**Внеклассное воспитательное мероприятие по физической культуре «День здоровья»**

Сегодня преподавателю физической культуры важно быть профессионально подготовленным и знать современные здоровьесберегающие технологии. Сегодняшний учащийся должен понимать значимость своего физического и психологического здоровья для будущего самоутверждения, поэтому очень важно, чтобы преподаватели физической культуры умели формировать у учащихся позитивное и деятельное отношение к этой проблеме. Для этого необходимо разнообразить свои уроки, организовать всевозможные внеурочные мероприятия, знакомить ребят с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению здоровья нации. Большую роль при решении этой задачи играет и системная организация работы спортивных кружков и секций на базе лицея, так как это замечательный "инструмент" для внеурочной занятости наших воспитанников - с одной стороны, и очень эффективная форма учебно-воспитательной работы, позволяющая поддерживать интерес к предмету "физическая культура" - с другой.

Очень важно в самом начале обучения в лицее у ребят готовность к саморазвитию и самовыражению через внедрение в образовательно-воспитательную среду различных форм работы. Для достижения этой цели преподаватели физической культуры нашего лицея проводят различные внеурочные мероприятия спортивной направленности: личные и групповые первенства по различным видам спорта, спортивные праздники, туристические слёты; а так же привлекают ребят к участию в городских и краевых соревнованиях. Одним из популярных внеурочных мероприятий является спортивно-туристический праздник - "День здоровья", который проводится традиционно в первой половине сентября, когда в Приморье господствует ласковая и великолепная "Золотая осень". Участниками "Дня здоровья" являются первокурсники, которым, обычно нужна помощь при адаптации к новым условиям обучения, ведь ребята попадают с 1-го сентября в воспитательную среду, абсолютно отличную от школьной. И наш "День здоровья" - это как раз своеобразный "тренинг на сближение коллектива", так как мероприятие позволяет ребятам больше познакомиться друг с другом и со своими наставниками, раскрыть свои таланты, показать свою находчивость, творческую активность и спортивную форму. Кроме того, это мероприятие позволяет педагогам составить предварительную характеристику вновь принятой в лицей группы, так как ребята на этих состязаниях предстают "во всей красе", демонстрируя кроме физического развития и свои общечеловеческие качества. "День здоровья" не требует большой подготовки и доставляет огромное удовольствие всем его участникам.

*Цели и задачи*:

* популяризация здорового образа жизни; туризма, как активного образа отдыха и средства укрепления здоровья;
* выявление творческих способностей учащихся;
* выявление творческих способностей учащихся;
* групповое и межгрупповое сплочение учащихся;
* сплочение коллектива учащихся с педагогическим коллективом;
* воспитание у молодёжи чувства любви и гордости к своему учебному заведению.

*Место и время проведения:*

* Построение на территории лицея в 9-00. Колонна шествует централизованно на традиционное место проведения мероприятия поляну возле села Пухово.

*Организаторы мероприятия:*

* Руководство организацией и проведения слета возлагается на главную судейскую бригаду во главе с заместителем директора по воспитательной работе.

*Условия участия в мероприятии:*

* принимают участие в мероприятии учащиеся 1 курса. Участники слета размещаются на отведенной для размещения команд территории;
* спортивно-туристическая полоса препятствий устанавливается на берегу реки, но так чтобы она была доступной и зрелищной для болельщиков;
* самостоятельно организуется бивуак, группам выдаётся сухой паёк;
* разведение костра организуется с учетом природоохранных мер и техники безопасности;
* мусор уносится с места пребывания группы в полиэтиленовых мешках, приготовленных заблаговременно.

*Жюри конкурса:*

* заместитель директора по воспитательной работе;
* социальный педагог;
* педагог дополнительного образования;
* педагог-психолог;
* преподаватель физической культуры.

*Критерии оценок мероприятия:*

* сплоченность группы (умение работать в команде);
* быстрота и правильность прохождения спортивных состязаний;
* уют и оригинальность оформления походного группового места;
* оригинальность и эстетичность костюмов из природного материала;
* индивидуальность, юмор и этика в исполнении творческого задания.

**Программа мероприятия**

1. Представление команды:

* внешний вид команды (наличие формы, эмблемы и отличительных атрибутов);
* исполнение девиза;
* исполнение песни.

2. Межгрупповая спортивно-туристическая эстафета на время (по 4 человека от команды).

3. Оборудование и оформление походного группового места.

4. Конкурс костюмов с использованием природного материала (одна модель от группы).

5. Конкурс "Слабо" (по одному творческому номеру).

6. Подведение итогов. Награждение победителей.

**Межгрупповая спортивно-туристическая эстафета.**

Команда выстраивается на линии старта и по сигналу все стартуют одновременно.

***1 этап - "Кочки".***

"Кочки" расположены так, чтобы участники, проходя по ним, вынуждены были менять длину шагов и толчковую ногу. Высота "кочек" (деревянных заготовок) 5-10 сантиметров и диаметр - 15-20 сантиметров.

Все участники друг за другом следуют по "кочкам". За касание земли одной ногой участник штрафуется одним баллом штрафного времени, за касание двумя ногами - два балла, за падение - тремя баллами (один балл - десять секунд).

***2 этап - "Меткий стрелок".***

От контрольной линии участники команды совершают по три броска в цель поочерёдно. Результат подводится по наибольшему количеству попаданий.

***3 этап - "Параллельные перила".***

Команда переправляется по параллельным верёвкам от одного дерева к другому. Идти следует приставным шагом по нижней верёвке, держась руками за верхнюю. Два человека одновременно не могут находиться на веревке.

***4 этап - "Переправа по верёвке маятником".***

Верёвка закреплена на ветке дерева. Участник, взявшись за верёвку, должен перелететь над "опасной зоной" (барьер высотой 50 сантиметров) с приземлением на ноги в определенную зону (на земле лежит яркий обруч). Первый участник, переправившись, отправляет канат второму, который ловит её и выполняет задание. Ошибкой считается приземление вне обруча, касание ногами барьера. За каждую ошибку - штраф пять секунд.

***5 этап - "Прыжки в мешках".***

Расстояние для прыжков примерно 20-25 метров.

***6 этап - "Оказание первой медицинской помощи и перенос "пострадавшего".***

Два участника идут на медицинский пост, где по заданию судьи накладывают шину на ногу с помощью подручного материала.

**Оборудование:** две шины, бинты.

Два других участника готовят носилки для переноса "пострадавшего".

**Оборудование:** две жерди и две "штормовки". "Штормовки" застегнуть, вдеть через вывернутые вовнутрь рукава жерди. Уложить "пострадавшего" и перенести его головой вперед до линии финиша.

Падение носильщиков, падение "пострадавшего" с носилок или неправильное его положение - штраф 10 секунд.

**Подведение итогов и награждение участников мероприятия.**

Мероприятие оценивает жюри, решение которого считается окончательным и пересмотру не подлежит. По результатам мероприятия все участники награждаются по различным номинациям.

Абсолютный победитель спортивно-оздоровительного мероприятия "День здоровья" определяется по наименьшей сумме мест во всех видах программы. При равенстве баллов предпочтение отдаётся команде с лучшим результатом на спортивно-туристической эстафете.

Мероприятие заканчивается традиционно - песней "Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались".