

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей «Дубна» г. Дубны Московской области»

Методическая разработка

Тема разработки: внеклассное мероприятие «День здоровья»

Разработчик:
Шабалин Александр Юрьевич
Учитель физической культуры МБОУ «Лицей Дубна»
города Дубны Московской области

Дубна 2018

Содержание:

1. Введение.
 - 1.1 Цели и задачи
 - 1.2 Участники
 - 1.3 Актуальность
2. Основная часть
 - 2.1 Положение
 - 2.2 Ход мероприятия
3. Заключение

1. Введение

1.1 Цели:

- формирование у школьников жизненных ценностей, здоровья, психологического благополучия, физического совершенствования;
- оптимизация условий работы школы по эффективному развитию здоровьесберегающей среды;
- воспитание творческого отношение учащихся к учебной деятельности;
- воспитание положительного интереса к изучаемому предмету;
- формирование необходимых коммуникативных качеств;

Задачи:

- создание условий для повышения мотивации к здоровому образу жизни, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- вооружение знаниями научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни.

1.2. Участники

Учащиеся 9-11 классов, учителя.

1.3. Актуальность

Здоровье детей является предметом внимания первоочередной важности, так как определяет будущее страны, её научный и экономический потенциал. По данным органов здравоохранения, почти 40 % детей в нашей стране рождаются с явными признаками нарушения здоровья. В этих условиях создание здоровьесберегающей среды для обучения и развития детей в учреждениях образования становится особенно актуальным.

2. Основная часть

2.1. Положение

о проведении Дня здоровья в Лицее

1. Цели и задачи:

- прививать учащимся любовь к систематическим занятиям физической культуры и спортом;
- привитие интереса к полезным поведенческим привычкам;
- дать возможность учащимся реализовать умения и навыки, полученные на уроках;
- организовать здоровый отдых учащихся.

2. Руководство проведения Дня здоровья.

Ответственность за проведение и организацию возлагается на учителя физической культуры, классных руководителей, заместителя директора по воспитательной работе.

3. Место и время проведения.

День здоровья проводится в помещении Лицея, на пришкольной площадке, спортивные конкурсы проходят на территории спорткомплекса «Олимп».

Начало в 10.00

4. Участники.

- 4.1. К участию в Дне здоровья привлекаются учащиеся 9-11 классов
- 4.2. В спортивных конкурсах принимают участие учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний на момент проведения Дня здоровья.

5. Программа.

5.1 Спортивные конкурсы, участвуют по 10 учащихся от класса.

- 1) Подтягивание юноши из виса (сумма подтягиваний).
- 2) Прыжки на скакалке командой 1 минуту (сколько человек не сбилось).
- 3) Прыжки в длину с места (сумма всех прыжков).

- 4) Передача мяча над головой (фиксируется время выполнения)
- 5) Бадминтон (Играют 5 пар, засекается время от начала игры до падения последнего воланчика).
- 6) Пробегание отрезка 10 м с набиванием ракеткой теннисного мяча (фиксируется время команды).
- 7) Выбивание кегель командой с расстояния 10м (фиксируется количество выбитых кегель командой).
- 8) Подтягивание в висе лежа девушки (сумма подтягиваний)

5.2. Конкурс плакатов на тему Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса Готов к труду и обороне.

5.3. Проведение конкурса КВН по здоровому образу жизни с включением следующих вопросов, о здоровом питании, о режиме дня, о физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

6. Судейство.

Судейство осуществляется учителями Лицея

7. Награждение.

Команды победители награждаются грамотами.

2.2. Ход мероприятия.

За неделю до Дня здоровья классным руководителям раздается положение о проведении мероприятия, для формирования команд участвующих в конкурсах. Проведение Дня здоровья начинается с построения классов на пришкольной площадке. Командиры классов поочередно сдают рапорт о готовности к проведению Дня здоровья. После этого главный судья оглашает порядок проведения Дня здоровья, представляет судий. Капитанам команд выдается маршрутный лист, в котором указаны спортивные конкурсы и

очередность их прохождения. Судьям раздаются протоколы и участие команд в конкурсах. Далее идет организованное передвижение к месту проведения спортивных конкурсов. Редколлегии классов уходят в Лицей для подготовки плакатов. После проведения спортивных конкурсов участники собираются в актовом зале Лицея для проведения конкурса КВН. Затем идет подведение итогов Дня здоровья судьями и награждение победителей.

3. Заключение.

Использование Дней здоровья в учебно-воспитательном процессе играет огромную роль, в повышении уровня здоровья обучающихся, способствует их интеллектуальному развитию, сплочению классных коллективов, в применении знаний, умений и навыков, приобретенных на уроках ОБЖ и физической культуры на практике. В данном мероприятии играет незаменимую роль не только для учителей физической культуры, но и для классных руководителей и учителей предметников, дает возможность увидеть другие качества и способности учащихся, которые не проявлялись в других учебных дисциплинах.