного мероприятия под аплодисменты болельщиков уходят с места проведения мероприятия. Помощники собирают спортинвентарь и сдают на склад.  |

Примечание: эстафеты можно проводить в несколько этапов с учетом возрастных и индивидуальных особенностей участников. Можно провести в зале и на уроках.