



Бюджетное общеобразовательное учреждение Орловской  
области «Созвездие Орла»

## **Спортивный праздник «Здоровому все здорово»** (Методическая разработка внеклассного мероприятия)

Возраст обучающихся 12-14 лет

Разработчики  
Ковтун Наталия Ивановна,  
Ряполова Мария Сергеевна -  
воспитатели структурного  
подразделения  
БОУ ОО «Созвездие Орла»

Орел, 2022

**Цель:** формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи:**

– способствовать созданию положительного настроения и благоприятной обстановки для обучения и воспитания обучающихся;

– мотивировать обучающихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Оборудование:** эстафетные палочки, мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные ракетки и теннисные мячи, обручи, скакалки, рулетка, мел, воздушные шары, ведра, канат, кегли.

**Участники:** обучающиеся 6-8 классов.

### Ход мероприятия

Построение. Представление членов судейства. Представление команд-участниц (2 команды). Состав команды \_\_\_ человек.

**Ведущий:**

Добрый день, дорогие ребята, уважаемые гости. Мы рады видеть вас на нашем празднике здоровья. Здоровье – неоценимое богатство в жизни любого человека. Его не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире.

**Ведущий:**

Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, как можно дольше сохранить подвижность, энергию и достичь долголетия. Не зря говорят: «Здоровому все здорово».

А что значит быть здоровым? Как вы это понимаете? (*Здоровый человек – это (ответы детей) крепкий, здоровый, выносливый, ловкий, стройный и т.д.*)

Здоровый человек – это состояние полного душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или повреждений.

Каждый твёрдо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться,

И всегда дружить с водой.

В мире нет рецепта лучше:

Будь со спортом неразлучен.

Проживешь ты до ста лет!

Вот тебе и весь секрет!

И тогда все люди в мире

Долго, долго будут жить.

И запомни, ведь здоровье  
В магазине не купить!

Итак, с командами познакомились, жюри выбрали, напутствие услышали – пора начинать соревнование!

У судейской бригады сводная таблица.

За каждое правильное и быстрое выполненное задание команды получают баллы, помогающие фиксируют каждое задание. Перед каждым заданием необходимо обратить внимание на то, что оцениваться будет не только быстрота выполнения, но и качество. За неправильно выполненное задание раздаются штрафные баллы.

### **1. Встречная эстафета**

*Инвентарь: эстафетные палочки*

Команды выстраиваются по \_\_\_ человек за лицевой линией площадки, напротив друг друга. Фиксируется время выполнения заданий, учитываются штрафные санкции.

### **2. Эстафета «Бег с тремя мячами»**

*Инвентарь: мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные.*

На линии старта первый берет удобным образом 3 мяча (футбольный, волейбольный и баскетбольный). По сигналу бежит с ними до поворотного флажка и складывает возле него мячи. Назад он возвращается пустой. Следующий участник бежит пустым до лежащих мячей, поднимет их, возвращается с ними назад к команде и, не добегая 1м, кладет их на пол.

Судьи строго следят, чтобы участники стартовали за линией и не роняли мячи на пол.

### **3. Эстафета «Теннисист»**

*Инвентарь: теннисная ракетка и теннисный шарик.*

Команды выстраиваются на старте у одного участника в руках теннисная ракетка и теннисный шарик. По команде “на старт” участник кладет шарик на ракетку и придерживает его рукой. По команде “старт” перестает придерживать шарик и начинает движение, стараясь не уронить шарик. Добежав до противоположной стороны, отдает ракетку с шариком партнеру, продолжает движение в конец колонны. Получивший шарик и ракетку бежит на противоположный край площадки, так челноком осуществляется движение. Выигрывает команда, первая вернувшая ракетку и шарик первому участнику. Штрафы.

За каждое падение мяча штраф - 5 сек. За придерживание шарика рукой штраф - 10 сек.

#### **4. Эстафета «Самый ловкий»**

*Инвентарь: волейбольные мячи, обручи, скакалки*

Первый участник, зажав между коленями мяч, прыжками перемещается до лежащего в 14 метров от линии старта обруча, кладёт в него мяч, берёт скакалку и прыгает на скакалке дальше, на противоположную сторону к команде и передаёт скакалку второму участнику. Вторым участником, прыгая через скакалку, к лежащему обручу (в 14 м от линии старта), кладет в него скакалку, зажимает между коленями мяч, и возвращается. Все члены команды (друг за другом) выполняют тоже задание.

#### **5. Эстафета «Чей прыжок дальше»**

*Инвентарь: рулетки и 2 кусочка мела.*

Первый участник прыгает с места в длину. Место его приземления служит отметкой, от которой делает свой прыжок второй участник, место приземления второго участника служит стартовой отметкой для третьего участника и т.д.

Побеждает команда, показавшая лучший результат

#### **6. Эстафета «Дружба»**

*Инвентарь: воздушный шар*

Удерживая лбами воздушный шар и взявшись за руки, два участника команды бегут до поворотной отметки и обратно. У линии старта передают эстафету следующей паре. Штрафные санкции за потерянный шарик.

#### **7. Эстафета «Меткий стрелок»**

*Инвентарь: ведро, теннисные мячи*

Напротив каждой команды находится ведро. По очереди каждый игрок делает один бросок теннисным мячом в ведро. При подсчете очков учитывается количество попаданий.

Кол-во попаданий – кол-во баллов.

#### **8. Эстафета «Гонка мячей под ногами»**

*Инвентарь: баскетбольные мячи.*

Первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроку назад. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперед, встает в начале колонны и опять посылает мяч между расставленными ногами и т.д. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

#### **9. Эстафета «Перетягивание каната»**

*Инвентарь: канат.*

По первому сигналу "Подойти к канату!" игроки, разделившись в команде на пары, встают справа и слева от каната. По второму сигналу "Взять канат!" учащиеся наклоняются и поднимают канат. По свистку учителя команды стараются перетянуть канат в свою сторону. Когда одной

из команд удастся отойти с канатом назад так, чтобы ленточка пересекла контрольную линию в 3 м от середины, даётся свисток и борьба прекращается. Канат снова кладут на место и повторяют игру.

Побеждает команда, которая смогла большее количество раз перетянуть канат на свою сторону.

### **10. Эстафета «Кегли»**

*Инвентарь: кегли*

Участвует вся команда. На площадке выставляются кегли. От команды выходит один участник. По сигналу он сбивает кегли мячом. Каждому участнику даётся по три попытки. Считается общее количество сбитых кеглей.

**11. «Круговая эстафета»** (можно отобрать несколько человек из команды или капитаны в зависимости от времени).

Команда выполняет комплексную эстафету, (полоса препятствий) состоящую из 5- 6 видов.

1. Прыжки через скакалку 10 прыжков.
2. Крутить обруч и двигаться вперед до стойки и назад.
3. 10 ударов о пол баскетбольным мячом.
4. Змейка из трёх мячей.
5. Наклон вперёд касаясь пальцами рук пола (считаем до 5-ти)
6. 5 отжиманий от пола.

Общее построение для подведения итогов и награждения команд.

***Ведущий:***

Надеюсь, что сегодня встреча не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Ведь - «Здоровому все здорово!».