М е т о д и ч е с к а я р а з р а б о т к а

«Д н я з д о р о в ь я в КГУ ОШ №17»

Для учащихся 5-7 кл.

1Открытие

«День здоровья» в ОШ №17 стал традиционным спортивным праздником.

Здоровье - самое дорогое, что есть у человека. Бережное отношение к здоровью нужно воспитывать с самого детства. Наши учащиеся ежегодно занимают призовые места и становятся победителями гор. соревнований по кроссу, гимнастике, шахматам, волейболу, легкой атлетике.

Цель: Формирование потребности у подростков в здоровом образе жизни;

пропаганда и привитие интерес к различным видам спорта.

Задачи:

* Пропаганда ЗОЖ;
* Выработка потребности заботиться о своем здоровье;
* Создание творческой атмосферы в коллективе взрослых и детей;
* Формирование здорового отношения к природе.

Разработчик: Шкирман М.П.

Место: спорт. Площадка сош №17, спорт. зал №17.

Дата:

Время: для 5-х кл. 11.00-12.00;

Для 6-7х кл.13.15-14.15.

П р о г р а м м а.

1.Для 5-х классов - эстафеты;

Ответственные (……………………………)

2.Для 6-х классов – школьная спартакиада по видам (армрестлинг, бег-60 метров, прыжок в длину с места, метание мяча весом 150 гр., большая эстафета)

Ответственные (………………………………….)

3.Для 7-х классов – соревнования по баскетболу (мальчики);

Эстафеты (девочки)

Ответственные: (……………………………………)

**Веселые старты для учащихся 5-х классов.**

1. Беговая эстафета. Участник бежит до стойки, оббегает ее и передает эстафету следующему.

2.Прыжковая. Мяч зажат коленями, прыжком до стойки, обратно бегом.

3.Передал – садись. Направляющий стоит перед командой, бросает мяч первому, тот возвращая, садится и т.д.

4.Приставными шагами левым боком до отметки, назад правым.

5.Направляющий стоит перед командой, бросает мяч первому игроку, сам бежит в конец строя, а первый на его место и бросает мяч второму и т.д.

6. Участники стоят в колонне, по команде учителя мяч передают справа, возвращают слева, затем под ногами назад, возвращают над головой.

7. Большая эстафета. Сначала участвуют мальчики, потом девочки. Победитель определяется по лучшему времени. Участник стартует, добегает до 2 этапа передает эстафету остается на месте и т.д. Эстафета считается законченной, как только участники окажутся на своих этапах.

11111155555

3.Построение, подведение итогов, награждение.