Департамент образования администрации г.Братска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СОШ№5»

Локальная комплексно – целевая программа

«Здоровое поколение»

Разработчики: Андрюшкин Олег Иванович учитель физической культуры высшая квалификационная категория, Вольтман Светлана Викторовна учитель физической культуры первая квалификационная категория, Хохлов Андрей Сергеевич учитель физической культуры первая квалификационная категория.

Братск 2018

Содержание

Введение…………………………………………………………………….3

Глава I. Содержание деятельности…………………………………………...4

Глава II.Функциональные обязанности участников программы
«Здоровое поколение» ……………………………………………………..5

Приложение 1. Положение о программе «Здоровое поколение»………………...8

Приложение 2. Положение о детском физкультурном активе…………………...10

Приложение 3. Положение о программе «Марафон здоровья»…………………12

Приложение 4. Положение о туристическом слете………………………………13

Приложение 5. Сценарии внеклассных физкультурно-оздоровительных мероприятий …,,..14

Введение

Ты, человек, можешь сделать для своего здоровья и благополучия больше, чем любой врач, любая больница, любое лекарство, любое медицинское средство.

Дж. Калифано

Выдвижение проблемы здоровья в число приоритетных задач общественного и социального развития обусловливает актуальность теоретической и практической ее разработки, необходимость развертывания соответствующих научных исследований и выработку методических и организационных подходов к сохранению здоровья, его формированию и развитию.

В последнее время обоснованную тревогу вызывает состояние здоровья школьников как наиболее массового контингента детей и подростков. По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, около 90% детей школьного возраста имеют отклонения физического и психического здоровья. Сохраняется высокий удельный вес острой заболеваемости, отмечается тенденция к росту заболеваемости по таким нозологическим формам, как ожирение, миопия, плоскостопие, нервно-психические расстройства и аллергические заболевания.

В связи с этим одной из приоритетных задач нового этапа реформы системы образования должно стать сохранение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценностей здоровья и здорового образа жизни.

В разработке новой стратегии здоровья предусмотрено смещение акцента с лечебной медицины на профилактическое направление, включающее преодоление факторов «риска» и активное воспитание человека в гигиеническом режиме с момента рождения.

Особую актуальность приобретает разработка и реализация комплексных оздоровительно-профилактических мероприятий, направленных на:

- снижение уровня функциональной напряженности детей и подростков, педагогов, обратимое восстановление резерва здоровья на этапах, переходных от здоровья к болезни через напряжение механизмов адаптации;
- регламентацию режимов жизнедеятельности с учетом индивидуальных особенностей организма, «критических периодов» индивидуального развития.

Необходима педагогическая профилактика даже незначительных (донозологических) нарушений нервно-психического и соматического здоровья, своевременное устранение возникающих отклонений.

Исходя из этого приоритетным направлением образовательной деятельности в МБОУ «СОШ№5» является создание оптимальных условий для поддержания и сохранения здоровья учащихся.

Общие современные закономерности, изменяющиеся условия жизнедеятельности, накопившиеся проблемы инициировали разработку программы сохранения здоровья учащихся, а также их оздоровления в условиях МБОУ «СОШ№5».

В основу данной программы положены результаты углубленного медицинского осмотра, исходя из которых определен план совместных действий педагогического коллектива, детского физкультурного актива, медицинского работника и обслуживающего персонала по сохранению и укреплению здоровья. В мае 2018 года проведено расширенное заседание научно-методического Совета по теме «Образование и здоровье», решением которого стало:

1. Разработать комплекс мероприятий по сохранению и укреплению здоровья учащихся, реализуемых всеми субъектами образовательной деятельности.
2. Избрать координационный совет здоровьесберегающией службы.
3. Провести методическую учебу для педколлектива по внедрению в учебный процесс здоровьесберегающих технологий. Цель, задачи, программы «Здоровое поколение».

Цель: «Создание оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся».

Задачи:

- Анализ условий образовательной среды и выявления факторов негативно влияющих на состояние здоровья учащихся и учителей.
- Проведение комплексного мониторинга здоровья.
- Обеспечение квалифицированного медико-психологического сопровождения учащихся в процессе обучения.
- Организация индивидуальной работы с учащимися имеющими отклонения в состоянии здоровья.
- Организация профилактической, просветительской работы через пропаганду ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Для реализации поставленной цели и решения задач были определены следующие направления работы:

- профилактическое;
- физкультурно-оздоровительное;
- коррекционное;
- реабилитационное.

В ходе реализации программы «Здоровье» на начальном этапе в 2018 – 2019 учебном году возникли проблемы в управлении деятельностью субъектов образовательного процесса. Поэтому для обеспечения эффективности управления и совершенствования единодействия всех субъектов учебно-воспитательного разработаны функциональные обязанности участников программы «Здоровое поколение».

Система единодействия всех субъектов учебно-воспитательного процесса, которая дает возможность расширять здоровьесберегающее пространство.
Работа осуществляется по следующим направлениям:

- физкультурно-оздоровительному;
- - психокоррекционному;
- профилактическому;
- методическому.

В структуре каждого направления предусмотрен комплекс мероприятий для сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Глава 1. Содержание деятельности

Направление работы:

- **Физкультурно-оздоровительное**
  - систематическая массовая работа по оздоровлению учащихся средствами физической культуры в урочное и внеурочное время.
- **Психокоррекционное**
  - целенаправленная индивидуальная, групповая работа с участниками образовательного процесса имеющими отклонения в психологическом здоровье.
- **Профилактическое**
  - информационное обеспечение участников образовательного процесса, в вопросах здоровья и здорового образа жизни.
- **Методическое**
  - Разработка здоровьесберегающих технологий, программ, методических рекомендаций, памяток и другого материала с учетом результатов комплексного медико-психолого-педагогического мониторинга здоровья.

Программой «Здоровое поколение» предусмотрена систематическая целенаправленная работу по:

- обеспечению среды обучения, позволяющей сохранить и укрепить здоровье ребенка, формирующегося в условиях стремительного роста информации, стрессов, экологического дисбаланса и проживающего в северной климатической зоне;
- приведению всех элементов учебного процесса в соответствие с состоянием здоровья, физическими и психологическими возможностями учащихся и учителей (учебная нагрузка, расписание, сочетание творческой активности и двигательной деятельности, световой, питьевой, тепловой режим и т.д.);
- воспитанию у учащихся ответственности за собственное здоровье, здоровье семьи и общества через просветительскую, профилактическую, физкультурно-оздоровительную массовую работу;

- обучению формированию навыков здорового образа жизни и поддержания хороших межличностных отношений (создание клуба «Нелюбителей курения», «ЗОЖ», проведение конкурсов «Самый дружный класс», «Класс, ведущий ЗОЖ»);
- применению не медикаментозных методов оздоровления, фитотерапии, аутотренинга, ионизации, элементов психотерапии, психокоррекции, установка водяных фильтров (комнаты психологической разгрузки, офтальмологических тренажеров);
- комплексной оценке состояния здоровья и физического развития учащихся.

Глава 2. Функциональные обязанности участников программы «Здоровое поколение»

1. Администрация школы:
   - обеспечение нормативного уровня санитарно-гигиенического состояния учебного заведения;
   - оптимальная регламентация образовательного процесса с учетом психофизиологических закономерностей развития учащихся;
   - регламентация объема и видов учебной нагрузки учащихся в соответствии с состоянием здоровья и индивидуальными особенностями развития;
   - организация курсов повышения квалификации педагогических работников в области валеологии;
   - контроль за гигиеной учебной деятельности и питанием учащихся;
   - создание материально-технической базы программы «Здоровье».
2. Предметные ШМО: (учителя – предметники, педагоги дополнительного образования, ,социальные педагоги и психологи):
   - изучение и применение здоровьесберегающих и личностно-ориентированных образовательных технологий;
   - учет индивидуальных особенностей учащихся и их реальных возможностей при организации занятий;
   - регламентация нагрузки на учащихся в соответствии с состоянием здоровья, обучение учащихся ЗОЖ через ОБЖ, уроки здоровья;
   - выделение в воспитательных планах социальных педагогов раздела «Формирование ЗОЖ» планирование и реализация работы по данному направлению с учащимися и их родителями;
   - организация и проведение профилактической и просветительской работы по проблемам здоровья с учетом сензитивных периодов развития и половозрастных особенностей учащихся;
   - отслеживание и анализ состояния здоровья учащихся в специальных «картах здоровья» (совместно с медицинским работником, учителями ФК);

- анализ занятости учащихся во внеурочное время с целью предупреждения перегрузки;
- организация массовых оздоровительных мероприятий общегимназического и внутриклассного уровня;
- формирование здорового микроклимата в детском коллективе (совместно с психологом, родителями учащихся);
- диагностика психологического здоровья учащихся: наблюдение и отслеживание результатов работы, индивидуальная работа с детьми и помощь в критических ситуациях;
- психокоррекция (уроки психологии, комната психологической разгрузки);
- проф. консультации, тренинги с родителями, учащимися, педагогами;
- ознакомление учащихся с основами конструктивного поведения, индивидуальная, групповая работа с психологом.

Физкультурно-оздоровительный блок

- разработка и реализация массовых оздоровительных мероприятий;
- организация занятий в специальных медицинских группах;
- коррекционная работа с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья;
- отслеживание динамики физического развития учащихся;
- применение нетрадиционных форм и методов оздоровления учащихся;
- индивидуальная работа с учащимися по восстановлению резервов здоровья.

Научно – методический блок

- проведение психолого-педагогических семинаров, практикумов по проблемам здоровья детей;
- организация здоровьесберегающего образовательного процесса;
- подбор и систематизация научно-методического материала;
- аналитическая деятельность.

Материально - технический блок
(зам. директора по АХЧ, работники столовой, технический персонал)

- усовершенствование материально-технической базы по обеспечению здоровьесберегающей среды (кабинет ЛФК, обеспечение спортивным инвентарем исходя из реальных потребностей, оборудование зала атлетической гимнастики);
- открытие комнаты массажа, обеспечение мебелью с учетом физиологических и антропометрических возрастных особенностей учащихся;
- контроль и соблюдение теплового, питьевого, светового режима;

- создание оптимальных условий для самореализации учащихсярас-крытия их творческого и духовного потенциала.
- построение занятий с учетом индивидуальных, возрастных и лич-ностных особенностей детей.

Приложение №1

Положение
о программе «Здоровое поколение»

II. Цели и задачи

Цель: Создание оптимальных условий для сохранения и укрепления физического, психологического, социального здоровья участников образовательного процесса.

Задачи:

1. Анализ условий образовательной среды и выявление факторов негативно влияющих на состояние здоровья учащихся и учителей.
2. Проведение комплексного мониторинга здоровья.
3. Обеспечение квалифицированного медико-педагогического сопровождения учащихся в процессе образования.
4. Организация профилактической, просветительской работы через пропаганду ценностей здоровья и здорового образа жизни.
5. Апробация и внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих педагогических технологий.
6. Усовершенствование материально-технической базы по обеспечению здровьесберегающей среды.

III. Структура управления



IV. Направления работы

Направление работы:

- **Физкультурно-оздоровительное**
  - систематическая массовая работа по оздоровлению учащихся средствами физической культуры в урочное и внеурочное время.
- **Психокоррекционное**
  - целенаправленная индивидуальная, групповая работа с участниками образовательного процесса, имеющими отклонения в психологическом здоровье.
- **Профилактическое**
  - информационное обеспечение участников образовательного процесса в вопросах здоровья и здорового образа жизни.
- **Методическое**
  - Разработка здоровьесберегающих технологий, программ, методических рекомендаций, памяток и другого материала с учетом результатов комплексного медико-психолого-педагогического мониторинга здоровья.

Программой «Здоровое поколение» предусмотрена целенаправленная работа по:

- обеспечению среды обучения, позволяющей сохранить и укрепить здоровье ребенка, формирующегося в условиях стремительного роста информации, стрессов, экологического дисбаланса и проживающего в северной климатической зоне;
- приведению всех элементов учебного процесса в соответствие с состоянием здоровья, физическими и психологическими возможностями учащихся и учителей, (учебная нагрузка, расписание, сочетание творческой активности и двигательной деятельности, световой, питьевой, тепловой режим и т.д.);
- воспитанию у учащихся ответственности за собственное здоровье, здоровье семьи и общества через просветительскую, профилактическую, физкультурно-оздоровительную массовую работу;
- обучению формированию навыков здорового образа жизни и поддержания хороших межличностных отношений (создание клуба «Нелюбителей курения», «ЗОЖ», проведение конкурсов «Самый дружный класс», «Класс, ведущий ЗОЖ»);
- применению не медикаментозных методов оздоровления, фитотерапии, аутотренинга, ионизации, элементов психотерапии, психокоррекции, установка водяных фильтров (комнаты психологической разгрузки, офтальмологических тренажеров);
- комплексной оценке состояния здоровья и физического развития учащихся.





Приложение № 2

Положение
о детском физкультурном активе

I.Общие положения

Детский физкультурный актив является коллективным органом самоуправления, объединяющим физкультурных организаторов, их заместителей, судейских бригад по культивируемых видам спорта, инициативных групп по проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, а также инициативных групп по реализации программы марафон «Здоровье». Председатель детского физкультурного актива входит в состав координационного совета здоровьесберегающей службы МБОУ «СОШ№5».

В своей деятельности детский физкультурный актив руководствуется:

- уставом гимназии;
- программой физкультурно-спортивных мероприятий марафон «Здоровье»;
- планом физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

Детский физкультурный актив является ведущим органом гимназии по вопросам формирования ЗОЖ.

II. Цель и задачи.

Цель: Обеспечение эффективного самоуправления в структуре массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни МБОУ «СОШ№5»

Задачи:

- приобретение навыков судейства и организации физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

Реализация:

- Разработка программы марафон «Здоровье», а так же плана физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.
- Пропаганда ценностей здоровья и здорового образа жизни среди учащихся, учителей и родителей.

III. Направления деятельности детского физкультурного актива

Подбор и утверждение физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

Инициация создания групп по проведению внеклассных физкультурно-спортивных мероприятий.

Связь с заместителем директора по ВР, руководителем прогроаммы «Здоровое поколение», методическим объединением учителей физической культуры.

IV. Организация деятельности детского физкультурного актива

Председателем физкультурного актива является физкультурный организатор одного из классов, выбранный большинством голосов на заседании детского физкультурного актива.

План, содержание работы, сроки проведения председатель детского физкультурного актива согласует с зам. директора по ВР и руководителем центра «Здоровое поколение»

Заседания детского физкультурного актива проводятся один раз в месяц. Решения, принятые детским физкультурным активом фиксируются в протоколе, носят обязательный характер для социальных педагогов, классных руководителей, учителей предметников.

Решения детского - физкультурного актива принимаются простым большинством голосов при наличии на заседании не менее двух третей его членов. При равном количестве голосов решающим является голос председателя физкультурного актива.

В своей деятельности детский физкультурный актив подотчетен координационному совету здоровьесберегающей службы центра «Здоровое поколение».

Приложение №3

Положение
о программе физкультурно-спортивных
мероприятий марафон «Здоровье»

1. Цели и задачи:

-расширение здоровьесберегающего пространства в условиях МБОУ «СОШ№5»;

-укрепление здоровья участников образовательного процесса;

-формирование у учащихся потребности к систематическим занятиям физической культуры и спортом.

2. Руководство

Общее руководство подготовкой и реализацией программы «Марафон «Здоровье» осуществляют педагоги кафедры физической культуры совместно с детскими физкультурными активами.

3. Время и место проведения

Программа Марафон «Здоровье» реализуется в два этапа.

I этап – внутришкольные соревнования по результатам которых формируются сборные команды.

II этап – участие в городской спортивной «Спартакиаде».

Кроме этого, программой предусмотрены «Дни здоровья», физкультурно-оздоровительные мероприятия для учащихся различных медицинских групп.

4. Участники

В программе физкультурно-спортивных мероприятий Марафон «Здоровье» принимают участие учащиеся 1- 11 классов, педагоги, родители учащихся.

5. Порядок определения победителей

В каждом мероприятии участники, занявшие призовые места, награждаются грамотами и переходящим кубком.

Приложение №4

Положение о туристическом слете

1. Цели и задачи:

   - пропаганда ценностей здоровья и здорового образа жизни
   - укрепление здоровья участников образовательного процесса
   - формирование позитивного микроклимата в классных коллективах
   - популяризация туризма среди учащихся

2. Руководство

   Общее руководство подготовкой и проведением туристического слета осуществляет кафедра физической культуры совместно с классными руководителями и детским физкультурным активом

3. Время и место проведения

   Туристический слет проводится ежегодно в первых числах сентября на территории лесной зоны микрорайона «Приморский»

4. Участники

   В программе туристического слета принимают участие ученики 5-11 классов, учителя - предметники, классные руководители, родители

5. Программа

   Полоса препятствий, конкурс Лучший «Бивуак», «Лучший кашевар», конкурсы рисунков, туристической песни

6. Порядок определения победителей

   В каждом мероприятии участники, занявшие призовые места, награждаются грамотами.



Приложение №5

Сценарий «Сказочный денек»
для учащихся 1 классов

Место проведения: спортивный зал
Инвентарь: свисток, мячи, велосипед, гимнастические палки, одежда, мягкие игрушки, обручи, морковь, яблоки, ложки, стаканы.
Ведущий: Уважаемые родители и дорогие ребята, мы рады приветствовать вас в нашем сказочном лесу!

Сегодня на нашем празднике мы рады приветствовать дружные спортивные семьи.

Добро пожаловать, гости дорогие!
Веселья вам да радости желаем!
Давно мы вас ждем – поджидаем,
Праздник без вас не начинаем.

Приветствие команд:

Оценивать наши успехи будет жюри в составе: *(называются фамилии членов жюри)*

Разминка под музыку

I эстафета – разминочная

Не будем время тянуть, начнем сказку сказывать.

- Жили-были старик со старухой. Попросил старик испечь колобок. Старуха испекла, положила на окошко студить. А колобок прыг-скок да покатился себе.

Мяч – колобок прокатить до кегли и обратно.

Жюри подводит итоги.

II эстафета – «Колобок»

Отгадайте загадку.
Был похож на мяч немножко
И катался по дорожкам,
Укатился ото всех,

Кроме «рыжей». Вот так смех! (*Колобок*)

Один игрок перемещает обруч по залу, двое игроков бросают мяч – колобок друг другу внутри обруча.

Жюри подводит итоги.

III эстафета – «Теремок»

Отгадайте загадку.

Лисичка дом себе нашла,
Мышка добрая была.
В доме там, в конце концов,
Стало множество жильцов.
(Теремок)

Игрок держит обруч, другой игрок вбегает в обруч и выбегает.

Конкурс «Конек – горбунок»

Конкурс капитанов: «Баскетбольные мячи забросить в кольцо».

Отгадайте ещё загадку.

Конь ретивый,
Долгогривый,
Скачет полем,
Скачет нивой.
Конь росточком малый,
Но зато удалый. *(Конек – горбунок)*

На велосипеде змейкой вокруг кегли, проехать на скорость.

Жюри подводит итоги.

IV эстафета – «По щучьему велению»

Отгадайте ещё загадку.

По тропе, шагая бодро,
Сами воду тащат ведра. (*По щучьему велению)*

Каждый участник при помощи ложки наполняет стакан, водой.

Конкурс капитанов:

Отгадайте загадку.

Колотил да колотил
По тарелке носом.
Ничего не проглотил

И остался с носом. *(Лиса и журавль)*

Капитаны ртом достают яблоко из чаши, наполненной водой, без рук. Жюри подводит итоги.

V эстафета – «Переправа зверюшек»

Расскажу я вам рассказ.
В полтора десятка фраз.
Лишь скажу я слово «Три»
Приз немедленно бери.

Конкурс мам: «Гимнастической палкой пронести шарик и забросить в корзину»

Каждый участник по одной мягкой игрушке переносит на другую сторону зала.

VI эстафета – Заключительная эстафета «Снеговик»

Каждая команда по одной вещи одевает «Снеговика»
Жюри подводит итоги и объявляет команду – победительницу. Награждение победителей.

Спасибо всем! Все вы молодцы! Вот и наш сказочный день закончился.

Вот и сказке конец,
Кто играл, тот молодец!

Соревнования «Весенние старты»

Место проведения: спортивный зал.
Инвентарь: баскетбольные, волейбольные, резиновые мячи, обручи, свисток, секундомер.

Ведущий: Добрый день, дорогие друзья, подлинные любители физической культуры, ценители красоты и здоровья. Сегодня у нас праздник «Веселые старты». Судить состязания будут самые достойные, справедливые и умелые. (*жюри, судьи – помощники приветствуют участников*)

Ведущий: У нас проблем со спортом нет –
Мы его любители,
И физкультурой каждый час
Заниматься любим.

Происходит это так…

I эстафета: ведение, до указателя – ориентировка. Ведение правой рукой, возвращение к старту – введение левой рукой.

II эстафета: передача мяча в парах и ведением. По сигналу первая пара делает передачу друг другу в движении от груди двумя руками, добегают до указателя – ориентира и возвращаются обратно бегом.

III эстафета: «Кокосовый теннис». Прогнать ракеткой волейбольный мяч до указателя, обратно возвращаться бегом.

IV эстафета: передвижение по болоту, кочкам. Первые участники, взяв два обруча, и по одному кладут на пол и передвигаются до ориентира, возвращаются к старту бегом.

V эстафета: передвижение с обручем. Один участник ведет обруч, два других ученика бросают мяч друг другу внутрь обруча. Обратно возвращаются бегом.

VI эстафета: перекати мяч. Участник с обручем, внутри мяч, должны перекатить до ориентира и к старту вернуться бегом

Ведущий: К битвам спортивным все мы готовы,
Каждый уверен в силе своей.
И побеждает на финише снова
Дружба и сила команды моей.

Спортивные игры

I баскетбол: *5 мальчиков, 5 девочек из каждой команды;*

II стегбол: *6 мальчиков, 6 девочек из каждой команды;*

III пионербол: *6 мальчиков, 6 девочек с каждой команды.*

Подведение итогов. Награждение.

Ведущий: Вот и подошли к концу наши поиски в спорте. Кто-то победил, кто-то проиграл. Но все мы остались в выигрыше, потому что каждый из нас нашел свою частичку добра, укрепил свою дружбу, испытал себя на прочность. Добра и мира вам.

Сценарий «День здоровья»
1 – 4 класс

Место проведения: большой зал, малый зал, студия, класс.

Инвентарь: клюшки, теннисные мячи, обручи, большие мячи, волейбольные мячи, наглядное пособие, свисток, часы.

Ведущая: В нашем зале собрались самые сильные, смелые, ловкие, те, кто в жизни дружит с физкультурой. Пожелаем им удачи и честной борьбы.

Пришло время познакомиться с участниками соревнований. Оценивать ваши успехи будет жюри в составе: Андрюшкин О.И. – учитель физкультуры, Шашкеева Л.Н. – учитель физкультуры.

Прослушайте программу соревнований:

I этап - большой зал - 4 класс: «Хоккей с мячом»

II этап - класс (4Б) - 3 класс: «Спортивная олимпиада». Ответить на вопросы.

III этап - малый зал - 2 класс: «Стегбол». Каждая команда отбивает мяч рукой через сетку, побеждает та команда, которая набирает больше очков.

IV этап - кабинет хореографии - 1 класс: «Эстафеты»

1. «Перекати поле».
   a). «Снежный ком» (мяч баскетбольный) прокатить до кеглей и вернуться на старт, встать в конец колонны;
   b). один участник держит обруч, два других участников передают, «снежный ком» внутри обруча, обратно возвращаются бегом;
   c). обручем «снежный ком» прокатить по площадке до кеглей и вернуться бегом на старт, встать в конец колонны;
   d). перенос «снежного кома», мяч кладут в обруч обратно, возвращаются на старт и становятся в конец колонны.

Подведение итогов, награждение

Сценарий
спортивного праздника «Дружный класс, дружная семья!»

Ведущий: «Как сделать, чтоб ученье в пользу шло?
Гармония нужна – здесь нет сомнений!
От умственной нагрузки – под крыло
Физических активных упражнений»

Добрый день, дорогие наши гости, участники праздника, учителя и учащиеся гимназии.

Сегодня у нас праздник молодости и здоровья!

Хочу представить компетентное жюри: (*называют состав жюри)*

В нашем зале собрались друзья. Те, кто в жизни дружат с физкультурой. Пожелаем им удачи и честной борьбы. А сейчас пришло время познакомиться с участниками семейных стартов.

Первыми представляется команда $7^{А}$ класса
(представление)

- А теперь представление команды $7^{Б}$ класса
(представление)

- Представление дружной команды $7^{В}$ класса
(представление)

Ведущий: «Перед началом соревнований предлагаем сделать разминку вместе с Оксаной Александровной»

(звучит музыка, разминка)

Ведущий: «Приглашаем команды на старт

1 эстафета «Самый быстрый»

(держим в руках 2 мяча, обегаем стойку, возвращаемся обратно, передаем мячи следующему)

Ведущий: «Мой веселый звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь,
Желтый, красный, голубой
Не угнаться за тобой.

2 эстафета. «Прокати мяч»

(прокатить мяч обручем до стойки и обратно)

Заставка

Ведущий: «В спорте нет путей коротких
И удач случайных нет,

Познаем на играх
Все мы формулы побед:
Это стойкость и отвага,
Сила рук и зоркость глаз,
Это честь родной семьи,
Окрыляющая нас»
Приглашаем участников к состязанию в

3 эстафете «Переправа»

(2 участника переправляются при помощи 2-х обручей до кегли. Обратно бегом)

Ведущий: «Представляем слово справедливому жюри для подведения предварительных итогов»

Ведущий: «Подвижный, быстрый человек
Гордится стройным станом
Сидящий сиднем целый век
Подвержен всем изъянам»

Конкурс капитанов. Сейчас наши капитаны продемонстрируют свою ловкость и быстроту.

(В центре лежат предметы. По сигналу капитаны добегают, берут один предмет и несут в свой обруч. Выигрывает тот, кто больше перенесет предметов).

Ведущий: «Приглашаем команды для участия в

4 эстафете «Быстрая передача»

(Команда садится на скамейку. По сигналу передают мяч из рук в руки над головой. Последний бежит с мячом в руках до кегли, передает мяч впереди сидящему на скамейке. Задача всей команды, переправиться за кеглю).

Заставка

5 эстафета «Полоса препятствий»

Ведущий:

(Пробежать по скамейке, пролезть в обруч, бег «змейкой» бросить мяч в цель. Обратно бегом)

Ведущий: «Самое справедливое честное жюри подвело итоги нашего праздника. Им слово».

(Награждение)

- Успехов вам во всех ваших делах и начинаниях! Здоровья, счастья! До новых встреч!

Сценарий спортивного праздника
«Осенний листопад»

Ведущий: Мы рады приветствовать вас в нашем спортивном зале. Сегодня «День здоровья» Я хочу начать наши соревнования со слов Ф.Н. Глинки:

Золотой метелью
Мчится желтый лист;
Жалобной свирелью
Слышен ветра свист…
В синие долины
Сумерки сошли,
С горной вершины
Вьются журавли!
Слышу шепот сосны
С ближней высоты:
«Наступает осень,
Что же медлишь ты?»

Представления жюри:
– руководитель психологической службы;
– педагог психолог на III ступени;
Ксения, Валерия (уч-цы 8 кл) - представители детского физкультурного актива.

Приветствие команд: «Слово предоставляется команде 4А класса и 4Б кл.

Разминка: перестроение в шахматном порядке.

I эстафета: Разминочная мяч – дыня. Участники по 2 человека, взявшись за локтевые суставы рук, держа мяч, друг против друга, необходимо обежать кегли и передать мяч следующим участникам.

II эстафета: «Перекати поле» Каждый из участников обручем, передвигает «мяч – тыкву».

III эстафета: «Собирай по ягодке – наберешь кузовок». Один из участников передвигает обруч, а два других участника внутри обруча перебрасывают друг другу «мяч – арбуз».

Конкурс капитанов: Сбор овощей. Капитаны, поймав «овощ» и при этом должны удержать его не уронив, побеждает тот, кто больше удержит «овощей».

IV эстафета: «Переноска овощей в хранилище». Участники по одному переносят в хранилище овощей.

V эстафета: Заключительная игра: Стегбол. 3 мальчика и 3 девочки. Вратарь с корзиной в руках ловит мяч, который забрасывают игроки.

Запрещено: толкать соперника и ударять нельзя.

Заключение: поведение итогов, выступление девочек.

Сценарий спортивного шоу «Путешествие в страну школа»

Ведущий 1: «Мы рады приветствовать вас в этом зале. Сейчас мы все отправимся в занимательное путешествие по удивительной и прекрасной стране.

Да здравствуют смелость, азарт, быстрота!
Да здравствуют вежливость и доброта!
Да здравствуют добрые лица –
И пусть тот, кто злится – стыдится!»

Ведущий 2: «У нашей школы юбилей – 40 лет. Это много или мало?
Ответ на этот вопрос не может быть однозначным. За эти годы мы пережили много интересных событий, выросло целое поколение гимназистов. И все - же десять лет – это детство и поэтому у нас ещё все впереди»

Ведущий 1: «Мы начинаем спортивное шоу. И приветствуем справедливое, авторитетное жюри: *(Называют состав жюри)*

Ведущий 2: «Встречаем участников соревнований. Команда учителей. Капитан: Денис Николаевич Черныш».

Ведущий 1: «Команда учащихся 9-х классов. Капитан: Никита Димов»

Ведущий 2: «Команды, представьтесь, пожалуйста».

Ведущий 1: «Школьный день начинается с гимнастики до занятий. Предлагаем выполнить разминку».

Ведущий 2: «Первая станция «Русский язык». (первый по сигналу добегает до стены, берет лист с буквой, наклеивает на стену, Возвращается, передает эстафету следующему. Составить предложение «Десятилетие гимназии!»)

Ведущий 1: «А теперь посмотрим, как участники проявят себя на станции «Химическая» (участник добегает до стола набирает в ложку воды

и выливает в стакан. Возвращается, передает эстафету следующему»).

Ведущий 2: «Пока жюри подводит итоги, предлагаем спортивный танец в исполнении девочек 7-х классов»

(Выступление)

«Слово для подведения промежуточных итогов представляется компетентному жюри»

Ведущий 1: «Участников шоу приглашаем на станцию «Математическая» (команда выстраивается по цепочке от обруча до щита. Первый участник берет мяч из обруча и передает по цепочке до последнего. Последний выполняет бросок в кольцо, бежит до обруча, берет мяч и начинает его передавать. Первый должен встать на свое место, обруч пустой, все мячи передали. Помощники считают попадания в кольцо»).

Ведущий 2: «Мы приглашаем команды на станцию «Литература» (напротив каждой команды стол, на котором лежат листы с отдельными фразами. По сигналу команда добегает до стола и составляет отрывок известного произведения. Надо прочитать отрывок и назвать автора»).

Ведущий 1: «Теперь мы на станции «Физика». Первая эстафета – подготовительная. (У каждого участника воздушный шарик. По сигналу надо надуть шар и завязать). Команда выстраивается в колонну. По сигналу первый добегает до стула, кладет шарик на стул и садится на шарик, чтобы он лопнул. Возвращается и передает эстафету».

Ведущий 2: «На спортивную площадку приглашаем девочек 7-х классов.

(Выступление)

Слово для подведения итогов представляется компетентному жюри»

Ведущий 1: «Успех команды во многом зависит от капитана. Сейчас мы проверим способности ваших капитанов. (Капитан садиться на стул. Машинка привязана к ручке ниткой. Кто быстрее намотает нитку на ручку»).

Ведущий 2: «Любимый урок учащихся гимназии – рисование. И мы предлагаем конкурс «ИЗО» (на стене прикреплен рисунок-образец, который разделен на сектора. Напротив команды чистый лист ватмана, разделен на сектора. Первый добегает проводит линии в своем секторе. Кто быстрее воспроизведет такой же рисунок»).

Ведущий 1: «Школьный день в гимназии закончился. Предлагаем шуточный конкурс (задача команды одеть капитана. Капитан сидит на стуле, рядом одежда. Участник добегает, берет одну вещь, и надевает на капитана»).

Ведущий 2: «Праздник закончился. Слово для оглашения результатов и награждения представляется жюри».

Сценарий праздника «Спортивный ералаш»

1 ведущий: «Как сделать, чтоб ученье в пользу шло?»
Гармония нужна – здесь нет сомнений!
От умственной нагрузки – под крыло
Физических активных упражнений»

2 ведущий: «Подвижный, быстрый человек
Гордится стройным станом,
Сидящий сиднем целый век
Подвержен всем изъянам»

1 ведущий: Мы приветствуем участников праздника «Спортивный ералаш». Представляем команду «Силачи».

2 ведущий: И команда «Атлеты».

1 ведущий: Представляем справедливое и честное жюри! (называют жюри)

1 ведущий: Приглашаем команды на разминку.

2 ведущий: «Да здравствуют смелость, азарт, быстрота.
Да здравствуют вежливость и доброта.
Да здравствуют добрые лица
И пусть тот, кто злится – стыдится».

1 эстафета *«Разминочная»*

1 ведущий: Первый участник с мячом в руках добегает до кегли. Возвращается обратно, передает мяч следующему».

2 ведущий: «Мой веселый звонкий мяч
Ты куда помчался вскачь,
Желтый, красный, голубой
Не угнаться за тобой».

«Игра *«Мяч капитану»*

1 ведущий: Капитаны с обручем встают в противоположные углы. Младшие участники садятся на плечи старшим. Передавая мяч друг другу, стараются забросить в кольцо своему капитану».

2 ведущий: Спортивный танец представляют девочки $8^{А}$ класса.

1 ведущий: «Нужно на лыжах не просто ходить.
А очень красиво и плавно скользить!»

2 эстафета «Лыжные гонки»

Два участника надевают лыжи, передвигаются до кегли и обратно.

2 ведущий: А теперь жюри подведет промежуточные итоги.

1 ведущий: **Состязание** *«Шахматный дебют»*
Первый добегает до стула, ставит шахматную доску.
Второй переносит мешок с шахматными фигурами.
Последующие добегают, ставят две фигуры на шахматную доску.
Жюри оценивает правильность расстановки фигур на доске.

2 ведущий: «Хорошее дело – футбол и хоккей.
Соседей они превращают в друзей.
А в играх с друзьями мы сами
Должны оставаться друзьями».

1 Ведущий: Задача участников: Обвести кегли, забить мяч в ворота. Обратно ведение мяча по прямой.

Выступление.

2 ведущий: Просим жюри сообщить предварительные итоги наших соревнований.

1 ведущий: **Конкурс капитанов** *«Самый меткий».*
Капитан выполняет три броска мячом по кеглям.

2 ведущий: **Конкурс** *«Перестрелка»*
Каждая команда получает по 3 мяча. Задача команды как можно быстрее перебросить все мячи через сетку на сторону соперника.

Выступление.

1 Ведущий: **Конкурс** *«Единоборство».*

У каждого участника к ноге привязан надувной шарик.
Надо постараться лопнуть шарик соперника и сохранить свой.
Если ваш шарик лопнул, то выбываете из конкурса.

2 ведущий: Спортивный праздник подошёл к завершению.
Жюри подведет окончательные итоги.