

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №20 имени А.И. Слостённикова  
станции Новопокровской муниципального образования  
Новопокровский район



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №20

Л.Н. Костюк

26.05.2023 год

**Дидактический материал**  
**«Неделя здоровья в лагере дневного пребывания»**

Автор: учитель физической культуры  
МБОУ СОШ №20  
Шеховцов Сергей Прокофьевич

ст. Новопокровская  
2022-2023 уч. год

## Оглавление:

1. Введение.
2. Актуальность.
3. Цели.
4. Задачи.
5. Инвентарь.
6. План недели.
7. Приложение 1. «Веселые старты».
8. Приложение 2. «Пионербол».
9. Приложение 3. «Легкоатлетический марафон».
10. Приложение 4. «День туризма».
11. Приложение 5. «Моя спортивная семья».
12. Ожидаемые результаты.

## **1. ВВЕДЕНИЕ**

Физическая культура и спорт играют огромную роль в жизни современного общества. Они не только укрепляют здоровье нации, но и воспитывают мужество, волю, упорство в достижении цели. Каждодневное напряжение, преодоление всех объективных и субъективных трудностей - вот обязательные условия достижения жизненных целей. Этому учат постоянные тренировки. Жизнь и практика показывают, что тот, кто прошел хорошую школу физического воспитания, более приспособлен к высокому производительному физическому и умственному труду, способен более легко находить правильные и нужные решения в трудных ситуациях. Это ярко доказала военная служба, космонавтика, различные трудные этапы жизни человека. Физкультура и спорт помогли тысячам граждан воспитать в себе силу воли, целеустремленность, выдержку, самодисциплину, коллективизм, товарищество, дружбу, взаимовыручку и другие качества.

## **2. АКТУАЛЬНОСТЬ**

Одним из средств, эффективно способствующих формированию здоровья школьников и выработке правильных привычек, является специально-организованная досуговая деятельность, которая предполагает объединение взрослых и детей, увлеченных общими интересами, на основе свободного детского выбора. Различные физкультурные мероприятия способствуют формированию у детей ловкости, выносливости, смелости, умения жить в коллективе, усиливают интерес к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни. На досугах, праздниках дети совершенствуют умения и навыки, полученные на занятиях, в интересной и увлекательной форме расширяют кругозор в области спорта. Родители, в процессе совместной деятельности, получают необходимые рекомендации по формированию у детей здорового образа жизни.

## **3. ЦЕЛИ:**

- Выявлять способности и интересы детей.
- Воспитывать волевые качества, развивать стремление к победе и уверенность в своих силах.
- Учить не только получать радость от своих результатов, но и переживать за товарищей.
- Воспитание поколения, стремящегося к здоровому образу жизни, посредством вовлечения детей в такие формы организации оздоровительной работы, как спортивные эстафеты, соревнования по различным видам спорта
- Пропаганда физкультуры и спорта.



#### 4. ЗАДАЧИ:

- Способствовать формированию у учащихся навыков ведения здорового образа жизни;
- Способствовать развитию и совершенствованию таких качеств, как выносливость, ловкость, сила, мышление, умение координировать свои движения;
- Способствовать определению ценности своего здоровья и мер по его сохранению;
- Привлечь внимание ребят к разнообразным видам спорта.
- Познакомить и закрепить имеющиеся знания о правилах гигиены.
- Профилактика различных болезней, в том числе зависимости курения, алкоголя, наркомании.

#### 5. ИНВЕНТАРЬ:

кегли, обручи, мячи, воздушные шары, надувные мячи, спортивные скамейки, канат, скакалки.

#### 6. ПЛАН НЕДЕЛИ ЗДОРОВЬЯ:

дата	Название	Участники	Ответственные
05.06.2023	«Веселые старты»	1, 2, 3 отряд	Шеховцов С.П.
06.06.2023	Пионербол	1, 2, 3 отряд	Шеховцов С.П.
07.07.2023	Легкоатлетический марафон	1, 2, 3 отряд	Шеховцов С.П.
08.06.2023	«День туризма»	1, 2, 3 отряд	Шеховцов С.П.
09.06.2023	«Моя спортивная семья»	1, 2, 3 отряд, родители ребят	Шеховцов С.П.

При проведении мероприятий участники должны соблюдать технику безопасности, культуру поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; знать профилактику травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; экипировку и использования спортивного инвентаря.

## Приложение 1. «Веселые старты».

**Форма проведения:** соревнование.

**Цели:**

1. Укрепление здоровья детей и их родителей.
2. Воспитание любви к физической культуре и спорту, чувства дружбы.
3. Сохранение и укрепление здоровья учащихся;
4. Приобщение школьников к систематическим занятиям физической культурой и различными видами спорта;
5. Формирование навыков здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Воспитательная – воспитание у детей бережного отношения к своему здоровью;
2. Образовательная – обучение детей нормам здорового образа жизни, развитие задатков и склонностей к различным видам спорта, формирование и совершенствование двигательных навыков;
3. Оздоровительная – укрепление здоровья учащихся, закаливание организма, содействие физическому развитию школьников, а также профилактика наиболее распространенных заболеваний.

**Планируемые результаты:**

**Предметные результаты:**

- формирование отношения детей и их родителей к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни;
- повышение уровня физического, а отсюда – психического и социального здоровья детей;
- соблюдение техники безопасности во время участия в соревнованиях;
- использовать полученные знания и навыки на соревнованиях.

**Метапредметные результаты:**

**Регулятивные УУД:**

- выявление причин допускаемых ошибок при выполнении заданий;
- *применение волевых качеств при решении поставленных задач.*

**Познавательные УУД:**

- поиск информации по технике выполнения и самостоятельное выявление причин неправильного выполнения прыжка в длину с места;
- нахождение удобных способов выполнения данного упражнения.

**Коммуникативные УУД:**

- умение задавать вопросы по технике выполнения упражнения и принимать участие в их обсуждении;
- использовать данные упражнения в организации активного отдыха.

**Личностные результаты:**

- уважительное отношение к преподавателю и одноклассникам.
- преодоление страха и умение управлять своими эмоциями.
- упорство и настойчивость в достижении поставленной цели.
- умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.



-концентрировать волевые усилия, стремление к победе.

**Место проведения:** спортивная площадка.

**Оборудование и инвентарь:** магнитофон, секундомер, свисток, стойки (флажки или кегли), мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные), скакалки, обручи, гимнастические маты и скамейки, клюшки.

**Участники:** из 1-4-х классов по 10 человек (5 мальчиков и 5 девочек).

**Жюри:** старшеклассники.

**Награждение:** победитель награждается грамотой и подарками.

### **Содержание:**

Спортивно-массовое мероприятие «Веселые старты» включает в себя проведение 10 эстафет различной направленности. Это эстафеты с элементами таких видов спорта как, легкая атлетика, баскетбол, хоккей, гимнастика, футбол. Командам на каждом этапе начисляются за 1 место - 1 очко, за 2 место – 2 очка, за 3 место – 3 очка. Команда победительница определяется по наименьшей сумме набранных очков. В конце соревнований, во время подведения итогов соревнований вниманию зрителей и участников предлагается выступление участников художественной самодеятельности (танцевальная пара). А также участникам и зрителям по ходу соревнований будет предложено отгадать несколько загадок, связанных с различным видами спорта. Во время проведения эстафет играет музыка.

### **Ход соревнований:**

#### **Ведущий:**

Добрый день, дорогие друзья. Мы рады видеть вас. Сегодня состоится спортивный праздник для девочек и мальчиков, обладающих вниманием, волей к победе, выдержкой, смекалкой. К соревнованиям допускаются ловкие, быстрые, не равнодушные к своему здоровью и физическому развитию ребята. Давайте поприветствуем наших участников. Выходят участники соревнований.

**Ведущий** предоставляет слово командам для приветствия. Затем знакомит с составом жюри. Они будут оценивать эстафеты и подводить итоги соревнований.

**Ведущий** желает успехов участникам соревнований и объявляет о начале эстафет.

**1 этап** – Бег с эстафетной палочкой до ориентира (кегли) и обратно.

Примечание: обязательно обежать кеглю против часовой стрелки.

**2 этап** – «Футбол»: бег с ведением футбольного мяча ногой «змейкой» (препятствия - кегли), при возвращении ведение мяча ногой по прямой.

Примечание: стараться не сбивать кегли, за каждую сбитую кеглю присуждается 0,5 штрафного очка.

**3 этап** – «Хоккей»: бег с ведением волейбольного мяча с помощью клюшки «змейкой» (препятствия – кегли), при возвращении бег с ведением мяча по прямой.



**4 этап** – «Баскетбол»: все игроки команды стоят в колонне руки вверх, по команде передача мяча сверху по поднятым рукам, последний игрок получив баскетбольный мяч выполняет бег с ведением мяча «змейкой» (препятствия – кегли), при возвращении бег с ведением мяча по прямой с последующей передачей впереди стоящему игроку, сам встает впереди колонны.  
Примечание: мяч не бросать, а передавать.

**5 этап** – «Кенгуру»: прыжки с мячом зажатом между колен.  
Примечание: если мяч выпал, продолжать движение нужно с того места, где выпал мяч. Обязательно передача эстафеты задев плечо игрока рукой.

**6 этап** – «Гимнастика»: бег, подбежав к обручам лежащим на полу, продеть через себя обруч, при возвращении бег по прямой минуя обручи.  
Примечание: на полу лежит 3 обруча.

**7 этап** – «Болото»: игрок держит в руках два обруча, с их помощью необходимо добраться до ориентира, наступая только в обручи, при возвращении бег, обручи в руках.

**8 этап** – «Тоннель»: игроки команды встают в шеренгу в высокий упор лежа (домик) и образуют «тоннель». Стоящий впереди игрок начинает ползти по «тоннелю» и встает в положение упора лежа последним, за ним ползет следующий и так все игроки, пока первым не станет направляющий.  
Примечание: ползти можно любым способом.

**9 этап** – «Гимнастика»: бег, вращая скакалку вперед и прыгая через нее, при возвращении тоже самое.

Примечание: оббегая ориентир скакалку не вращать.

**10 этап** – «Гимнастика»: кувырок вперед на гимнастическом мате, бег по гимнастической скамейке, при возвращении бег по прямой.

**Ведущий:** Дорогие наши участники и зрители. Наши соревнования подошли к концу. Мне хочется сказать, что все участники соревнований с честью выдержали предложенные им испытания. Какая команда стала самой лучшей, самой быстрой, самой дружной и спортивной? Предоставляется слово жюри.

Жюри подводит итоги, объявляет победителей. Вручаются почетные грамоты и ценные призы.

## **Приложение 2. «Пионербол».**

Методическая разработка «Пионербол» направлена на расширение диапазона двигательных возможностей учащихся, на работу по развитию двигательных качеств, формированию правильных элементов бега, прыжков, подаче мяча, его ловле и т.д., а также на развитие морально-волевых качеств, эмоциональное состояние.

Занятия по пионерболу способствуют формированию здорового, жизнерадостного, физически развитого ребенка, владеющего доступными его возрасту знаниями о физической культуре и испытывающего желание заниматься физическими упражнениями.

Игра в пионербол командная, совместные действия игроков в ней обусловлены единой целью. Она сложна и эмоциональна, включает в себя быстрый бег, прыжки, метания, осуществляемые в оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнёров по игре.

Пионербол – упрощенный вариант волейбола, поэтому правильно подобранный учебный материал, соответствующий возможностям детей и их возрастным особенностям, говорит о педагогической целесообразности занятий.

**Цель методической разработки:** повышение уровня физической подготовленности детей пяти-семи лет посредством игры в пионербол.

### **Задачи:**

1. Научить детей играть в пионербол.
2. Способствовать воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости.
3. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: перемещение по площадке, передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование.
4. Содействовать развитию потребности в систематических занятиях пионерболом.



5. Вырабатывать такие морально-волевые качества как выдержка, самостоятельность, уверенность, дисциплина, умение анализировать ситуацию.
6. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

**Ожидаемый результат методической разработки:** овладение технико-тактическими приемами игры в пионербол на фоне положительной динамики физической подготовленности детей.

1. Действовать по сигналу учителя, быстро реагировать на сигнал.
2. Играть с мячом, не мешая другим.
3. Согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (эстафета или поточный метод).
4. Бросать и ловить мяч:
  - двумя руками снизу вверх не менее 10 раз;
  - двумя руками снизу вверх с хлопком впереди, за спиной;
  - передача мяча в парах двумя руками снизу, от груди, из-за головы;
  - передача друг другу в разных направлениях стоя, сидя;
  - передача мяча через сетку;
  - передача мяча друг другу с помощью ног;
  - забрасывать мяч в баскетбольное кольцо двумя руками;
  - перебрасывать набивной мяч друг другу разными способами.
5. Играть и соблюдать все изученные правила в командной игре в пионербол, принимать тактические решения в процессе игры.

#### **Правила игры в пионербол:**

1. Две команды. Состав команды от 3 до 8 человек в каждой
2. Подача выполняется броском одной рукой через сетку
3. С мячом можно делать не более трех шагов по площадке, после чего его необходимо либо передать игроку по команде, либо перебросить через сетку.

4. Разрешается совершать не более одного паса в атаке.
5. Игра проводится из двух или трех партий до 25 очков. Если счет в партии достигнет равный, то игра в ней продолжается до разницы в два очка.

*Команда теряет право на подачу если:*

1. Мяч не долетел до сетки, пролетел под сеткой, пролетел за пределами ограничительных лент или антенн;
2. Мяч коснулся пола на своей площадке;
3. подача выполняется не с места;
4. Сделано более трех шагов с мячом в руках;
5. Сделано более одного паса при атаке.

**Немного об игре:** игра ведётся любым мячом на любой по размеру площадке. Главное, чтобы она была прямоугольной, не очень маленькой и не очень большой, а посередине была бы закреплена сетка для волейбола, бадминтона, тенниса и др. на высоте, подходящей для роста игроков, то есть выше роста на 20–80 см для удобного перебрасывания мяча. В каждой команде более одного человека (в зависимости от размеров площадки). По команде судьи игрок одной из команд бросает любым способом мяч через сетку, чтобы он попал на территорию другой команды.

Подача считается правильной, если мяч перелетит над сеткой и опустится в пределах площадки команды противника. Принимающая команда старается поймать мяч и перебросить его на противоположную сторону. И так далее, пока не пойманный мяч не опустится на площадку одной из команд. За это подающая команда получает одно очко. Игра ведётся до любого заранее оговорённого счёта. Количество партий тоже может быть произвольным.



### Приложение 3. «Легкоатлетический марафон»

В ходе мероприятия ученики приобретают навыки общения, воспитывается любовь к занятиям спортом, активизируется познавательное развитие путем формирования способностей в выполнении физических упражнений.

Конкурсная составляющая мероприятия способствует формированию чувства солидарности и здорового соперничества. Использование ИКТ делает это мероприятие красочным, запоминающимся и достаточно простым в подготовке и проведении, работать в команде, обретая опыт социального взаимодействия.

**Цель мероприятия:** выявление самой спортивной группы, лучших бегунов, среди групп нового набора, выявить спортивные интересы и способности студентов; развить быстроту, ловкость, выносливость и силу; воспитать сплоченность и взаимовыручку.

#### **Задачи:**

- **образовательные:** создать представление об одном из видов легкой атлетики - эстафетном беге, пропагандировать здоровый образ жизни;
- **развивающие:** способствовать развитию соревновательных качеств, чувств взаимовыручки, поддержки, развивать физические качества, совершенствовать деятельность основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной);
- **воспитательные:** воспитание положительных морально-волевых качеств, создающих благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе.

Данная методическая разработка внеурочного мероприятия позволяет в доступной форме студентам первых курсов, развивать следующие компетенции:

- ОК 1. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
- ОК 2. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

- ОК 3. Брать на себя ответственность за работу членов команды, результат выполнения заданий

Форма проведения: спортивные соревнования

Место проведения: стадион или открытая площадка

Материально-техническое обеспечение: фишки для определения поворотов, секундомер, перекладина для подтягиваний, бумага, карандаши, стойки с указателями старта и финиша. Для каждой команды делаются опознавательные знаки в виде табличек с названиями команд, либо эмблемы участников, либо одинаковые по цвету по футболки и т.д.

Участники мероприятия:

- команды участников, в команде 5 человек;
- болельщики;
- судейская бригада
- ведущий – руководитель физического воспитания.

### **Организация мероприятия.**

#### 7. Программа и условия проведения праздника

7.1. Программа праздника включает в себя прохождение двух этапов:

I этап – «Легкоатлетические эстафеты»;

II этап – «Подтягивания на перекладине».

7.2 Этап «Легкоатлетические эстафеты»

Условие: участники одновременно 2-х команд, в соответствии с жеребьёвкой, стартуют каждый по очереди, заранее между собой распределив этапы, по обозначенному кругу, передавая друг другу эстафетную палочку.

Оценивается: общее, лучшее время каждой команды.

7.3 Этап «Подтягивание на перекладине»

Условие: Участники каждой из команд по очереди подтягиваются на высокой перекладине, сумма подтягиваний суммируется.

Оценивается: максимальное количество (раз) подтягиваний на команду.



## 8. Определение победителей

- 8.1. Для оценки результатов, достигнутых командами на этапах, организатором праздника создаётся судейская бригада.
- 8.2. Победители спортивного праздника определяются бригадой судей.
- 8.3. Команды-победители определяются по наибольшей сумме очков по результатам четырёх этапов.

## 9. Награждение

- 7.1. Команды-победители, занявшие три призовых места, награждаются дипломами и памятными подарками.

## 10. Дополнительные требования.

- 10.1. Каждой команде участников необходимо иметь одинаковые футболки, нагрудные ленточки, отличающиеся по цвету от других команд, 5 флагов (всё это будет выдано физоргам на судейской, флаги получить перед парадом) спортивную форму.
- 10.2. Команде болельщиков иметь плакаты или различные атрибуты для поддержки участников команд.

## Сценарий внеурочного мероприятия «Легкоатлетический марафон»

**Председатель спортивного сектора:** Равняйся-смирно! Физоргам групп сдать рапорты (физорги сдают рапорт). Уважаемый главный судья соревнований, участники спортивного праздника «Легкоатлетический марафон» построены. Рапорт сдавал (называет свою фамилию)

**Ведущий:** Здравствуйте дорогие участники, уважаемые болельщики и гости! Мы рады приветствовать вас на нашем празднике, который посвящен замечательному виду спорта – легкой атлетике. Сегодня мы станем свидетелями интересных забегов и захватывающей борьбы, получим массу положительных впечатлений и заряд бодрости. Желаю вам искреннего спортивного азарта, ярких побед и новых рекордов, отсутствия травм, отличного настроения и хорошей погоды! И пусть победит сильнейший!

**Ведущий:** прослушайте программу и условия проведения праздника:

Программа праздника включает в себя прохождение двух этапов:

I этап – Эстафеты

II этап – Подтягивания из виса на перекладине

*Этап «Легкоатлетическая эстафета».*

Условие: участники одновременно 2-х команд, в соответствии с жеребьевкой, стартуют каждый по очереди, заранее между собой распределив этапы, по обозначенному кругу, передавая друг другу эстафетную палочку.

Оценивается: общее, лучшее время каждой команды.

*Этап «Подтягивание на перекладине».*

Условие: Участники каждой из команд по очереди подтягиваются на высокой перекладине, сумма подтягиваний суммируется.

Оценивается: максимальное количество (раз) подтягиваний на команду.

*Судьи подводят итоги. Награждение участников соревнования.*



## Приложение 4. «День туризма»

### Цели:

#### 1. Воспитательные:

- развить у учащихся требовательность к себе,
- выработать уважение и эмоционально-положительное отношение друг к другу,

#### 2. Образовательные:

- расширение кругозора учащихся,
- развитие интеллектуальных умений, памяти, воображения и мышления,
- обобщение знаний о туризме, краеведении, о выживании в природных условиях как основы для развития творческого потенциала личности

#### 3. Развивающие:

- развитие внимания и памяти;
- развитие целеустремленности и умения достигать поставленные цели,

#### 4. Коммуникативная:

- развитие навыка монологической, диалогической речи.

### Задачи:

- формировать представление у детей о туризме,
- воспитывать уважение к окружающим людям,
- развить интерес к спорту,
- воспитывать дружеские и добрые взаимоотношения в игровой деятельности;
- провести ряд заданий для обобщения знаний и умений в туристических поездках.

**Основные направления воспитательной деятельности:** гражданское воспитание, патриотическое воспитание, формирование российской идентичности, формирование культуры здоровья, экологическое воспитание

**Оборудование:** рюкзак, компас, фонарик, картинки с изображением туристического инвентаря; мешочки с крупами, веревочки.

### Программа слёта.

1. Построение команд.
2. Выступление главного судьи.
3. Вручение маршрутных листов капитанам команд.
4. Выступление команд на этапах.
5. Подведение итогов и награждение победителей и призёров.

### 1,2 Организационное начало

Путешествовать интересно, весело и увлекательно!

Костёр горит, вокруг сидим,

Гитара льёт мотив простой.

На небо улетает дым

И пропадает над землёй.

Здесь в стороне от суеты,  
Что городом любим живёт,  
Вдохнём частицы красоты  
Себе на целый год вперёд.  
Палатки, речка, соловей,  
Восход, закат, еда с дымком.  
Мы станем чуточку добрей  
Пропахнув за поход костром.  
И пусть тропинка-переход  
Из городского круга в лес  
Ещё не раз нас приведёт  
Всех в необъятный мир чудес.  
И пусть пейзаж и наш кураж  
Не расстаются никогда.  
Давайте также включим в стаж  
Походы наши все.

Сегодня мы отправимся с вами в увлекательное путешествие. Чтобы было интересней и веселее мы поучаствуем в конкурсах, викторинах. Вытянув жребий вы окажетесь в одной из «туристических» групп. Каждая команда – отдельная туристическая группа.

Самые смелые и быстрые получают грамоты и сладкие призы.

### **3. Вручение маршрутных листов капитанам команд**

#### **4. Описание этапов:**

**1. По брёвнышку.** Каждый член команды (6 чел.) проходит по бревну, лежащему на земле. На этапе находится только один турист. За падение с бревна одной ногой или двумя ногами начисляется 2 штрафные секунды соответственно, за соскок перед стойкой – 1 сек.

**2. Паутинка.** Каждый участник по очереди проходит между натянутыми верёвками, стараясь не задеть их, не давая зазвенеть колокольчикам. За каждое нарушение правил начисляется 1 штрафная секунда.

**3. Лабиринт.** Участники команды, держась за руки, проходят лабиринт, подлезая под преграду или перешагивая её. Штрафные секунды начисляются за размыкание рук и сбитые препятствия.

**4. По кочкам.** Участники по одному переправляются на другую сторону, наступая на чурбачки. За каждое касание земли одной или двумя ногами начисляются 2 секунды штрафа соответственно.

**5. Полоса препятствий** состоит из нескольких этапов: пройти по бревну, пробежать через тоннель, влезть в “окно”, пробежать змейкой лабиринт, перепрыгнуть через возвышающееся препятствие, проползти в “мышеловке”, пробежать по “кочкам”, влезть на гимнастическую лестницу, пройти приставными шагами до отметки, спрыгнуть в обруч и передать эстафету следующему.



**6..Заморочки.** Команда отгадывает 6 загадок. За каждый правильный ответ начисляется 1 призовая сек. Все призовые секунды вычитаются из общего времени, затраченного командой на прохождение всех этапов.

**5. Награждение команд.**

С помощью родителей командам вручаются грамоты в номинациях и личные медали – значки каждому участнику. Проводится чаепитие с найденными сладостями. Исполняются песни под гитару.

## Приложение 5. «Моя спортивная семья».

### Цель:

- Формирование основ ЗОЖ, через совместное сотрудничество детей и родителей

### Планируемые результаты:

#### Предметные результаты:

- формирование отношения детей и их родителей к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни;
- повышение уровня физического, а отсюда – психического и социального здоровья детей;
- соблюдение техники безопасности во время участия в соревнованиях;
- использовать полученные знания и навыки на соревнованиях.

#### Метапредметные результаты:

##### Регулятивные УУД:

- выявление причин допускаемых ошибок при выполнении заданий;
- применение волевых качеств при решении поставленных задач.

##### Познавательные УУД:

- поиск информации по технике выполнения и самостоятельное выявление причин неправильного выполнения прыжка в длину с места;
- нахождение удобных способов выполнения данного упражнения.

##### Коммуникативные УУД:

- умение задавать вопросы по технике выполнения упражнения и принимать участие в их обсуждении;
- использовать данные упражнения в организации активного отдыха.

##### Личностные результаты:

- уважительное отношение к преподавателю и одноклассникам.
- преодоление страха и умение управлять своими эмоциями.
- упорство и настойчивость в достижении поставленной цели.
- умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- концентрировать волевые усилия, стремление к победе.

**Место проведения:** спортивная площадка.

**Участники:** из 2-х классов по 10 человек (5 ребят и 5 родителей), родители.

**Жюри:** старшеклассники.

**Награждение:** победитель награждается грамотой и подарками.

**Оборудование:** мячи, обручи, скакалки, мишень, теннисные шарик, гимнастические скамейки, ворота 50\*80 и футбольный мяч, кегли.

### Ведущий :

Сегодня мы проводим соревнование – конкурс «Моя спортивная семья». Во все времена человек стремился к здоровому образу жизни, желал познать пределы своих возможностей, не боясь бросить вызов судьбе. И часто



выходил победителем. А спорт это и есть ЖИЗНЬ, ЗДОРОВЬЕ, РИСК, ПОИСК, ПОБЕДА.

Итак, настало время представить жюри соревнования-конкурса «Моя спортивная семья» (представление жюри)

После каждого этапа соревнования жюри будет подсчитывать баллы, и давать информацию о ходе конкурса. После последнего конкурса жюри объявит окончательные итоги соревнования. Побеждает команда, набравшая большее количество баллов по сумме всех конкурсов. При равенстве баллов Жюри назначает дополнительное соревнование между капитанами команд.

### **Конкурсные испытания**

**Первый конкурс ВИЗИТНЫЕ КАРТОЧКИ** семейных команд.

#### **ВТОРОЙ КОНКУРС: «Эстафета для команд»**

1 этап: папа, зажав между коленями мяч, прыжками перемещается до обруча, кладёт в него мяч и возвращается назад.

2 этап: мама бежит к обручу, берёт в нём скакалку, прыгая через неё, возвращается назад.

3 этап: ребёнок прыгает через скакалку до обруча, кладёт скакалку в обруч, забирает мяч и возвращается с мячом в команду.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету и не допустившая ошибок.

#### **ТРЕТИЙ КОНКУРС «Эстафета метателей»**

На стене зала - мишень, диаметром 80 см. Команды строятся в колонны по одному. Каждая команда получает по 3 теннисных мяча. Каждый член команды кидает 3 раза. Одно попадание – 1 балл. Команды кидают по очереди.

#### **ЧЕТВЁРТЫЙ КОНКУРС «Гонка мячей»**

Команды усаживаются на скамейки спиной к зрителям и жюри. Капитанам команд дают по баскетбольному мячу. По сигналу игроки передают мяч за спиной обеими руками рядом сидящему партнёру. Когда мяч доходит до последнего участника, тот быстро встаёт с мячом в руках, обегает скамейку и садится перед капитаном. Если участник роняет мяч, он должен его поднять и продолжить передачу. Передача продолжается до тех пор, пока все игроки

не окажутся на своих местах. Капитан, выполнивший перебежку, садится на скамейку и поднимает мяч вверх.

Побеждает команда, показавшая лучшее время.

### **ПЯТЫЙ КОНКУРС «Болото»**

У каждой команды 3 дощечки. Участники по очереди перебираются по дощечкам до отметки, назад возвращаются бегом. Побеждает команда, первой закончившая переправу.

### **ШЕСТОЙ КОНКУРС ФУТБОЛ.**

Для участия в конкурсе приглашаются папы. На расстоянии 11 метров от стартовой черты устанавливаются ворота 50\*80. У каждого папы по три попытки. Каждый забитый мяч приносит один балл команде.

### **СЕДЬМОЙ КОНКУРС «С папой вдвоём»**

Для участия в конкурсе приглашаются папы и капитаны команд.

Папа держит в руках обруч. По сигналу папа должен катить обруч, а ребёнок должен проскакать в него с одной и с другой стороны. Добегаете до отметки и меняетесь местами. Побеждает команда, которая справится быстрее и без нарушений.

### **ВОСЬМОЙ КОНКУРС «Комбинированная эстафета»**

Преодоление гимнастической скамейки в длину, лёжа на животе, перехватывая обе руки подтягивая туловище. Пять прыжков через скакалку на месте. Вращение обруча 5 раз. Отбивание мяча 5 раз. Бег назад с пролезанием через обруч и пробегом по скамейке.

После капитана полосу препятствий преодолевают все остальные участники команды. Побеждает команда, выполнившая эстафету первой.

### **ДЕВЯТЫЙ КОНКУРС «Конкурс капитанов»**

1 этап: Капитаны сбивают мячом кегли. Три попытки. Засчитывается та, в которой кеглей сбито больше.

2 этап: Капитаны бегут до отметки, поставив на обе ладони по кегле, возвращаясь назад, держат кегли в руках. (5 баллов, 4 балла, 3)

3 этап: Капитаны передвигаются на корточках до отметки, назад возвращаются бегом. (5 баллов, 4 балла, 3)



## **КОНКУРС БОЛЕЛЬЩИКОВ**

Я смотрю на болельщиков, как они активно болеют за свои команды. Поэтому мы не можем обойти их стороной, конкурс для болельщиков.

Приглашаются по 5 болельщиков от команды, выстраиваются в колонну по одному.

Каждая команда должна собрать ромашку своего цвета. (Глазки и листочки разложены цветной стороной вниз. Первый участник выбегает, отыскивает лепесток нужного цвета, укладывает к серединке и возвращается на место. Так продолжается до тех пор, пока не будет сложен весь цветок).

Команда болельщиков, собравшая цветок первой, приносит команде игроков 5 баллов, вторая – 4 и третья – 3.

Жюри подводит итоги, объявляет победителей. Вручаются почетные грамоты и ценные призы.

## 12. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По итогам проведения тематической «Недели Здоровья» предполагается, что:

- педагоги станут более активно применять современные технологии, позволяющие сохранять и укреплять здоровье участников образовательного процесса.
- обучающиеся будут более осознанно подходить к вопросам сохранения и укрепления собственного здоровья, соблюдения режима дня, режима питания, личной гигиены; увеличится количество учащихся, посещающих спортивные секции, самостоятельно занимающихся физкультурой; повысится уровень знаний учащихся о здоровом образе жизни.
- родители обучающихся примут активное участие в мероприятиях, проводимых в рамках «Недели Здоровья», обратят внимание на проблему сохранения и укрепления здоровья учащихся; увеличится количество семей, практикующих различные виды спорта, активный семейный отдых.



## Рецензия

на дидактический материал

«План мероприятий, состоящий из разнообразных видов физкультурно-оздоровительной работы, направленный на формирование личности в социально-психологическом и двигательном развитии  
«Неделя здоровья в лагере дневного пребывания»

**Автор материала:** учитель физической культуры  
МБОУ СОШ №20 станицы Новопокровской  
Новопокровского района Краснодарского края  
Шеховцов Сергей Прокофьевич

Автор представляет дидактический материал, состоящий из разнообразных видов физкультурно-оздоровительной работы, направленный на формирование личности в социально-психологическом и двигательном развитии.

Цель комплексного плана мероприятий состоит в том, чтобы выявлять способности и интересы детей, воспитывать волевые качества, развивать стремление к победе и уверенность в своих силах, учить ребят не только получать радость от своих результатов, но и переживать за товарищей, воспитывать поколение, стремящееся к здоровому образу жизни, посредством вовлечения детей в такие формы организации оздоровительной работы, как спортивные эстафеты, соревнования по различным видам спорта.

Актуальность данной работы заключается в создании Комплексного плана мероприятий «Недели здоровья», который включает в себя конспекты физкультурно-оздоровительных, социально-значимых, личностно-развивающих разработок.

При использовании данного комплексного плана решаются следующие задачи: формируются у учащихся навыки ведения здорового образа жизни; развиваются и совершенствуются такие качества, как выносливость, ловкость, сила, мышление, умение координировать свои движения; учащиеся определяют ценность своего здоровья и меры по его сохранению; внимание ребят привлекается к разнообразным видам спорта.

В основу комплексного плана мероприятий заложено разнообразие форм проведения: эстафета, легкоатлетический марафон, туристско-спортивные задания, пионербол, игры всей семьей. Достаточно высока практическая значимость данной работы.

Преимущество данного материала состоит в том, что он является универсальным в повседневной деятельности учителя физической

культуры, может способствовать пропаганде здорового образа жизни не только учащимся, но и их родителям.

Представленный опыт может быть рекомендован к распространению и использованию учителям физической культуры, педагогам дополнительного образования.

Рецензент:

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и медико-биологических дисциплин ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет»



Мацко Андрей Иванович

