Казённое специальное (коррекционное) образовательное учреждение ХМАО – Югры для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Леушинская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа- интернат VIII вида»

Составитель:

И.А. Просвирнин

учитель физкультуры

I квалификационная

категория

с.Леуши, 2013

***ЦЕЛЬ***:

Формирование потребности у учащихся с ограниченными возможностями здоровья в здоровом образе жизни.

***ЗАДАЧИ:***

* Укрепление здоровья учащихся с ограниченными возможностями здоровья;
* Развитие физических качеств и повышение работоспособности учащихся;
* Привитие интереса к занятиям физической культурой и спортом большего количества учащихся школы-интерната;
* Выявление сильнейших спортсменов и команд.

***ОБОРУДОВАНИЕ:***

Музыкальный центр, гимн Российской Федерации, флаг Российской Федерации, скакалка – 4 метра, скакалка – 2 метра, баскетбольный мяч – 4 штуки, мячи для большого тенниса – 6 штук, стойки для прыжков в высоту – 2 штуки, резина на стойки – 3 метран.

***МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:***

Школьная поляна

***ХОД ДНЯ ЗДОРОВЬЯ***

***УЧИТЕЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ:***

“Всем участникам Дня здоровья, Ура!   
Приветствуем друг друга. Ура! Ура! Ура!”  
Участники Дня здоровья, на построение шагом марш!

***УЧИТЕЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ:***

Сегодня мы собрались, чтобы закончить I четверть 2013 – 2014 учебного года традиционным Днем здоровья.

***УЧИТЕЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ:***

Школа – равняйсь! Смирно!

*Сдача рапорта директору школы-интерната*

***УЧИТЕЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ:***

Вольно!

*Приветственное слово директора школы-интерната*

***УЧИТЕЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ:***

Право поднять флаг Российской Федерации предоставляется ученик 6а класса – Пальянову Дмитрию, показавший наилучший результат на Окружной Спартакиаде учащихся в сентябре 2013 года. Школа! Равняйсь! Смирно! Равнение на флаг!

*Поднятие флага Российской Федерации. Звучит Гимн Российской Федерации*

***УЧИТЕЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ:***

На площадку по порядку,  
Становись скорее в ряд!  
 На зарядку, на зарядку  
Приглашаем всех ребят!

Сейчас школа встает в две шеренги лицом к учителю физкультуры. Зарядка будет на внимание. Если я показываю упражнение одинаково обеими руками – вы повторяете за мной. Если же я показываю упражнение одной рукой, то та команда, которая находится ближе к указываемому направлению – убегает, вторая команда – догоняет.

*Проводит зарядку*

***УЧИТЕЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ:***

*Объявляет программу «Дня здоровья»*

*Формирование команд – 3 команды учащихся (капитан – учитель), одна команда – учителей школы-интерната. Каждая команда* придумывает название команды.

***УЧИТЕЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ:***

Ну, что начинаем наши соревнования!

1. **«Попрыгай-ка»**

**Правила игры:** от команды выбирается 3 человека. Ведущий стоит в центре круга и вращает скакалку, а участники подпрыгивают, чтобы не задеть скакалку. Побеждает команда игрок, которой остается «победителем».

2. **«Пробегай-ка»**

**Правила игры:** Участники всех команд пробегают под вращающейся скакалкой.Побеждает команда игрок, которой остается «победителем».

3. **«Попадай-ка»**

**Правила игры:** Все участники команды бросают, мчи для большого тенниса в цель. Побеждает команда с наибольшим количеством попаданий.

4. **«Догоняй-ка»**

**Правила игры:** Команда защищает последнего игрока колонны. Выигрывает та команда, которая продержится большее количество времени.

5. **«Нагибай-ка»**

**Правила игры:** Все участники проходят, прогибаясь под резинкой. Побеждает команда, чей игрок остается победителем.

6. **«Успевай-ка»**

**Правила игры:** Подбросив волейбольный мяч, подобрав малые мячи. Побеждает та команда, которая подберет больше мячей.

7. Ведение мяча гимнастической палкой на скорость (эстафета)

8. Баскетбольные эстафеты - команды выстраиваются друг за другом.

- передача баскетбольного мяча над головой, возвращение по низу (между ног);

- передача баскетбольного мяча сбоку по правой стороне, возвращение по левой стороне;

- капитан команды бросает мяч первому игроку, игрок ловит мяч и бросает мяч обратно капитану и приседает, и т.д.

- капитан команды бросает мяч первому игроку, игрок ловит мяч и бросает мяч обратно капитану и убегает в конец колонны и т.д.

9. **«Кто дальше»**

**Правила игры:** На каждый шаг назвать вид спорта. Побеждает та команда, которая продвинется дальше.

***УЧИТЕЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ:***

Вот и подошли к концу наши соревнования. И судьи подвели итоги.

*Объявляет победителей Дня здоровья*

***УЧИТЕЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ:***

Право опустить флаг Российской Федерации предоставляется ученице 6а класса – Щетининой Софье, как лучшей спортсменке Дня здоровья.

Школа! Равняйсь! Смирно! Равнение на флаг!

*Опускание флага Российской Федерации. Звучит Гимн Российской Федерации*

***УЧИТЕЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ:***

Школа! Вольно! Разойдись!