**План – конспект общешкольного Дня Здоровья**

**«Я отвечаю за свое здоровье»**

Цели и задачи:

* формирование и пропаганда здорового образа жизни;
* укрепление здоровья обучающихся, приобщение их к физической культуре и спорту;
* повышение уровня физической подготовленности учащихся;
* повышение интереса к спортивным играм, мероприятиям;
* воспитание коллективизма и умения работать в команде.

Дата и место проведения:15 апреля 2015 г., территория р. Быголь.

Инвентарь:тарелка (пластмассовая), 10 одинаковых веревочек, 10 кеглей, рюкзак, различные предметы (спички, фен, планшет, тарелка и т.д.), ручки, мел.

Проведение соревнований: общее руководство по проведению мероприятия осуществляется преподавателем физической культуры, (главный судья соревнований, организатор и проводящий Перминова Т.А.). Обучающиеся 9-х класса (15 человек), входят в состав судейской бригады. Учителя и осуществляют помощь в организации и проведении соревнований.

Участники соревнований: обучающиеся 1 – 9 классов. В команде 10 человек, остальные ребята класса принимают участие в индивидуальных конкурсах (этапах).

С каждой командой принимали участия классные руководители. Так же на всех этапах соревнования, учащихся встречали учителя предметники.

Подведение итогов и определение победителей:победитель определяется по наибольшей сумме очков (этапы оцениваются по 5 – ти бальной системе сравнительным способом после просмотра всех команд с учетом возрастных категорий участников, судьи фиксируют штрафные очки за ошибки допущенные командой за прохождение каждого этапа – одна ошибка – 1 бал).

Награждение:команда победителей награждается грамотами.

Содержание:

Строевой конкурс:

- построение, рапорт капитана команды;

- девиз команды;

- командная эмблема.

2. Этапы:

- «Веревочки» - к тарелке на одинаковом расстоянии привязаны 10 веревочек. Необходимо всей команде одновременно взяться за веревочку и пройти змейкой не сбив ни одной кегли;

- «Стенка» - команда выстраивается в одну шеренгу на бордюры и берется за руки. Каждый участник команды должен пройти всю стенку (команду) не упав на землю;

- «ЗОЖ» - в течение 3 мин. придумать сценку на пропаганду ЗОЖ длительностью на 1 – 2 мин.;

- «Силачи» - суммирование количества отжиманий каждого участника команды;

- «Песняры» - спеть детскую песню хором всей командой;

- «Костровые» - за 1 мин. на определенном участке леса собрать и построить костер;

- Сборка рюкзака – за 1 мин. собрать в рюкзак все необходимые вещи для похода из предложенных предметов;

- Медицина – каждый участник должен ответить на 5 вопросов из тем: ЗОЖ и первая медицинская помощь.

Ход мероприятия:

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

В день мероприятия коллективы 1 – 9 классов

собираются в школе, классные руководители проводят с учащимися инструктаж по ТБ и организованно следуют на место проведения соревнований.

2) Инициативная группа учащихся 9 класса под руководством учителя физической культуры, за 1 – 4 часа до прихода команд, в месте проведения мероприятия монтируют полосу препятствий, маркируют маршрут, готовит зону общего построения, и места расположения команд.

Судейская бригада получает судейскую документацию (протоколы соревнований) и проходит организационный инструктаж.

Представители и капитаны команд собираются у судейского стола для получения организационных инструктажей и маршрутных листов.

Учитель ФК ведет капитанов команд и судей по маршруту, напоминая детали преодоления препятствий и особенности судейства.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Построение команд на заранее установленные места.

Конкурс строя: сдача рапорта, девиза, внешнего вида, наличие эмблемы.

Старты команд: 1 – 9 классов.

После прохождения последней команды судья подсчитывает суммы штрафных очков, собирает и приносит инвентарь.

Во время подсчета итоговых результатов учащиеся играют в подвижные игры.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Объявляется построение, команды строятся на свои места.

Учитель ФК объявляет результаты туристического слета, отмечает лучших туристов, указывает на недостатки, инструктирует о порядке выхода из парка.

Каждая команда перед уходом, обязательно, сдает судейской комиссии место своего расположения на предмет экологического поведения.