Управление по образовани, спорту и туризму

Стародорожского райисполкома

Государственное учреждение образования

«Пастовичская средняя школа»

План проведения дня здоровья

спортландия «Быстрее! Выше! Сильнее!»

|  |  |
| --- | --- |
|  | Жук Дмитрий Андреевич,  учитель физической культуры и здоровья  222912, аг. Пастовичи, Стародорожского района ,  ул. Школьная д 12  тел.: 8(01792) 59638 |

аг.Пастовичи, 2021

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении дня здоровья**

**спортландия «Быстрее! Выше! Сильнее!»**

**Цель :**

1. Пропаганда здорового образа жизни;
2. Развитие личности ребенка на основе овладения физической культурой;
3. Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления.

**Задачи:**

- обеспечивать единство физического, умственного и духовного воспитания школьников;

- развивать быстроту, силу, ловкость;

- прививать любовь к занятиям физической культурой и спорту.

**Место проведения**: спортивный зал ГУО «Пастовичская СШ».

**Инвентарь**: стойки, кегли, теннисные, волейбольные, футбольные, баскетбольные мячи, теннисные ракетки, эстафетные палочки.

**Состав участников:**

В соревнованиях принимают участие две сборные команды учеников 3 – 5 классов, состав команды 10 человек (5 дев. 5 мал.).

**Главный судья:** учитель физической культуры и здоровья Жук Д.А.

**Судьи:** учителя начальных классов.

**Секретарь:** администрация школы.

**Ход проведения:**

**Организационный момент**

Приветствие участников спортивных соревнований. Распределение участников по командам.

**Оснавная часть**

**1 этафета «Кто быстрее**». В руках первого участника эстафетная палочка. По сигналу он выбегает, добегает до стойки, оббегает ее и возвращается. Передает эстафету следующему участнику.

**2 эстафета «Юные футболисты**». Напротив каждой команды три кегли. Первому участнику дается футбольный мяч, который необходимо провести между кеглями до стойки, затем взять его в руки, оббежать стойку, вернуться и передать эстафету следующему участнику.

**3 эстафета «Веселый паровоз**». По сигналу первый участник выбегает, добегает до стойки, оббегает ее и возвращается, берет за руку второго игрока, вдвоем они бегут до стойки, оббегают ее, возвращаются, берут за руку третьего частника и т.д. пока вся команда не выстроится в цепочку. Финиш – по последнему участнику команды.

**4 эстафета «Передай мяч**». По сигналу ведущего мяч передается над головой. Последний участник команды, получив мяч, становится впереди и снова передает мяч и т.д. пока не пробежит вся команда.

**5 эстафета «Не урони мяч».** Первый участник держа в одной руке ракетку с теннисным мячом, должен оббежать стойку и передать эстафету следующему.

**6 эстафета «Поточный прыжок»** Команды выстраиваются в колонну по одному. Первый участник выполняет прыжок в длину с места. Второй прыгает с того места, где остановился предыдущий и т.д. Выигрывает команда, в которой последний частник оказался впереди соперника.

**7 эстафета «Бросок мяча в кольцо».** Каждый участник по очереди бросает мяч в баскетбольное кольцо. Сколько мячей забросит команда, столько и заработает очков.

**8 эстафета «Кто сильнее».** Перетягивание каната.

Подведение итогов соревнований, награждение лучших.

**Заключение**

Подведение итогов. Награждение победителей.

Рефлексия.