Сценарий Дня здоровья «Завтрак на траве» в средней школе

Я хочу поделиться сценарием Дня здоровья, который проводится в нашей школе уже не первый год. В этом учебном году он носил название «Завтрак на траве». Для проведения этого мероприятия требуется определенное место – в нашем случае это опушка леса с большой поляной.

Учащиеся 7-11 классов делятся на команды с равным количеством человек. Назначаются должности в каждой команде: капитан команды, фотограф, собиратель хвороста. Каждая команда готовит домашнее задание, согласно предложенному названию. В этом году мы предложили ребятам быть сказочными героями, поэтому и названия получились следующими: «Иван-да-Марья», «Бабки-Ёжки», «Клоуны» и «Пираты». Согласно своим названиям команды должны придумать костюмы, приветствие и подарки для сказочниц.

Когда все команды собираются на поляне, их встречают две сказочницы, которым капитаны команд подносят свои дары и говорят приветствия. После этого сказочницы раздают маршруты движения команд по этапам. На каждом этапе стоят учителя (можно поставить учащихся старших классов, освобожденных от занятий физической культуры), которые оценивают скорость и правильность выполнения этапа, и протоколируют результаты.

Этапы Дня здоровья

1. «Мышеловка». Необходимо проползти под деревянной планкой, лежащей на двух колышках так, чтобы она не упала. Ставятся 10-12 планок на расстоянии 0,5-1 м друг от друга. Если планка падает, учащийся возвращается в начало этапа и выполняет заново. Оценивается скорость выполнения всей команды.

2. «Туннель». На гимнастический обруч нашивается рукав длиной 5-7 м. Учащиеся поочередно заползают в туннель и ползут по нему до конца. Обруч держит учитель. Оценивается скорость выполнения всей команды.

3. «Переправа». Между двумя деревьями натягивается канат на высоте 1 м. На высоте 3 м натягивается трос или веревка. Учащиеся по очереди должны пройти по канату, держась руками за трос, и не упасть. Если ребенок коснулся ногами земли, то он возвращается в начало этапа и выполняет заново. Оценивается скорость выполнения всей команды.

4. «Паутинка». Для данного этапа необходимы туристические веревки и карабины с поясом. Веревка переплетена через несколько деревьев. Учащиеся должны пройти по веревке карабином, отстегивая его только в тех случаях, когда веревка завязана на дереве. Оценивается скорость и правильность выполнения.

5. «Тир». На деревья вешаются мишени для каждой команды. Учащиеся выполняют по одному выстрелу из «воздушки» по мишени. Оценивается точность попадания всей команды.

6. «Умник». На данном этапе команде выдается бланк с историческими вопросами. Необходимо ответить максимально правильно. В качестве вопросов можно использовать наиболее важные даты отечественной истории.

7. «Эстафета наездников». От команды нужно 3-4 пары. Мальчик садит на спину девочку (или мальчика), которая держит в руке эстафетную палочку. Нужно передать палочку другой паре, которая находится на расстоянии 9-10 м (встречная эстафета). Оценивается скорость и правильность передачи эстафетной палочки.

8. «Силачи». Конкурс для капитанов. Необходимо метнуть учебную гранату на максимальное расстояние.

9. Перетягивание каната. Команды соревнуются в перетягивании каната по очереди.

Во время выполнения командами заданий фотограф делает снимки. От каждой команды выбирается учащийся для сбора хвороста для костра. Пока судьи подводят итоги соревнований, дети собираются у костра, пекут картошку, жарят хлеб и сосиски, поют песни и делятся впечатлениями. Затем оглашаются результаты Дня здоровья, победители и участники награждаются грамотами и памятными призами.

Данное мероприятие способствуют развитию физических, морально-волевых и патриотических качеств у учащихся. Необходимо иметь в виду, что этапы планируются учителем заранее и мероприятие проводится только в сухую погоду.