МОУ ВЫШЕСЛАВСКАЯ ООШ

Внеклассное мероприятие по физической культуре

«День здоровья»

Учитель физической культуры

Рыжакова Н.Ю.

2016 год

Зимний   День   здоровья  - 2016

Цель и задачи:

1. Укрепление здоровья обучающихся, привлечение к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

2. Пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения.

3. Организация систематической физкультурно-соревновательной активности обучающихся в урочное и внеурочное время.

4. Организация досуга школьников.

Спортивный инвентарь: лыжи, валенки, обручи, санки, лыжные палки, набор из гирлянд, разноцветных ленточек и др.

Ход мероприятия

1. Построение на спортивной площадке.

2. Обращение учителя физкультуры к участникам  зимнего   Дня   здоровья, постановка задач, проведение инструктажа по технике безопасности во время соревнований, игр, конкурсов, знакомство с планом Дня здоровья.

3. Рапорт о готовности обучающихся.

4. Распределение школьников на две разновозрастные команды.

5. Конкурсная программа.

**1. « Бег в валенках»** (ребята, заранее одевшие валенки, по сигналу движутся до цели и обратно – на  время). Побеждает команда, чьи участники пробегут дистанцию быстрее.

**2. « Накинь аркан на оленя»** (набросить обруч на штык(лыжную палку) – по одной попытке у каждого участника).

**3. Езда на санях с помощью рук** (двое участников ложатся животом на сани и по сигналу начинают двигаться до цели и обратно с помощью рук).

**4. Эстафета на лыжах**: четверо участников от каждой команды по очереди занимают места на лыжах по периметру всей дистанции возле флажков. По сигналу 1-ый участник едет на лыжах до 2 –ого и передаёт ему эстафету (флажок), 2 –ой – 3 – ему, 3 –ий – 4 –тому: **на** **время.**

**5. «Снежный ангел»:** по три участника от каждой команды (младшие дети) лежа на снегу как бы летят, хлопая по снегу руками и ногами. Старшие участники команд помогают им встать, не разрушив «ангельскую» форму. Определяется, фигуры, какой команды больше похожи на ангелов, лучше и аккуратнее.

**6.** **«Наряжаем дерево»:** у каждой команды одинаковый набор разноцветных ленточек, гирлянды, дождик, бумажные игрушки. Участники выбирают дерево на пришкольном участке и украшают его. У кого дерево наряднее, та команда и победитель.

**7. «Собери спортивный инвентарь».** Один участник каждой команды бежит и раскладывает спортивный инвентарь на дистанции возле каждой кегли, возвращается, передает эстафету. Следующий участник собирает весь инвентарь и передает эстафету следующему участнику и т.д. Выигрывает команда быстреевыполнившее задание.

**8. «Петушиный бой на пятачке».** На утрамбованной снежной площадке обозначается круг диаметром 2 метра. Двое соперников, заложив руки за спину, стараются вытолкнуть друг друга из этого круга. Проигрывает не только тот, кого вытолкнули, но и тот, кто убрал руки из-за спины. Участвуют все члены команды, распределенные по силам с соперниками.

**9. «Вперед-назад».** Участники игры становятся парами лицом друг к другу. Задача: пробежать до флажка и вернуться, таким, образом, когда один в каждой паре движется спиной вперед, а другой толкая находящегося перед ним товарища, - лицом вперед. Выигрывает пара, которая первой достигает финиша.

**10.** **Эстафета «На буксире».** Участники парами (друг за другом) строятся на старте. Один участник впереди на лыжах с палками, второй сзади на лыжах без палок. Первые участники стоят с палками в руках, пропущенными под мышками, вторые держатся за свободные концы. По сигналу первые пары бегут на лыжах до флажка, огибают его, возвращаются назад и передают эстафету. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

**11. Эстафета «Гонка за флажками».** Участники на лыжах без лыжных палок в 30-50 метрах друг от друга ставят флажки на расстоянии 1 метр по количеству участников каждой команды. По сигналу первые участники бегут на лыжах до первого флажка. Кто первым его возьмет, тот и выиграл. Вторые участники бегут до второго флажка и возвращаются назад, передают эстафету и т.д.Побеждает та команда, у которой больше всего флажков.

**12. Перетягивание каната.** Все участники обеих команд выстраиваются напротив друг друга. Вычерчивается круг, на середине которого лежит канат. Участники берутся по сигналу учителя за канат и начинают его перетягивать в свою сторону.

В конце конкурсной программы учащиеся идут на пришкольный участок и развешивают приготовленные кормушки для птиц, в которые насыпают крошки, зерно, семечки, а хлеб и сало развешивают прямо на веревочках.

Заканчивается День здоровья обедом у костра. Трое учащихся 9 класса разожгли костер, нажарили аппетитных сосисок, приготовили хлеба и пригласили всех участников отведать на свежем воздухе этих вкусностей.