

#вместекуспехукаждого

Здоровьесберегающие ТЕХНОЛОГИИ В ШКОЛЬНОМ СПОРТИВНОМ КЛУБЕ

Методические материалы
(из опыта работы ШСК «90 калибр»)



г. Хабаровск, 2023 г.

Печатается по решению
научно-методического совета
КГАОУ ДО РМЦ
протокол № 1 от 31.01.2023 г.

Здоровьесберегающие технологии в школьном спортивном клубе.
Методические материалы (из опыта работы ШСК «90 калибр») / Составитель
Е.Г. Ланина, В.В. Шевченко – Хабаровск: КГАОУ ДО РМЦ, 2023 – 56 с.

Ответственный редактор: В.В. Шевченко
Ответственный за выпуск: В.В. Плюснин
Дизайн обложки: Ю.А. Лубашова

Методические материалы составлены с целью оказания методической помощи по организации школьных спортивных клубов.

В них рассматриваются принципы, средства и методы здоровьесберегающих технологий, применяемых в школьных спортивных клубах, даны характеристики этапов обучения в условиях здоровьесберегающей педагогики.

Материалы будут полезны руководителям школьных спортивных клубов, учителям физической культуры, тренерам-преподавателям, педагогам дополнительного образования, педагогам-организаторам физкультурно-спортивной направленности.

Данные материалы могут быть использованы педагогами общеобразовательных организаций в рамках реализации проекта «Школа Минпросвещения России» по направлению «Здоровье».

© КГАОУ ДО РМЦ, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	2
Принципы здоровьесберегающей педагогики	3–4
Средства здоровьесберегающих технологий	5–6
Методы здоровьесберегающих технологий	7
Этапы обучения в условиях здоровьесбережения	8–9
Реализация здоровьесберегающих технологий в школьном спортивном клубе «90 калибр» МБОУ СОШ п. Октябрьский Ванинского муниципального района	10–13
Рекомендации при планировании учебного процесса	13
Предполагаемые результаты	14
Заключение	14
Использованные источники	15
Приложения	
Приложение 1. Конспект занятия «Здоровый образ жизни»	16–23
Приложение 2. Конспект занятия «7 апреля — Всемирный день здоровья»	24–28
Приложение 3. Сценарий спортивного праздника для учащихся с ОВЗ «Весёлые старты»	29–35
Приложение 4. Районный туристско-краеведческий слёт	36–39
Приложение 5. Районная военно-спортивная игра «Зарница»	40–42
Приложение 6. Районный туристский слёт среди обучающихся «Золотая осень»	43–49
Приложение 7. Выполнение тестовых упражнений	50–52
Приложение 8. Форма мониторинга физической подготовленности обучающихся	53
Для заметок	54–56

ВВЕДЕНИЕ

Настоящее время характеризуется наличием большого объема информации, нервных нагрузок, всеобщей механизацией и компьютеризацией. Учащимся приходится выдерживать большие умственные нагрузки, сидя на уроках в школе и выполняя задания дома, из-за чего почти не остаётся времени побыть на свежем воздухе. Дефицит двигательной активности большинства школьников нарушает защитные функции организма и серьёзно ухудшает здоровье.

Цель любого школьного спортивного клуба — подготовка обучающихся к жизни. Одной из задач является здоровьесбережение обучающихся.

Здоровьесберегающие технологии — система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни.

Основные направления здоровьесберегающей деятельности:

- организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
- просветительская работа с обучающимися по формированию у них культуры отношения к своему здоровью;
- повышение уровня образованности в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни.

Нет какой-то одной единственной и уникальной технологии сохранения здоровья.

Основной отличительный показатель всех здоровьесберегающих технологий — регулярная диагностика и отслеживание основных параметров развития организма в динамике (начало–конец учебного года), что позволяет сделать выводы о целесообразности применения тех или иных здоровьесберегающих технологий.

Педагоги ШСК должны владеть современными педагогическими знаниями, быть в тесном взаимодействии с обучающимися и их родителями, медицинскими работниками и коллегами, планировать свою работу с учётом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса, иметь индивидуально-дифференцированный подход.

В данных методических рекомендациях в рамках здоровьесберегающей образовательной деятельности ШСК (внеурочная деятельность и дополнительное образование) для мотивации учащихся к здоровому образу жизни определены пути эффективной работы со всеми участниками образовательных отношений (учащимися, родителями, педагогами).

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ПЕДАГОГИКИ

Цели здоровьесберегающих технологий в ШСК:

- сохранение здоровья обучающихся за период обучения;
- формирование у детей необходимых знаний, умений, навыков здорового образа жизни;
- обучить учащихся использовать полученные знания в повседневной жизни.

Цели определяют общеметодические и специфические принципы обучения, которые образуют единую систему в педагогике оздоровления.

Общеметодические принципы — это основные положения, определяющие содержание, организационные формы и методы учебно-тренировочного процесса в соответствии с общими целями здоровьесберегающих технологий. Систематическое воздействие на организм обучающихся может быть успешным только в том случае, если методика применения средств здоровьесберегающего воздействия будет согласована с закономерностями этого применения.

Принцип сознательности — нацеливает на формирование у обучающихся глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к тренировочной деятельности.

Принцип активности — предполагает у обучающихся высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип наглядности — обязывает строить обучение с максимальным привлечением органов чувств человека, способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в познавательном процессе.

Принцип систематичности и последовательности — проявляется в регулярности, планомерности, непрерывности, взаимосвязи знаний, умений, навыков в учебно-тренировочном процессе.

Принцип повторения — в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, различных формах заданий.

Принцип постепенности — предполагает преемственность от одного этапа обучения к другому.

Принцип индивидуализации — на основе общих закономерностей обучения и воспитания педагог учитывает индивидуальные особенности обучающегося, уровень его индивидуальной подготовленности, двигательных способностей и состояния здоровья, стараясь исключить негативные и вредные последствия для организма вследствие чрезмерных требований и заданий.

Принцип системного чередования нагрузок и отдыха — сочетание высокой активности и отдыха обучающихся повышает эффективность деятельности, приводит к изменению параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Принцип цикличности — он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность обучающихся к каждому последующему этапу обучения.

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся — способствует развитию двигательных способностей, умений и навыков, функциональных возможностей организма обучающихся.

Принцип всестороннего и гармоничного развития личности — содействует физическому, интеллектуальному, духовному, нравственному и эстетическому развитию личности обучающегося, психофизических способностей, двигательных умений и навыков.

Принцип оздоровительной направленности — решает задачи укрепления здоровья обучающихся в процессе обучения.

Принцип активного обучения — заключается в повсеместном использовании активных форм и методов обучения (обучение в парах, групповая работа, игровые технологии и др.).

Принцип формирования ответственности у обучающихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

Принцип связи теории с практикой — призывает учить обучающихся применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения.

СРЕДСТВА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Решить задачи педагогики оздоровления позволяет комплексное применение следующих групп средств:

- средства двигательной направленности;
- оздоровительные силы природы;
- гигиенические факторы.

Средства двигательной направленности — это физические упражнения, лечебная физкультура, подвижные игры, массаж, самомассаж, психогимнастика, тренинги и др.

Использование оздоровительных сил природы — проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов у учащихся, повышает общую работоспособность организма, замедляет процесс утомления и т. д. Метеорологические условия (солнечное излучение, температура воздуха и воды, атмосферное давление, движение и ионизация воздуха и др.) приводят к определённым биохимическим изменениям состояния здоровья и работоспособности обучающихся, могут снижать негативное воздействие обучения. К средствам оздоровления можно отнести солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, фитотерапию, ароматерапию, ингаляцию, витаминотерапию.

К гигиеническим средствам, содействующим укреплению здоровья и стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся:

- выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиНами;
- личная гигиена (чистота тела, мытьё рук, использование носового платка при чихании и кашле и т. д.);
- общественная гигиена (проветривание и влажная уборка помещений для занятий и т. д.);
- соблюдение общего режима двигательной активности, режима питания и сна;
- обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни (ЗОЖ);
- обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи (при порезах, ссадинах, ожогах, укусах);

- ограничение предельного уровня учебно-тренировочной нагрузки во избежание переутомления.

Вышеперечисленные средства необходимо применять системно и комплексно через:

- использование на занятиях профилактических методик;
- чередование занятий с высокой и низкой двигательной активностью;
- реабилитационные мероприятия;
- массовые спортивно-оздоровительные мероприятия;
- выход на природу, экскурсии;
- работу с семьёй с целью пропаганды здорового образа жизни.

МЕТОДЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Под методами здоровьесберегающих технологий понимаются способы применения средств, позволяющих решать задачи педагогики оздоровления. В здоровьесберегающих технологиях применяются две группы методов:

- **специфические** (характерные только для процесса технологии оздоровления);
- **общепедагогические** (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

На основе существующей педагогической практики можно выделить следующие **методы**:

- рассказ;
- беседа;
- дискуссия;
- демонстрация;
- иллюстрация;
- видеометод;
- упражнения;
- наглядность;
- познавательная игра;
- обучающий контроль
- игровой и соревновательный методы.

При использовании методов активного обучения необходимо в комплексе с ними широко применять наглядность, направленную на создание ощущений здорового образа жизни.

Ни одним из методов не стоит ограничиваться в методике оздоровления как наилучшим. Только оптимальное сочетание специфических и общепедагогических методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию задач здоровьесберегающих технологий.

Составной частью метода являются **приёмы**:

- **защитно-профилактические** (личная гигиена и гигиена обучения);
- **компенсаторно-нейтрализующие** (оздоровительная, корригирующая, дыхательная и др. гимнастика, психогимнастика, лечебная физкультура, массаж, самомассаж, тренинг, позволяющие частично нейтрализовать стрессовые ситуации);
- **стимулирующие** (закаливание, физические нагрузки, психотерапия, фитотерапия и др.).

Эффективность обучения во многом зависит от профессионализма и личной заинтересованности педагога. Педагог выбирает методы и приёмы в соответствии с задачами и конкретными условиями работы.

ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

Обучение в условиях здоровьесбережения включает в себя передачу знаний, умений и навыков, которые способствуют формированию представлений о здоровьесбережении, учат отличать здоровый образ жизни от нездорового, что в дальнейшем поможет обучающимся и педагогам беречь как своё собственное здоровье, так и здоровье окружающих людей.

1 Этап.

Начальное ознакомление с основными понятиями и представлениями здорового образа жизни

Цель: ознакомление обучающихся с основами здорового образа жизни.

Основные задачи:

- сформировать представление об основных понятиях здорового образа жизни;
- добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения на уровне первоначального умения.

Решение этих задач осуществляется поочерёдно.

2 Этап.

Углублённое изучение правил здоровьесбережения

Цель: формирование осознанного понимания здорового образа жизни.

Основные задачи:

- закрепить у учащихся знания правил здоровьесбережения;
- добиться сознательного выполнения правил здоровьесбережения.

Данные задачи могут решаться одновременно.

На этом этапе широко используется комплекс разнообразных средств (средства двигательной направленности, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы).

3 Этап.

Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков по здоровьесбережению

Цель: формирование умения переводить знания в навык.

Основные задачи:

- формирование на практике необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приёмов мышления и деятельности;
- добиться стабильности и автоматизма выполнения правил здоровьесбережения;
- обеспечить вариативное использование правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных жизненных обстоятельств.

Эти задачи взаимосвязаны и могут решаться как одновременно, так и последовательно.

При организации учебно-тренировочной работы с обучающимися ШСК следует:

- соблюдать строгую дозированность физических нагрузок;
- чередовать интенсивность и релаксацию в обучении;
- использовать принципы наглядности, постепенности нагрузки;
- учитывать возрастные особенности, развитие физических качеств, динамичность, работоспособность обучающихся;
- соблюдать гигиенические требования;
- создать благоприятный эмоциональный настрой и комфортность.

РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ШКОЛЬНОМ СПОРТИВНОМ КЛУБЕ «90 КАЛИБР» МБОУ СОШ П. ОКТЯБРЬСКИЙ ВАНИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

Школьный спортивный клуб — одна из форм воспитательной системы образовательного учреждения. Только правильно организованная деятельность и выбранная методика учебного процесса могут дать высокий положительный эффект и результат.

При организации деятельности ШСК необходимо учитывать следующие особенности:

- охват детей разных уровней образования (начального, среднего, старшего) и разных групп здоровья;
- организация физкультурных мероприятий для большого количества обучающихся.

Методика проведения занятий в ШСК с использованием здоровьесберегающих технологий предполагает:

- формирование знаний, умений, убеждений обучающихся по ведению здорового образа жизни, в необходимости сохранения своего здоровья и применение их в повседневной жизни;
- обеспечение необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- содействие воспитанию у школьников ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.

В школьном спортивном клубе «90 калибр» МБОУ СОШ п. Октябрьский работают различные секции: по волейболу, баскетболу, настольному теннису, спортивному туризму, лыжным гонкам, плаванию, пейнтболу, парашютному спорту, чирлидингу, самбо и шахматам, что позволяет школьникам сделать выбор по интересам.

Важная роль в развитии и закаливании учащихся отводится школьному бассейну, где проводятся занятия по плаванию, а также различные водные игры, что позволяет детям овладеть необходимыми и безопасными жизненными навыками поведения на воде.

В ШСК «90 калибр» применяются различные методы здоровьесберегающих технологий:

- занятия физической культурой;

- беседы «Питаемся правильно», «Мой режим дня», «Здоровый образ жизни» (Приложение 1), «7 апреля — Всемирный день здоровья» (Приложение 2);
- спортивные праздники, в том числе для учащихся с ОВЗ «Весёлые старты» (Приложение 3);
- районный туристско-краеведческий слёт (Приложение 4);
- районная военно-спортивная игра «Зарница» (Приложение 5);
- районный туристский слёт среди обучающихся «Золотая осень» (Приложение 6);
- круглые столы «Способы закаливания», «Почему надо укреплять своё здоровье»;
- викторины «Почему нужно уметь плавать», «Безопасные игры в свободное время».

С целью организации работы школьного спортивного клуба с применением здоровьесберегающих технологий совет ШСК составляет календарный план на новый учебный год, в котором учитываются интересы общеобразовательного учреждения, учащихся, родителей, педагогов. В нём указываются все спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия, даты проведения, назначаются ответственные за подготовку.

Деятельность ШСК «90 калибр» по здоровьесбережению осуществляется по направлениям:

- **Вовлечение родительской общественности в обсуждение и решение проблем здорового образа жизни.**

Школьный спортивный клуб МБОУ СОШ п. Октябрьский имеет большой опыт привлечения родителей к здоровьесберегающей работе. Родители активно участвуют в совместных выездах на массовые мероприятия городского и краевого уровня, в спортивных праздниках «Папа, мама, я — спортивная семья», лыжных гонках, соревнованиях по волейболу, теннису, баскетболу, в туристских походах, также в организации, судействе, финансировании различных соревнований. Во время летнего туристского похода организуются квесты с творческими заданиями по взаимодействию в социуме. В рамках зимних семейных игр проходят соревнования по бадминтону, и перетягиванию каната, в городки. Такие совместные мероприятия способствуют сближению и укреплению отношений между родителями и детьми.

- **Включение здоровьесберегающих технологий в школьную образовательную среду.**

Члены совета ШСК на переменах участвуют в рейдах здоровья, ведут разъяснительную беседу с учениками, имеющими вредные привычки. В каникулярный период организуется школьный спортивный лагерь, где проводится работа по закаливанию детей младших классов, развитию у них двигательных навыков.

- **Пропаганда старшеклассниками культуры здорового образа жизни.**

Учащиеся ШСК проводят активную деятельность непосредственно в своих классах в сотрудничестве с классными руководителями. Например, школьники старшего звена привлекаются к проведению классных часов, т. к. по мнению руководства ШСК личный опыт учеников старшего возраста оказывает более убедительное воздействие на их младших товарищей, по сравнению с назидательной беседой учителя.

- **Привлечение администрации школы.**

Администрация школы оказывает активное содействие ШСК по организации и проведению спортивных здоровьесберегающих мероприятий, формированию у учащихся культуры здорового образа жизни: предоставляет спортивный и актовый залы для репетиций и тренировок, обеспечивает необходимым оборудованием и инвентарём команды учеников и родителей.

- **Осуществление индивидуального подхода, учитывая физическое развитие и возможности ребёнка.**

Педагоги физической культуры два раза в год проводят мониторинг физического развития, физической и функциональной подготовленности обучающихся (Приложение 7, Приложение 8), на основе которого ребятам, показавшим высокие результаты, рекомендуется сдать нормативы ВФСК ГТО.

- **Создание и апробация методических разработок и программ по здоровьесбережению учащихся, распространение накопленного положительного опыта через публичные выступления педагогических работников.**

Учителя физической культуры представляют на муниципальном уровне методические разработки, презентации, видеоматериалы,

открытые уроки (например: «Использование нестандартного оборудования на уроках физической культуры», «Развитие функциональной грамотности на занятиях внеурочной деятельностью», «Адаптивная физическая культура для обучающихся с ОВЗ»), участвуют в краевых конкурсах по обмену опытом.

• **Психолого-педагогическое сопровождение учебно-воспитательного процесса.**

На основе сетевого взаимодействия привлекаются специалисты организаций-партнёров. Например, проводятся занятия со специалистами медикопедагогической школы, которые помогают ориентировать детей в правильном подходе к своему здоровью, вопросах гигиены, половых отношений, рассказывают, как избежать вредных привычек. Психологи школы проводят анкетирование детей, затем совместно с социальным педагогом определяют формы работы и дают рекомендации родителям.

Реализация вышеуказанных направлений позволяет мотивировать обучающихся к сохранению и укреплению здоровья, повысить показатели, характеризующие уровень сформированности здорового образа жизни.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

При планировании учебного процесса необходимо:

- учитывать сенситивные периоды развития физических способностей детей;
- применять личностно-ориентированное обучение, учитывая индивидуальные особенности детей;
- строго соблюдать объём нагрузки и отдыха;
- мотивировать учащихся на укрепление здоровья: включать в уроки вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни;
- в организации летнего отдыха детей особое внимание уделять физкультурно-массовой работе: увеличению двигательной активности школьников и развитию их физических качеств;
- систематически проводить комплексный мониторинговый контроль физической и функциональной подготовленности учащихся.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Использование в процессе обучения технологий здоровьесбережения позволяет получить следующие результаты:

- улучшить показатели здоровья обучающихся;
- снизить поведенческие факторы риска среди обучающихся, опасных для здоровья;
- повысить информированность обучающихся в области здоровьесбережения в соответствии с возрастом;
- повысить уровень компетентности педагогов и родителей по вопросам здоровьесбережения;
- повысить мотивацию к ведению здорового образа жизни.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, здоровьесберегающие технологии — это совокупность приёмов, методов, методик, средств обучения и подходов к учебно-тренировочному процессу, при котором выполняются требования:

- учёт индивидуальных особенностей обучающихся;
- недопущение чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, интеллектуальной нагрузки во время учебно-тренировочного процесса;
- поддержание благоприятного морально-психологического климата в коллективе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Былеева, Л.В. Подвижные игры: учебное пособие / Л.В. Былеева, И.М. Коротков. – Москва, 1982. – 225 с.
2. Дубилей, П.В. Восстановление функциональных расстройств опорно-двигательного аппарата у спортсменов / П.В. Дубилей, З.В. Уразаева. – Казань: издательство Казанского университета, 1998. – 184 с.
3. Здоровьесберегающее сопровождение воспитательно-образовательного процесса / Под научной редакцией Э.М. Казина, Н.А. Заруба. – Кемерово: КРИПКиПРО, 2003. – 142 с.
6. Ковалько, В.И. Зорьесберегающие технологии в начальной школе. – Москва: ВАКО, 2004. – 87 с.
12. Семашко, Л.В. Пять минут здоровья. Универсальный восстановительно-развивающий комплекс упражнений: методическое пособие. – Москва: Советский спорт, 2012. – 140 с.
13. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – Москва: Академия, 2002. – 204 с.
15. Щербак А.П. Проект «Лига школьных спортивных клубов Ярославии» успешно завершился: что дальше? / А.П. Щербак, Ю.П. Вербицкая // Образовательная панорама. – 2019. – № 1(11). – С. 66–70.
16. Щербак А.П. Система организации школьного спорта // Физкультура. Спорт. Здоровье: материалы научно-практической конференции «Чтения Ушинского». – Ярославль, 2018. – С. 21–30.
17. Щербак А.П. Школьный спортивный клуб: форма модернизации внеурочной деятельности по физической культуре // Образовательная панорама. – 2017. – № 2(8). – С. 49–53.
18. Давиденко М.И. Роль спортивного клуба в формировании здорового образа жизни школьников // CYBERLENINKA [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-sportivnogo-kluba-v-formirovanii-zdorovogo-obraza-zhizni-shkolnikov> (дата обращения: 20.01.2023).
19. Ефимова С.В. Роль школьного спортивного клуба в формировании здоровьесберегающих факторов развития ребёнка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: Сообщество учителей физкультуры: Образовательная социальная сеть nsportal.ru (дата обращения: 29.01.2023).
20. Школьный спортивный клуб «90 Калибр» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://okt.edu.27.ru/?page=1111> (дата обращения: 26.02.2023).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ Конспект занятия

Цель: расширение представления детей о здоровом образе жизни;

Задачи:

- способствовать формированию бережного отношения к здоровью как величайшей ценности;
- побуждать детей к соблюдению правил здорового образа жизни;
- содействовать воспитанию у детей чувства ответственности за собственное здоровье, здоровье семьи и общества.

План:

1. Организационный момент

(создание эмоционального настроения, постановка целей).

2. Основная часть:

Беседа «Что имеем — не храним...».

- Работа в группах «Вспомни пословицу».
- Составление таблицы «Здоровый образ жизни».
- Врачебная консультация «Секреты здоровья».
- Игра «Да, нет, не знаю».
- Проблемная ситуация «Всё наоборот».

3. Подведение итогов (рефлексия).

- Тест «Твоё здоровье».

4. Заключительное слово.

Ход занятия

1. Организационный момент.

Создание эмоционального настроения. Постановка целей.

Педагог: Сегодня тема нашего занятия — «Здоровый образ жизни».

Что же такое здоровье? Каждый взрослый человек вам скажет, что здоровье — это величайшая ценность, это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы. Но почему-то современная молодёжь в числе главных ценностей называет деньги, карьеру, любовь, славу, а здоровье ставит на 7–8 места.

Какая цель нашего занятия? (*Примерные ответы детей*)

Правильно. Мы будем говорить о том, что нужно делать, чтобы как можно дольше сохранить своё здоровье.

2. Основная часть.

Беседа «Что имеем — не храним...».

Педагог: На доске написана пословица: «Что имеем — не храним, потерявши — плачем». Как вы думаете, какое отношение эта пословица имеет к теме нашего разговора?

Примерные ответы детей:

– Мы не храним здоровье, а когда заболеем — плачем.

– Мы не только не храним, но и намеренно портим своё здоровье, потом жалеем.

– Мы думаем, что будем здоровы всю жизнь, а в старости вспоминаем, как разбрасывались своим здоровьем, не берегли его.

– Мы храним деньги, бережём одежду, а своё здоровье не бережём, и когда начинаем болеть, жалеем об этом.

Педагог: Мы знаем, как сохранить деньги, как сберечь вещи. А знаете ли вы, как сохранить здоровье? (*Примерные ответы детей*)

Работа в группах «Вспомни пословицу».

Педагог: Сейчас мы проверим, как вы знаете пословицы и поговорки о здоровье.

Учащиеся делятся на две группы. Детям предлагается набор карточек, на которых написана часть пословицы. Нужно найти вторую часть:

«Береги платье снову, ... (а здоровье смолоду)».

«Болен — лечись, ... (а здоров — берегись)».

«Здоровье сгубишь — ... (новое не купишь)».

«Двигайся больше — ... (проживёшь дольше)».

«Лук семь недугов... (лечит)».

«Было бы здоровье, ... (а счастье найдётся)».

«Забота о здоровье — ... (лучшее лекарство)».

«Смолоду закалиться — ... (на весь век пригодится)».

Составление таблицы «Здоровый образ жизни».

Педагог: Итак, здоровье — великая ценность, но многие начинают это понимать, когда болеют. Учёные утверждают, что организм

человека рассчитан на 150–200 лет жизни. А у нас сейчас люди живут в 2–3 раза меньше. Как вы думаете, почему? Что мешает людям жить долго?

Примерные ответы детей:

- Экология.
- Вредные привычки.
- Неправильное питание.
- Стрессы.
- Тяжёлая работа.
- Отсутствие движения.
- Материальные проблемы.

Педагог: Да, безусловно, всё, что вы назвали, влияет на здоровье человека, но врачи утверждают, что самое главное для здоровья — это умение человека работать над собой, над своим здоровьем. Все учёные сходятся в одном: чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни.

На доске начерчена таблица «Здоровый образ жизни». Но она не заполнена. Чтобы записать в эту таблицу, из чего складывается здоровый образ жизни, я загадаю вам 5 загадок. Каждая загадка — это один из факторов здоровья. Заполнить таблицу мне поможет... *(Приглашает учащегося, который будет делать записи в таблице)*

Загадки:

1. Равномерное чередование труда и отдыха в течение дня. *(Режим дня)*
2. Постоянная тренировка своей физической выносливости, устойчивости к холоду, к заболеваниям. *(Закаливание)*
3. Мероприятия, направленные на поддержание чистоты, здоровья. *(Гигиена)*
4. Порядок приёма пищи, её характер и количество. *(Правильное питание)*
5. Активные действия, в которых участвуют разные группы мышц. *(Движение, спорт)*

Итак, что же у нас получилось? Из чего складывается здоровый образ жизни, который помогает человеку сохранять здоровье и долголетие? Давайте хором повторим:

- режим дня;
- закаливание;

- гигиена;
- питание;
- движение.

Я предлагаю добавить в этот список ещё один пункт — отсутствие вредных привычек. Вы согласны со мной? (*Дети высказывают своё мнение*)

Действительно, человек может выполнять многие правила здорового образа жизни, но одна его вредная привычка, например, курение или чрезмерное употребление спиртных напитков, сведёт на нет все его усилия. Вывод: вредные привычки несовместимы со здоровым образом жизни.

Врачебная консультация «Секреты здоровья».

Педагог: Сейчас мы проведём врачебную консультацию «Секреты здоровья». К нам в гости пришли «врачи», которые поделятся секретами здорового образа жизни.

К доске выходят 4 учащихся в белых халатах.

Врач 1. Мой секрет касается питания. Врачи-диетологи всего мира выявили 5 самых вредных продуктов для человека:

1. Сладкие газированные напитки. Созданы вовсе не для утоления жажды, а для её вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара.

2. Картофельные чипсы, особенно приготовленные не из цельной картошки, а из пюре. В сущности, это смесь углеводов и жира плюс искусственные вкусовые добавки.

3. Сладкие батончики. Сочетание большого количества сахара и различных химических добавок обеспечивает высочайшую калорийность и желание есть их снова и снова.

4. Сосиски, сардельки, варёная колбаса, паштеты и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами. В их составе сало, нутряной жир занимают до 40 % веса, но маскируют их под мясо, в том числе с помощью вкусовых добавок.

5. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде.

Старайтесь избегать этих продуктов. Молочные продукты, овощи, фрукты — вот что поможет растущему организму.

Врач 2. Мой секрет касается борьбы со стрессами. Стресс — это нервное напряжение, вызванное каким-то событием. Стрессы подстерегают нас на каждом шагу. Уроки — стресс. Дорога — стресс. Родители ругают... С друзьями поссорился... И так далее... Стрессы вредят нашему психическому здоровью.

Как можно снять стресс? Для этого существует много способов: пение, общение с домашними животными, уход за растениями, прогулка. Есть ещё один способ быстрого снятия стресса — сильно потереть ладони (*показывает*). А самое хорошее средство уберечься от стресса — улыбка и хорошее настроение.

Врач 3. Мой совет касается режима дня. Человек, который соблюдает режим дня, гораздо больше успевает, меньше устаёт. Но при составлении режима дня нужно учитывать особенности своей психики. Как известно, люди делятся на «жаворонков» и «сов». «Жаворонки» любят рано ложиться и рано вставать, с утра очень активны, деятельны, а к вечеру устают, хотят отдохнуть. «Совы», наоборот, любят поздно ложиться и поздно просыпаться, с утра вялые, а ближе к вечеру становятся активными, деятельными. «Жаворонки» предпочитают для работы и других занятий утренние часы, а «совы» — вечерние. Если это учесть, ваша работа будет более продуктивной.

Врач 4. Мои советы я взяла из народной мудрости. Они касаются вредных привычек. Алкоголь и курение человечество знает давно. Своё отношение к этим порокам народ выразил в пословицах:

- «Пить до дна — не видать добра» (человек, который злоупотребляет алкоголем, теряет здоровье, друзей, работу, уважение окружающих, любовь близких);

- «Курить — здоровью вредить».

Думаю, что эта мудрость поможет современным молодым людям избежать этих пороков.

Игра «Да, нет, не знаю».

Педагог: Наши «врачи» подготовили игру «Да, нет, не знаю». Они будут задавать вам вопросы, а вы хором должны отвечать «да» или «нет». Если не знаете, как отвечать, поднимайте руки. Врачи дадут правильный ответ.

Врачи по очереди задают вопросы:

1. Согласны ли вы, что зарядка — это источник бодрости и здоровья? (*Да*)

2. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (*Нет*)

3. Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (*Нет*)

4. Верно ли, что шоколадные батончики входят в пятёрку самых вредных продуктов питания? (*Да*)

5. Правда ли, что сладкие напитки входят в пятёрку самых вредных продуктов питания? *(Да)*

6. Согласны ли вы, что картофельные чипсы полезны для здоровья? *(Нет)*

7. Верно ли, что сосиски полезны для здоровья? *(Нет)*

8. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? *(Да)*

9. Согласны ли вы, что стресс полезен для здоровья? *(Нет)*

10. Правда ли, что бананы поднимают настроение? *(Да)*

11. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? *(Да)*

12. Правда ли, что «совы» любят работать по утрам? *(Нет)*

13. Правда ли, что большинство людей не курит? *(Да)*

14. Верно ли, что можно стать наркоманом от одного укола? *(Да)*

Педагог: Спасибо «врачам» за то, что помогли дополнить наши знания о здоровом образе жизни.

Проблемная ситуация «Всё наоборот».

Педагог: А теперь вам предстоит оценить поведение одного ученика. Подумайте: можно ли сказать, что он ведёт здоровый образ жизни?

8 часов утра. Звонит будильник. Наш «герой», закрыв будильник подушкой, продолжает спать. Он лёг в 3 часа ночи, так и не пройдя сложный уровень в компьютерной игре. Бабушка кричит, что он опоздает в школу, и буквально стягивает его с кровати. Не открывая глаз, ученик натягивает футболку и штаны, берёт рюкзак. Бабушка на ходу суёт ему в карман 50 рублей. На уроке он сладко дремлет за партой под голос учителя. Звонок! Пора завтракать. Короткий бой в очереди в столовой — и бутылка сладкой воды с пакетиком чипсов у него в руках. После завтрака, как обычно, нужен перекур. За углом школы его встречают как родного. Только закурил — звонок. Договорились встретиться на второй перемене. Еле досидел до конца второго урока и сразу же по звонку — на перекур. Поговорили об играх. Остальные уроки пролетели незаметно. Пора домой. Бабушка напрасно ждёт его с обедом — по дороге домой он покупает в киоске 2 шоколадных батончика. Вспомнив героя рекламы, с силой кусает батончик, чувствуя себя хозяином жизни. Ему нужно только поспать, чтобы вновь сесть за любимую игру и сражаться со страшными монстрами до самого рассвета.

Можно ли сказать, что наш герой ведёт здоровый образ жизни?

Примерные ответы детей:

- Режим дня не соблюдает: ложится поздно.
- Гигиену не соблюдает: не умывается, не чистит зубы.
- Мало двигается: зарядку не делает, сидит в основном за компьютером, на свежем воздухе был только во время перекуров, да и то отравил этот воздух табачным дымом.
- Питается неправильно, употребляет вредные продукты: чипсы, шоколадные батончики, сладкую воду.

Какие советы вы бы дали школьнику?

Примерные ответы детей:

- Бросить курить.
- Гулять на свежем воздухе.
- Соблюдать режим дня.
- Делать зарядку.
- Следить за собой: умываться, причёсываться.
- Не покупать сладкую воду, чипсы, шоколадные батончики.
- Нормально питаться.

3. Подведение итогов (рефлексия).

Педагог: Ребята, о чём мы сегодня говорили на занятии?
(*Примерные ответы детей*)

Что интересного вы узнали сегодня? Что обязательно возьмёте на вооружение?

Примерные ответы детей:

- Узнал о вредных продуктах, больше не буду их покупать так часто.
- Узнал о «совах» и «жаворонках», по-моему, я — «сова».
- Узнал о том, что человек может жить 200 лет.
- Буду стараться вести здоровый образ жизни, постараюсь не обзаводиться вредными привычками.

Тест «Твоё здоровье».

Педагог: Многие задают себе вопрос: «Как прожить, чтобы не стареть?» И себе отвечают: «Так не бывает». Каждый человек хоть чем-то, да болеет. Но почему один попадает в больницу два раза за всю жизнь, а другой чуть ли не каждый месяц? Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства. Давайте проведём небольшое тестирование о своём здоровье. Предлагаю вам ответить на утверждения «да» или «нет»:

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.

3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздражённым и угрюмым.

4. Периодически у меня бывают серьёзные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.

5. Я почти не занимаюсь спортом.

6. В последнее время я прибавил в весе.

7. У меня часто кружится голова.

8. В настоящее время я курю.

9. В детстве я перенёс несколько серьёзных заболеваний.

10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму:

- 1–2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего здоровья.

- 3–6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

- 7–10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы ещё в состоянии ходить и работать. Вам немедленно надо изменить свои привычки.

Конечно, вы вправе не согласиться с результатами, но лучше задумайтесь о своём образе жизни и выделите основные правила здорового образа жизни.

4. Заключительное слово.

Педагог:

Здоровье — это самая большая ценность для человека. На наше здоровье влияет множество факторов: и климат, и политика, и экономика, и др. Очень многое зависит от нас. Чтобы быть здоровым, чтобы жить долго и счастливо, нужно вести здоровый образ жизни. И это под силу каждому человеку.

7 АПРЕЛЯ — ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Конспект занятия

«Надо понять, что такое человек, что такое жизнь, что такое здоровье, и как равновесие, согласие стихий его поддерживают, а их раздор его разрушает и губит».

*Леонардо да Винчи,
итальянский живописец, скульптор, архитектор, учёный,
изобретатель, писатель, музыкант, один из крупнейших
представителей искусства Высокого Возрождения*

Цель: формирование у учащихся правильного представления о здоровом образе жизни, убеждения в необходимости серьёзного отношения к своему здоровью.

Задачи:

- обсудить различные варианты отношения к своему здоровью, причины человеческих недугов и возможные пути сохранения здоровья;
- дать рекомендации по сохранению здоровья;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Ход мероприятия

1. Организационный момент.

Учащийся (*подготовленное сообщение*): 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья. В этот день в 1948 году была создана Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). За время, прошедшее с того исторического момента, членами Всемирной организации здравоохранения стали 194 государства мира.

Ежегодное проведение Дня здоровья вошло в традицию с 1950 года. ВОЗ посвящает каждый Всемирный день здоровья каким-либо темам и проводит различные пропагандистские мероприятия.

Педагог: Мы знаем, какой бесценный клад — здоровье, но вспоминаем об этом только когда заболеем. Мы нередко жалуемся, что нашему здоровью вредят всевозможные неблагоприятные воздействия

окружающей среды, плохая экология, наследственность. Но так ли это? Давайте вместе подумаем, что такое здоровье и что влияет на наше здоровье больше всего? (*Примерные ответы детей*).

Как вы поняли, речь сегодня пойдёт о здоровье.

2. Основная часть.

Педагог: Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — это состояние физического, психологического и социального благополучия. Но не просто отсутствие болезней и физических недостатков.

По каким признакам можно судить о здоровье человека и что даёт человеку здоровье?

Работа в группах. Класс делится на две группы. Первая группа получает карточку «Признаки здоровья», вторая — «Что даёт человеку здоровье». На заполнение карточек даётся 1,5 мин. Затем от каждой команды выходит один участник и знакомит с мнением команды, вторая команда может вносить дополнения. Педагог выслушивает мнения команд, помогает систематизировать знания ребят по проблеме.

Педагог: Все люди на Земле мечтают жить долго, не стариться, не болеть. Многие учёные пытаются найти лекарства от старости. Но возможно ли это? Что нужно делать, чтобы жить долго и не болеть?

Выслушиваются мнения ребят:

- Поддерживать режим дня.
- Соблюдать правильное питание.
- Закаляться.
- Вести здоровый образ жизни и т. д.

(Педагог записывает варианты ответов на доске)

Педагог: Давайте подробно обсудим каждое из суждений:

• Здоровый образ жизни.

Как вы понимаете это понятие?

Ответы учащихся:

- Активный отдых.
- Физическая культура.
- Закаливание.
- Отказ от вредных привычек.
- Правильное питание.
- Соблюдение режима дня.

- **Правильное питание.**

Что такое правильное питание? (*Ответы учащихся*)

Организм человека должен получать необходимое количество энергии и строительного материала — белка. Энергию организм человека тратит для обеспечения своей жизнедеятельности, для выполнения какой-либо работы. Поступление энергии должно быть равным её затрате. Избыточное количество энергии ведёт к увеличению массы тела, недостаток энергии к её уменьшению. Длительное голодание замедляет рост и развитие, ослабляет организм. Правильное питание должно быть сбалансированным, разнообразным, богатым овощами, фруктами. А какие продукты можно назвать вредными и почему?

Ответы учащихся:

- Фаст фуд.
- Колбасные изделия.
- Газировка и т. д.

- **Соблюдение режима дня.**

Ребята, почему так важно соблюдать режим дня? (*Ответы учащихся*)

В течение суток время должно быть распределено так, чтобы его хватало и на отдых, и на труд. Приём пищи и сон должны быть каждый день в одно и то же время. В режиме должно быть определённое время на занятия, сон, прогулку. Когда человек соблюдает режим дня, у него вырабатываются условные рефлексy и каждая предыдущая деятельность становится сигналом для следующей, а организм легко переключится с одной деятельности на другую. Правильный режим дня способствует здоровью и правильному развитию.

Работа в группах. Составление режима дня учащегося (5 мин).

Каждая команда составляет режим дня на ватмане А-2. По окончании обе команды представляют свои работы. Вторая команда может дополнять, аргументируя свой ответ.

- **Занятие спортом и закаливание.**

Давайте подумаем, почему так важно заниматься физкультурой для здоровья. (*Ответы учащихся*)

Если человек занимается спортом, физкультурой то он укрепляет своё здоровье, его организм всегда находится в тонусе, улучшается сопротивляемость организма. Если каждое утро заниматься зарядкой, то

организм на весь день запасается бодростью, тело человека становится красивым и сильным. Можно заниматься подвижными играми: футбол, баскетбол, волейбол, бег наперегонки и др.

Физминутка.

Педагог: Теперь поговорим о вредных привычках. Что относится к вредным привычкам? Почему они вредны? (*Ответы учащихся*)

Все знают, что здоровье и вредные привычки не совместимы. Некоторые ребята начинают употреблять алкоголь, курить, принимать наркотикосодержащие и психотропные препараты. Надо помнить, что всё это рано или поздно разрушит личность человека, приведёт его к деградации и, в конечном счете, к смерти. В современном мире много компьютеров, телефонов. Они вредят организму не только вредным излучением, но и интернетзависимостью. Об этом тоже надо помнить и уделять больше времени живому общению. После работы за компьютером надо делать зрительную гимнастику и физические упражнения. Телевизор нельзя смотреть более двух часов.

Анкетирование «Сколько времени мы проводим в компьютерном мире».

Вопросы анкеты:

1. Как часто вы пользуетесь компьютером?
 - а) Ежедневно;
 - б) 5–6 раз в неделю;
 - в) 2–3 раза в неделю;
 - г) очень редко, несколько раз в месяц;
 - д) я не пользуюсь компьютером.

2. Сколько часов вы обычно проводите за компьютером?
 - а) Более 3-х часов;
 - б) 1–2 часа;
 - в) меньше часа;
 - г) не пользуюсь компьютером.

3. На что вы тратите компьютерное время? Можно выбрать несколько вариантов ответа.
 - а) На поиск информации для подготовки домашнего задания;
 - б) на компьютерные игры;

- в) провожу время в чатах;
- г) переписываюсь с друзьями по электронной почте;
- д) посещаю различные сайты.

Подведение итогов и обсуждение результатов.

Ситуационная игра «Как сказать нет».

Педагог: Ребята, подумайте, почему человек поддаётся негативному влиянию? Учёные считают, что, прежде всего, это зависит от личностных характеристик человека. Как отказаться от предложения попробовать алкоголь, наркотик или другое психоактивное вещество? (*Ответы учащихся*)

Каждая команда в течение 5 мин. разрабатывает и готовит инсценировку ситуации, в которой одному из героев нужно отказаться от предложения, сделанного другими участниками. При этом ситуации должны быть связаны с реальной жизнью подростков. Варианты, придуманные командами, зачитываются вслух. Оценивается эффективность отказа (решимость, твёрдость, возможность избежать конфликта, адекватность выбранной формы отказа).

Работа в группах. Составление коллажа «Я за здоровый образ жизни».

За 5 мин. обе команды составляют коллаж из старых журналов на ватмане формата А-2, какими они хотят стать в будущем. По окончании каждая команда представляет свою работу, сопровождая объяснением.

3. Рефлексия.

Большое всем спасибо. Все хорошо поработали. А теперь прошу каждого высказаться, что вам больше всего понравилось или не очень понравилось, показалось обидным или заставило задуматься. (*Учащиеся высказывают своё мнение, делают выводы о том, как важно сохранять здоровье, вести здоровый образ жизни*).

ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ

Сценарий спортивного праздника для учащихся с ОВЗ

Цель: привлечение детей с ограниченными возможностями здоровья к систематическим физкультурно-оздоровительным и спортивным занятиям, как основному средству укрепления здоровья, социальной адаптации.

Задачи:

- повышение социальной активности и укрепления здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование здорового образа жизни;
- приобщение обучающихся к занятиям физической культурой;
- развитие двигательных навыков посредством эстафет;
- воспитание чувства коллективизма и взаимовыручки;
- укрепление дружеских связей между коллективами специальных (коррекционных) образовательных учреждений.

Спортивный инвентарь: конус – 24 шт., мячи теннисные – 12 шт., мячи волейбольные – 4 шт., мячи баскетбольные – 4 шт., мячи для фитнеса – 4 шт., клюшки – 4 шт., обручи – 16 шт., скейты – 4 шт., мешки – 4 шт., доски – 8 шт.

Ведущий: Здравствуйте, дорогие ребята, уважаемые педагоги, болельщики и гости нашего спортивного праздника! Очень приятно видеть ваше прекрасное настроение и радостные лица.

Сегодня мы проводим самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр — «Весёлые старты»! Мы здесь собрались, чтобы показать силу и ловкость, скорость и выносливость, чтобы поближе познакомиться и крепче подружиться друг с другом, посмотреть, что умеют наши дети и что могут наши уважаемые педагоги. Этот праздник для тех, кто хочет знать, как правильно отдыхать.

Слово для приветствия предоставляется...

Ведущий: Пусть сегодня эта встреча будет по-настоящему товарищеской. Я призываю команды к честной спортивной борьбе. Пусть победит сильнейший, а в выигрыше останутся дружба и сплочённость!

Давайте будем помнить о том, что преодолеть жизненные трудности нам с вами будет легче, если мы будем вместе.

Все хотят соревноваться,
Пошутить и посмеяться,
Силу, ловкость показать,
И сноровку доказать.
Этой встрече все мы рады,
Собрались не для награды.
Нам встречаться чаще нужно,
Чтобы все мы жили дружно!

Ни одно соревнование не обходится без жюри. Сегодня судить команды будут.... *(Представление членов жюри)*

Пусть жюри весь ход сраженья
Без промашки проследит:
Кто окажется дружнее,
Тот в бою и победит.

В каждой эстафете определяется конкретный победитель. После каждого этапа соревнования жюри будет подсчитывать баллы и давать информацию о ходе соревнований. После последнего этапа жюри объявит окончательные результаты.

Команда-победитель определяется по наибольшей сумме набранных очков во всех видах соревнований. В случае равенства очков у двух команд, победа присуждается команде, имеющей больше первых результатов в эстафетах.

Но сначала, как настоящим спортсменам, нам необходимо провести разминку. *(Обучающиеся и педагоги выстраиваются по кругу)*

Все собрались? Все готовы? Прыгать и играть готовы? *(Да!)*

Ну, тогда подтянитесь,
Не зевайте и не ленитесь,
На разминку становитесь!
Встали, выпрямили спинки,
Вправо-влево наклонились,
И ещё раз повторили.

Приседаем мы по счёту: 1, 2, 3, 4, 5.

Это нужная работа —

Мышцы ног тренировать.

А теперь рывки руками

Выполняем вместе с вами.

А теперь все дружно вместе,
Начинаем бег на месте,
Дышим ровно, не спешим!

(Команды идут по кругу, восстанавливая дыхание, и встают на места).

Ведущий: Молодцы! Все готовы! Мы начинаем наши соревнования.

Конкурс «Представление команд»

Настало время познакомиться с командами.

Жюри оценивает: соответствие эмблемы названию команды, приветствие, девиз, наличие спортивной формы.

Я не сомневаюсь, что представление наших команд — это их обаяние, остроумие, способности, талант, трудолюбие и умение подать себя. Так посмотрим, кому это удастся лучше всех...

Закончился конкурс приветствий команд. Какие все разные оказались команды. Но все похожи и едины в одном: спорт и движение — самое лучшее средство от болезней, жизненных неурядиц.

Все команды-участницы! Давайте вместе громко крикнем: «Мы — спортивная семья, всем от нас физкульт-ура!». Аплодисменты всем командам. Жюри подводит итоги первого конкурса.

Эстафета «Тонус»

Спортивный инвентарь: конус – 16 шт., мячи теннисные – 12 шт.

Ведущий:

Чтоб проворным стать атлетом,

Проведём мы эстафету.

Будем бегать быстро, дружно,

Победить всем очень нужно!

Я приглашаю команды на старт.

Команды строятся в колонны по одному. На площадке на одинаковом расстоянии одна от другой расставлены 3 фишки. У первых игроков в руках по 3 теннисных мяча. По сигналу участники бегут к фишкам и подкладывают поочерёдно под каждую по мячу, оббегают ограничительный знак и возвращаются к команде. Каждый участник должен передать эстафету следующему участнику команды дотрагиваясь руки друг друга. Следующий участник бежит и собирает мячи из-под фишек и т. д. Команда быстрее справившаяся с заданием — победитель.

Эстафета «Хоккеисты»

Спортивный инвентарь: конус – 24 шт., мячи теннисные – 4 шт., клюшки – 4 шт.

Ведущий:

Эстафета! Эстафета!

Пронесёмся, как, ракета.

Есть в ней правило одно —

Один за всех и все за одного.

Команды строятся в колонну по одному. Перед направляющим каждой команды на линии старта положены клюшка и теннисный мяч. В нескольких метрах от линии старта обозначена контрольная линия, на которой против каждой команды поставлена фишка. Между стартовой и контрольной линиями на расстоянии одна от другой расставлено пять стоек. По сигналу направляющие игроки каждой команды берут клюшку, мяч и, обводя стойки, добегают до фишки, огибают её, после чего бегут обратно к линии старта, также с обводкой стоек. На старте они передают инвентарь очередным игрокам, а сами становятся в конец колонны. По условиям эстафеты запрещается пропускать и сбивать стойки. Команда быстрее справившаяся с заданием — победитель.

Эстафета «Весёлое кольцо»

Спортивный инвентарь: обручи – 4 шт., мячи волейбольные – 4 шт.

Ведущий:

Пусть не сразу всё даётся,

Поработать вам придётся!

Ждут вас обручи, мячи,

Ловкость каждый покажи!

По три человека от каждой команды становятся у линии старта. По сигналу один из играющих катит обруч, двое других игроков бегут рядом друг напротив друга. Один бросает мяч через обруч, а второй игрок ловит его и бросает обратно. Тройка добегают до стойки, игроки берут мяч и обруч в руки и бегом возвращаются назад. Выигрывает та тройка, которая быстрее закончит эстафету.

Эстафета «Мяч под ногами»

Спортивный инвентарь: мячи волейбольные – 4 шт.

Ведущий:

Есть в беге старт и финиш,
Есть гладкая дорожка,
А может и препятствия
На ней стоят немножко.

Команды строятся в колонны по одному, стойка — ноги врозь. У первых игроков в руках волейбольный мяч. По сигналу игроки начинают бег до ограничительного знака, возвращаются к команде, прокатывают мяч между ногами игроков своей команды и встают впереди колонны. Замыкающий игрок подбирает мяч и бежит до ограничительного знака и обратно, повторяя те же действия, и т. д. Выигрывает команда, первой завершившая эстафету.

Эстафета «Попрыгунчики»

Спортивный инвентарь: мячи для фитнеса – 4 шт.

У первых игроков в руках большие мячи с ушками. По сигналу первые участники выполняют прыжки на больших мячах до ограничительного знака и обратно, затем передают мячи следующим участникам, которые повторяют те же действия и т. д. Побеждает команда, первой завершившая эстафету.

Эстафета «Дружная парочка»

Спортивный инвентарь: мячи для фитнеса – 4 шт.

Команды строятся в колонны по два человека. Первые пары встают лицом друг к другу, зажимают между собой на уровне груди большой мяч для фитнеса и передвигаются приставным шагом до ограничительного знака и обратно. Затем передают мяч следующей паре, которая повторяет то же задание и т. д. Побеждает команда, быстрее справившаяся с заданием.

Эстафета со скейтом

Спортивный инвентарь: доска-скейт – 4 шт.

Участники со скейтами находятся на линии старта. Первый участник команды садится на скейт и по сигналу ведущего, отталкиваясь от пола только руками, передвигается вперёд и, объехав стойку, берёт скейт в руки и возвращается к своей команде, передавая эстафету следующему участнику. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Эстафета «Своя ноша не тянет»

Спортивный инвентарь: мячи волейбольные – 4 шт., мячи баскетбольные – 4 шт., мячи теннисные – 4 шт., мешки – 4 шт.

У первого участника — мешок, в нём — три мяча: баскетбольный, волейбольный, теннисный. По сигналу он бежит к обручу, выкладывает из мешка мячи в обруч, обегает стойку и с пустым мешком возвращается в команду. Передаёт эстафету следующему участнику. Второй участник бежит и собирает мячи в мешок и т. д., пока вся команда не выполнит задание.

Эстафета «Тоннель»

Спортивный инвентарь: обручи – 16 шт.

Команды выстраиваются в колонну по одному. По сигналу 1 участник проползает в тоннель через обручи, затем бежит до обруча, встаёт в него и, продевая его сверху через себя, оставляет на месте, далее бежит до стойки, оббегает её, возвращается по прямой и передаёт эстафету следующему участнику. Побеждает команда, которая при прохождении дистанции покажет минимальное время.

Эстафета «Спасатели»

Спортивный инвентарь: доски – 8 шт.

Четыре участника держат две доски, по которым участник, как по шаткому мостику, должен пройти дистанцию. Как только участник переступает с первой на вторую доску, игроки ставят освободившуюся доску вперёд. После ограничительного знака доски соединяют друг с другом. Участник ложится на них грудью, четыре игрока быстро бегут вместе со своей ношей к финишу.

Ведущий:

Дорогие друзья!

Подходит к концу наша встреча со спортом.

И вот подводим мы итоги,

Какие б ни были они.

Со спортом будем мы дружить,

И нашей дружбой дорожить.

И станем сильными тогда,

Здоровыми, умелыми,

И ловкими, и смелыми.

Объявляются итоги спортивного праздника «Весёлые старты».
Победители соревнований награждаются грамотами, подарками.
Звучит песня «Дорогою добра».

Ведущий (фоном звучит музыка): Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту, а болельщики прекрасно за вас болели и это, несомненно, придавало вам сил. Поздравляем команды! Но самое главное — все почувствовали атмосферу праздника, атмосферу сердечности и доброжелательности, взаимного уважения и понимания, получили заряд бодрости и массу положительных эмоций!

Желаем всем ребятам быть сильными, ловкими, быстрыми и обязательно дружными! Мне хочется закончить наш праздник словами из песни «Иди, мой друг, всегда иди дорогою добра!» И укрепляйте своё здоровье! До встречи на следующем празднике!

РАЙОННЫЙ ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКИЙ СЛЁТ

Туризм и краеведение включают в себя не только высокое эмоциональное содержание, но также затрагивают нравственные, физические и общеобразовательные стороны развития учащихся.

Цели:

- популяризация туризма и краеведения, как увлекательного и познавательного занятия;
- пропаганда здорового образа жизни среди обучающихся начальных классов.

Задачи:

- вовлечь в туристско-краеведческую деятельность обучающихся младшего школьного возраста;
- закрепить знания, умения и навыки, приобретённые обучающимися на уроках природоведения, ОБЖ, физкультуры.

Ход мероприятия

Общее построение команд. Команды докладывают название, девиз. Предстартовая проверка готовности команд.

Сообщается информация по мероприятию. Слёт состоит из трёх этапов:

- «Полоса препятствий»;
- «Конкурс поделок»;
- «Конкурс визиток».

Этапы проходятся в одно время поочерёдно всеми командами одной параллели, например:

- 2 классы: «Полоса препятствий», «Конкурс визиток», «Конкурс поделок»;
- 3 классы: «Конкурс поделок», «Полоса препятствий», «Конкурс визиток»;
- 4 классы: «Конкурс визиток», «Конкурс поделок», «Полоса препятствий».

Этап «Полоса препятствий»

На этапе 10 станций, которые команда должна пройти поочерёдно, согласно маршрутному листу, выданному перед стартом. Команда должна уложиться в 45 минут вместе с переходами между станциями.

Контрольное время на этапе — 3 минуты.

Одновременно стартуют все команды одной параллели:

2 класс: в 11–15;

3 класс: в 12–00;

4 класс: в 12–45.

1. Переправа.

На этой станции участникам необходимо по очереди пройти по двум параллельно натянутым между двумя опорами верёвкам (параллельная переправа). Учитывается количество участников, прошедших по верёвкам за контрольное время.

2. Бревно.

Каждый участник проходит по бревну, используя верёвку в качестве опоры. Учитывается количество участников, прошедших по бревну за контрольное время.

3. Паутина.

Участникам необходимо преодолеть препятствие в виде паутины, натянутой из верёвок между деревьями, любым способом (снизу, сверху). Учитывается количество участников, прошедших по верёвкам за контрольное время.

4. Походная каша.

Участникам необходимо определить и назвать представленные образцы круп. В зачёт идёт количество правильно названных круп за контрольное время.

5. Охотник.

Участники по очереди в течение контрольного времени бросают мячики в кегли, подвешенные на верёвке между двумя деревьями. Учитывается количество попаданий.

6. *Транспортировка пострадавшего.*

Два участника команды переносят на определённое расстояние третьего участника способом «стульчик». По пути следования расставлены препятствия (змейка, бревно, кочки), которые необходимо преодолеть, не опуская пострадавшего. В зачёт идёт количество переправленных участников за контрольное время.

Важно: на станции начисляются штрафы: опустили пострадавшего на землю — 1 балл, сбили конус на змейке — 0,5 балла, оступились на кочках — 0,5 балла.

7. *Лабиринт.*

Для каждой команды на земле сделан деревянный лабиринт. У каждого участника — по 1 шарик. Участники перегоняют шарики по деревянному лабиринту. В зачёт идёт количество шариков, выведенных из лабиринта за контрольное время.

8. *Передача информации.*

Участники проходят станцию в форме игры «Крокодил». Участнику команды даётся фраза, которую он должен объяснить команде, используя только жесты. В зачёт идёт количество отгаданных командой фраз за контрольное время.

9. *Флора.*

Участникам предлагаются карточки с фотографиями растений Хабаровского края и карточки с названиями. Необходимо сопоставить растения с их названиями. В зачёт идёт количество правильных ответов.

10. *Следопыт.*

Участникам предстоит определить, какому животному принадлежат следы, отпечатанные на песке. В зачёт идёт количество верных ответов за контрольное время.

После прохождения всех станций команда возвращается к месту старта и отдаёт маршрутный лист судье для подведения итога.

Этап «Конкурс поделок»

Командам необходимо сделать поделку (существующее или выдуманное животное) из природных материалов (жёлуди, веточки, листья, ягоды, овощи, фрукты и т. д.) и придумать ей название.

Контрольное время — 20 мин.

Важно: поделки выполняются на месте проведения конкурса, готовые поделки с собой приносить запрещено (за нарушение команда снимается с данного конкурса). Материал для поделок и необходимый инструмент каждая команда приносит с собой.

Критерии оценки работы:

- соответствие заданной теме;
- оригинальность;
- аккуратность;
- художественное исполнение;
- название.

Этап «Конкурс визиток»

Команда представляет заранее подготовленную визитку по заданной теме. Время на выступление — 3–5 минут. В конкурсе должны принимать участие все члены команды. На флеш-носителе должен быть только один файл с музыкой выступления.

Критерии оценки выступления:

- соответствие заданной тематике;
- оригинальность;
- артистизм;
- использование реквизита;
- музыкальное сопровождение.

Подведение итогов, награждение команд. Пикник.

РАЙОННАЯ ВОЕННО–СПОРТИВНАЯ ИГРА «ЗАРНИЦА»

Цели:

- совершенствование системы патриотического воспитания, обеспечивающей у обучающихся прочных основ патриотического сознания;
- формирование у обучающихся здорового образа жизни.

Задачи:

- продолжить формирование и воспитание у молодого поколения принципов патриотизма, гражданской ответственности;
- пропагандировать среди обучающихся здоровый образ жизни;
- развивать инициативу, лидерские качества, самостоятельность мышления;
- готовить молодое поколение к преодолению трудностей, вырабатывать навыки и способности действовать в экстремальных ситуациях.

Участники игры: сборные команды 5–6 и 7–8 классов образовательных учреждений. Состав команды: 6 человек, из них не менее 2 девочек.

Место и время проведения: игра проводится на открытом воздухе в зимнее время.

Важно: участники должны иметь одежду и обувь в соответствии с погодными условиями, запасные рукавицы (перчатки).

Представитель команды подаёт в судейскую коллегию приказ образовательного учреждения с указанием ответственного лица за жизнь и здоровье членов команды.

Игра проводится в два этапа. Преодоление препятствий – командное.

По результатам первого (отборочного) этапа в финал проходят 2 команды от каждой возрастной группы, показавшие лучшее время. В финале команды разыграют звание «Победитель игры».

Команда, занявшая 1 место в своей возрастной группе, награждается кубком победителя и дипломом.

Команды, занявшие 2 и 3 места в своей возрастной группе, награждаются дипломами.

Командам, не занявшим призовые места, вручаются свидетельства об участии в игре.

1 этап — отборочный

Этап проводится в виде прохождения полосы препятствий, включающей 7 заданий:

1. «Снайперы».

Участники команды пластиковыми шарами сбивают 3 мишени, установленные на расстоянии 5 метров. После того, как будут сбиты все мишени, команда может двигаться дальше.

2. «Транспортировка пострадавшего».

Команда выбирает «пострадавшего», которого транспортирует волоком на плащ-палатке. Расстояние – 30 метров.

3. «Мышеловка».

Препятствие состоит из стоек и перекладин. Участникам необходимо проползти всю дистанцию, лёжа на животе, не сбив ни одной стойки и планки. Высота стойки – 50 сантиметров, длина препятствия – 3 метра. Если участник сбивает стойку или планку, то он возвращается на начало коридора и проходит «мышеловку» заново. Задание считается выполненным после того, как все участники проползут «мышеловку», не сбив ни одной планки или стойки.

4. «Параллельные перила».

Длина этапа 10–15 м. Участники по одному преодолевают препятствие скользящим шагом по основной верёвке, держась руками за верхние перила.

5. «Санёр».

Участники преодолевают препятствие по очереди. Первый участник кладёт шарик на детскую лопатку, оббегает стойку, возвращается к команде и передаёт эстафету следующему участнику. В случае падения шарика участник должен остановиться, положить шарик на лопатку и только после этого продолжить движение. Команда может двигаться дальше после того, как все участники выполняют задание.

6. «Кроссворд».

Команды должны разгадать кроссворд на темы:

- «Оружие»;
- «Воинские звания»;
- «Великие полководцы Великой Отечественной войны 1941–1945 гг.»

После того, как команда разгадает кроссворд полностью и правильно, она может двигаться дальше.

7. «Флажки».

Команда должна собрать флажки определённого цвета (15–20 шт.), установленные на земле. После того, как команда соберёт все флажки, она финиширует.

2 этап — финал

Этап проводится в виде прохождения полосы препятствий с заданиями:

1. «Метание гранаты».

Участники команды по очереди кидают гранату в «окоп». Размер «окопа» – 2,5 х 1 м, расстояние – 10 метров. Вес гранаты для 7–8-х классов – 700 гр., для 5–6-х классов – 500 гр. После пяти попаданий гранаты в «окоп», команда может двигаться дальше.

2. «Бабочка».

Участники преодолевают препятствие «Бабочка» любым способом, не касаясь поверхности.

3. «Лыжный кросс».

Команда на лыжах с креплениями для трёх человек без лыжных палок проходит дистанцию длиной 20 метров.

4. «Шифровальщики».

Команда, используя азбуку Морзе, должна расшифровать заданную фразу.

5. «Костёр».

Используя дрова и спички, команда разводит костёр до пережигания контрольной нити. Высота нити – 50 см, высота укладки дров – до 30 см.

Важно: запрещается использовать в качестве растопки искусственные материалы. Запрещается дуть в костёр. После перегорания нити команда должна завалить костёр снегом.

6. «Поиск флага».

На участке 10 х 10 м команды должны найти спрятанные в снегу флаги, находящиеся в тубусах, надевают флаг на древко и финишируют.

Побеждает команда, первой водрузившая свой флаг на финише.

ЗОЛОТАЯ ОСЕНЬ

Районный туристский слёт среди обучающихся

Цель:

- популяризация туризма как активного вида отдыха и здорового образа жизни.

Задачи:

- развитие потребности и мотивации обучающихся к занятиям туризмом;
- воспитание бережного отношения к природе;
- выявление сильнейших команд.

Время и место проведения: слёт проводится в сентябре на территории парка.

Участники слёта: сборные команды обучающихся 5–7 классов образовательных учреждений, детских общественных объединений и некоммерческих организаций. Состав команды – 8 учащихся (из них не менее 2 девочек) и один руководитель команды (педагог).

Количество команд от учреждения не регламентируется.

Подача заявок: в заявке необходимо указать списочный состав участников от каждой параллели с отметкой школьного врача о допуске к соревнованиям, класс, ФИО руководителя команды. В графе «допуск врача» напротив каждого участника должно стоять слово «допущен».

Программа слёта

День	Мероприятие
1 день	<ul style="list-style-type: none"> • Торжественное открытие слёта. • Соревнования на дистанции КТМ (контрольно-туристский маршрут). • Конкурс туристских газет (по 2 представителя от команды). • Конкурс «Визитная карточка».

2 день	<ul style="list-style-type: none"> • Соревнование по спортивному ориентированию. • Краеведческая викторина. • Торжественное закрытие слёта, награждение.
---------------	---

Обязательное снаряжение:

- спортивная форма (обязательно для каждого участника);
- перчатки (или рукавицы) (обязательно для каждого участника);
- реквизит и материалы для конкурсной программы (кроме ватмана);
- компас – 1 шт.;
- медицинская аптечка (бинт, лейкопластырь, жгут, перекись водорода) – 1 шт.;
- часы – 1 шт.;
- спички;
- топор с чехлом на лезвии;
- котелок (не менее 2 литров).

Определение победителей: победитель определяется по наибольшей сумме баллов, набранных по итогам программы.

Занятое место	Конкурсная программа	Краеведческая викторина	КТМ	Спортивное ориентирование
1	100	200	300	200
2	95	193	290	193
3	90	186	280	186
4	85	179	270	179
5	80	172	260	172
6	75	165	250	165
7	70	158	240	158
8	65	151	230	151
9	60	144	220	144
10	55	137	210	137
11	50	130	200	130
12	45	123	190	123

Награждение: команда, победившая в слёте, награждается Кубком и грамотой.

Команды, занявшие призовые места в отдельных видах программы, награждаются грамотами.

Заявка

на участие в районном туристском слёте «Золотая осень»
от МБОУ СОШ № _____

№ п\п	Фамилия, имя	Школа	Класс	Допуск врача
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Руководитель команды _____ (ФИО полностью),
должность, телефон

Директор _____ ФИО
(подпись)

М. п.

Конкурсная программа

Вид «Конкурсная программа» включает в себя два конкурса:

1. Конкурс «Визитная карточка».

Время для представления команды: 5–7 мин.

Критерии оценки:

- художественность исполнения (костюмы, музыкальное сопровождение);
- оригинальность исполнения;
- массовость.

2. Конкурс туристских газет.

Тема газеты и ватман выдаётся на начале конкурса. От команды предварительно выбираются 2 человека. Они в течение 2 часов рисуют газету в отдельном помещении. Необходимо использовать заранее подготовленный инвентарь (карандаши, маркеры, фломастеры, ручки, краски). В правом нижнем углу указывается название команды.

Важно: запрещено использовать в газете заранее напечатанный текст.

Критерии оценки:

- соответствие заявленной теме;
- художественность оформления;
- оригинальность;
- эстетичность;
- грамотность;
- читаемость;
- аккуратность.

Краеведческая викторина

Викторина проводится в виде теста по темам: «Этнография», «Символика», «История», «Растения», «Животные», «География Хабаровского края (районные центры, рельеф, гидрография)».

Викторина проводится в три раунда по 10 вопросов. Оценка за правильный ответ:

- 1 раунд – 1 балл;
- 2 раунд – 2 балла;
- 3 раунд – 3 балла.

В случае набора командами равного количества баллов после трёх раундов для выявления победителя будут заданы дополнительные вопросы.

Спортивное ориентирование

Соревнования проводятся в форме эстафеты в 6 этапов. Участвует не менее одной девочки. На ограниченном участке местности становлено 30 контрольных пунктов (КП). Участнику необходимо найти и отметить 6 КП, обозначенных в её карте, списать на свою карту буквенно-цифровой шифр, который нанесён на КП, после чего передать эстафету следующему участнику.

Команда-победитель определяется наибольшему количеству правильно взятых КП. В случае равенства КП, победитель определяется по наименьшему времени прохождения дистанции.

Контрольно-туристский маршрут

Контрольное время на всех этапах КТМ — 10 мин.

1. «Предстартовая готовность».

На этапе проверяется наличие обязательного снаряжения: рюкзак, компас, медицинская аптечка (по списку), часы, спички, котелок, вода (3 литра).

Штраф: отсутствие одного предмета из списка обязательного снаряжения — 1 минута.

Важно: команда должна прибыть на этап за 10 минут до старта.

2. «Гать».

На участке установлены 5 опор, имитирующих сухие островки на заболоченном участке. Расстояние между опорами до 2,5 метров. Команда укладывает на опоры 8 жердей. Участники могут волочить жерди, опираться на них. Участники команды должны выйти на другой берег «болота» и вынести все жерди.

Штраф: срыв одной ногой — 30 сек., срыв двумя ногами — 1 мин.

3. «Определение азимута, топографические знаки».

- Команда определяет азимут на 3 ориентира.

Штраф: ошибка на каждые 5 градусов (после пяти льготных) — 30 сек.

- Каждый участник называет один топографический знак (программа по географии 6 класса). Взаимопомощь запрещена.

Штраф: каждый не названный топографический знак — 1 мин.

4. «Определение растительности».

Каждый участник называет 1 растение, изображённое на карточке. Взаимопомощь запрещена.

Штраф: каждое не названное растение — 1 мин.

5. «Определение съедобных грибов и ягод».

Команда называет нарисованные на карточках грибы и ягоды, определяет их съедобность.

Штраф: за каждую ошибку — 1 мин.

6. «Параллельные верёвки».

Каждый участник идёт по нижней верёвке, держась руками за верхнюю.

Штраф: двое на этапе — 1 мин., срыв участника с возобновлением движения — 1 мин., срыв участника без возобновления движения — снятие.

7. «Переправа по бревну способом «горизонтальный маятник».

Каждый участник проходит по бревну, используя судейскую верёвку в качестве опоры, которая закреплена в стороне от бревна (1,5–2 метра).

Штраф: двое на этапе — 1 мин., срыв одной ногой — 30 сек., срыв двумя ногами — 1 мин.

8. «Оказание первой медицинской помощи».

Команда отвечает на вопросы теста по медицине.

Штраф: за каждый неправильный ответ — 1 мин.

9. «Переноска пострадавшего».

Команда переносит «пострадавшего» на плащ-палатке. Длина этапа — 50 м.

Штраф: касание «пострадавшим» земли — 1 мин. за каждое.

10. «Разжигание костра и кипячение воды».

Команда, используя свои дрова и спички, должна разжечь костёр и вскипятить 1 литр воды до кипения «белый ключ» (воду наливает судья).

Важно: запрещено использовать для розжига костра легковоспламеняющиеся материалы (бензин, сухое горючее), зажигалки. Запрещено использовать вместо дров древесную стружку, солому, сухую траву, бумагу.

Штраф: невыполнение условий этапа — снятие.

11. «Знаки бедствия».

Команда, используя подручные средства, выкладывает на земле знак бедствия из международной кодовой таблицы.

Штраф: невыполнение условий этапа — снятие.

12. «Установка тента».

Команда устанавливает тент (не менее 3х2 м). Опоры — 2 шт., длиной не менее 2 м. Минимум 4 оттяжки по углам и 2 центральные обязательно крепятся кольями (при забивании кольев топором лезвие должно быть закрыто плотным чехлом). Конструкция должна простоять без помощи участников 1 минуту. Команда должна разместиться под установленным тентом.

Штраф: за разрушение конструкции — 5 мин.

13. «Распиловка бревна».

Команда, используя двуручную пилу, должна отпилить от бревна чурку указанного размера. Диаметр бревна одинаковый для всех команд.

Победитель КТМ определяется по наименьшей сумме времени работы на этапах плюс сумме штрафов, полученных на всех этапах. В случае равенства, победитель определяется по наименьшей сумме штрафного времени.

Команды, имеющие снятия с этапа в итоговом протоколе, располагаются после команд, прошедших все этапы.

Приложение 7

Выполнение тестовых упражнений в 1–4 классах							
№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Баллы за выполнение тестовых упражнений				Итого	Уровень физической подготовленности
		чел. бег 3x10 м	пр/дл. с места	бег 30 м	наклон вперёд из положения сидя		
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							

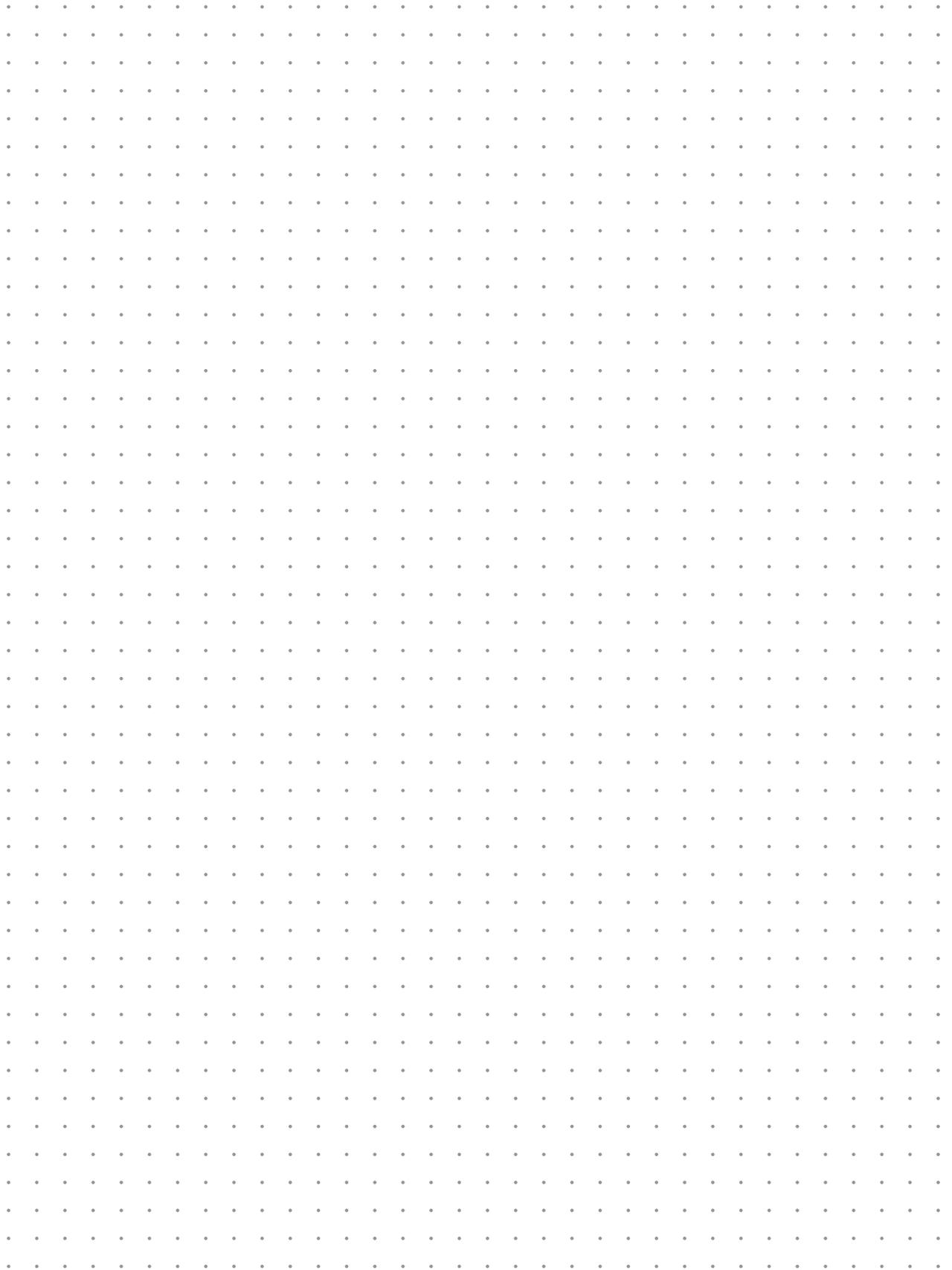
Выполнение тестовых упражнений в 5–9 классах

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Баллы за выполнение тестовых упражнений						Итого	Уровень физической подготовленности
		чел. бег 3x10 м	пр/дл. с места	бег 30 м	наклон вперёд из положен ия сидя	Д-поднимания туловища за 1 мин. М- подтягивания из виса на высокой перекладине	бег Д - 300 м М - 500 м		
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									

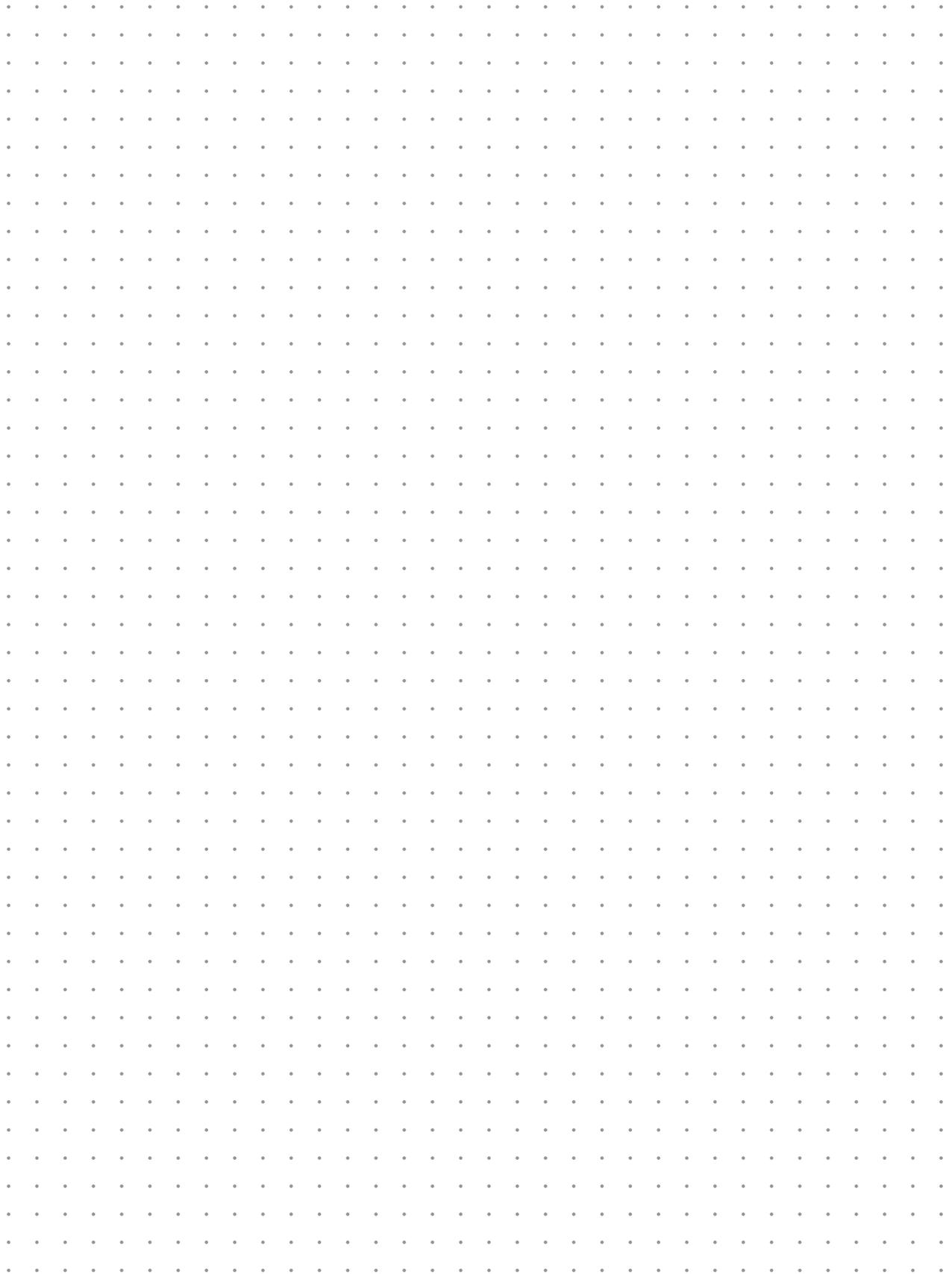
Выполнение тестовых упражнений в 10–11 классах

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Баллы, за выполнение тестовых упражнений						Итого	Уровень физической подготовленности
		чел. бег 5х10 м	пр/дл. с места	бег 30 м	наклон вперёд из положения сидя	Д - поднимания туловища за 1 мин. М- подтягивания из виса на высокой перекладине	бег Д - 500 м М - 1000 м		
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									

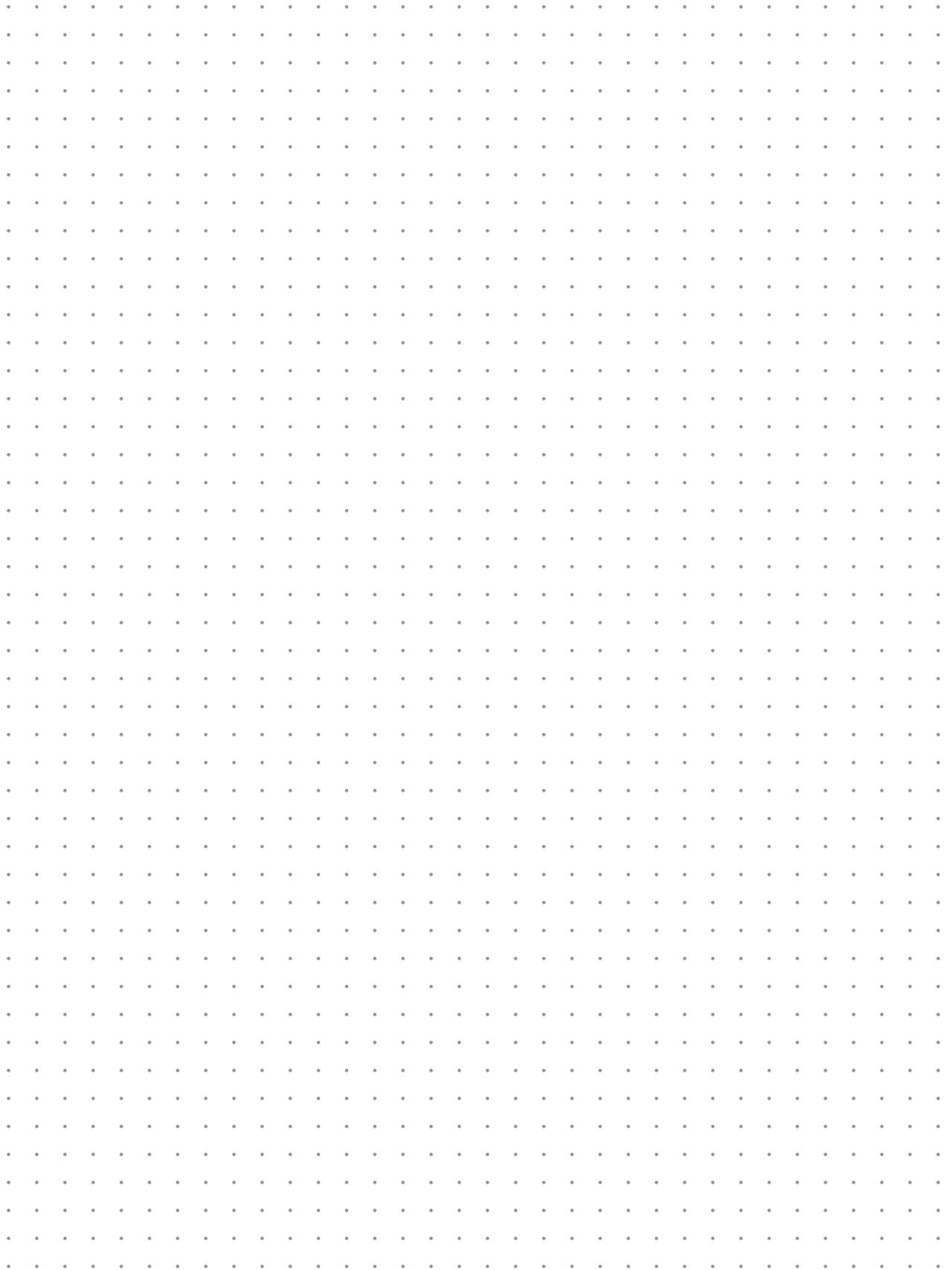
ДЛЯ ЗАМЕТОК



ДЛЯ ЗАМЕТОК



ДЛЯ ЗАМЕТОК



**Здоровьесберегающие технологии
в школьном спортивном клубе.
Методические материалы
(из опыта работы ШСК «90 калибр»)**

Краевое государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр развития творчества детей
(Региональный модельный центр дополнительного образования детей
Хабаровского края)»

680000, г. Хабаровск, ул. Комсомольская, 87
тел. / факс: (4212) 30-57-13
Телеграм: @dopobrazovanie27
ВКонтакте: @dop.obrazovanie27
e-mail: rmc@edu.27.ru
<http://www.kcdod.khb.ru>

Подписано в печать: 27.03.2023
Тираж: 30 экз.

Методические материалы размещены на сайте КГАОУ ДО РМЦ

