

Урок здоровья

"Зимние забавы"



Учитель: Дёгтев Виктор Филиппович

Февраль 2015

Общешкольный урок здоровья «Зимние забавы»

Актуальность: укрепление здоровья и повышение двигательной активности учащихся.

Предназначение: программа зимнего спортивного урока здоровья может быть использована учителями физической культуры, педагогами дополнительного образования, классными руководителями для учащихся начальной, основной и средней ступени обучения.

Инвентарь:

лыжный комплект, санки, клюшки для хоккея с мячом, мячи, конусы, гимнастические палки, воротца для игры в хоккейбол, флажки, короткие веревочки.

Час здоровья "Зимние старты" проводится на спортивной площадке и включает командные эстафеты на санках и лыжах, различные метания в цель, индивидуальные лыжные гонки.

Цель:

Обеспечить оптимальный двигательный режим детей в течение проведения урока здоровья «Зимние забавы»; предоставить возможность применить двигательные навыки и умения, приобретенные детьми в процессе организованной образовательной деятельности по физической культуре; повышение мотивации детей к регулярным занятиям зимними видами спорта.

Задачи:

- совершенствовать умение и навыки в зимних видах спорта
- способствовать укреплению коллектива класса через взаимодействие в игровых и соревновательных ситуациях.
- воспитывать потребности к здоровому образу жизни, двигательной активности.

Охрана безопасности здоровья

1. Учащиеся, освобождённые от занятий на улице в зимний период к стартам не допускаются.
2. Наличие зимней спортивной формы обязательно.
3. Спортивный инвентарь соответствует возрасту и находится в исправном состоянии.
4. Соблюдается температурный режим в зависимости от требований к возрастной группе и региона проживания.
5. Проводится инструктаж для учащихся по правилам занятий зимними видами спорта.

Организационный момент

ВЕДУЩИЙ Сегодня в нашей школе проводится общешкольный час здоровья «Зимние забавы». Есть такая песенка: «Нам всего милее зимние деньки, снежные аллеи, лыжи и коньки». Ведь зимой существует очень много забав, в которые можно играть на свежем воздухе, когда все покрыто снегом. Вот и сегодня мы с вами станем участниками спортивных зимних забав.

Для проведения игр, чтобы они стали для вас интересными, все участники делятся на три группы.

1 группа – 1-6 классы (санки, хоккейбол, снежки), определяются двумя командами. Инструктора команд Гусева Т.М. и Косьяненко Н.И.. Проведение игр для первой группы команд в секторе № 1.

2 группа – 7-9 классы (лыжные эстафеты) определяется двумя командами. Инструктора команд: Исаев А.И., Юдакова Т.Н., Провоторова Е.А.. Проведение игр для второй группы команд в секторе № 2..

3 группа – старшая (5 юношей и 5 девушек). Шоу-биатлон со спортивно-прикладными элементами. Личное первенство среди юношей и девушек.

ПРОГРАММА УРОКА ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ 1 ГРУППЫ

Построение участников, приветствие, представление команд

1. Эстафета "Каракатица на санках"

Вперед мы катимся, быстрее каракатицы!

Способствует развитию координации, силы мышц ног, рук, спины.

Правила выполнения

Исходное положение на санках лёжа на животе, руки и ноги на снегу. Участник стартует отталкиваясь руками и ногами и толкает санки вперёд, преодолевает расстояние до промежуточного финиша. Обрато возвращается бегом в упоре, согнувшись руками на санки, направляет санки вперёд.

Считается нарушением и наказывается штрафными очками, если участник - обратно возвращается бегом не толкая санки в упоре.

2. Эстафета "Гонки тандемом на санках"

Вдвоём к победе мы идём, друг друга мы не подведём!

Способствует развитию выносливости, силы мышц ног, спины.

Правила выполнения

Первый участник - ведомый занимает исходное положение сидя на санках, второй участник - ведущий стоит за партнёром с опорой руками на спину. По команде второй участник начинает разбег, толкая санки с партнёром вперёд, до промежуточного финиша, затем участники меняются местами и возвращаются обратно.

Считается нарушением и наказывается штрафными очками, если участник - ведёт санки без опоры на спину партнера.

3. Эстафета "Хоккейбол"

Трус не играет в хоккей!

Способствует развитию координации движений.

Правила выполнения

Участник клюшкой ведёт мини-футбольный мяч, обводя три конуса, заводит мяч в ворота из палок и возвращается обратно.

Считается нарушением и наказывается штрафными очками, если участник - не выполнил обводку
- сбил конус, и не вернул его на место.

4. Эстафета "Скандинавская ходьба"

С палками ходьба даёт энергию тепла!

Способствует развитию мышц рук, плечевого пояса, аэробной выносливости.

Правила выполнения

Участники с лыжными палками без лыж, поочередно отталкиваясь руками, выполняют быстрые широкие шаги, имитируя попеременный двухшажный ход.

Считается нарушением и наказывается штрафными очками:

- бег, за повторное нарушение, команда снимается с эстафеты
- за одновременное отталкивание палками.

5. Эстафета "Броски в цель"

Вот знакомый всем предмет, но не дам вам в руки, нет.

Посмотрите, я поставлю его на расстоянии,

Вам придется эту цель сбить сейчас снежком.

Правила выполнения

На расстоянии 10 м на запорошенной снежной лавочки ставится пластмассовый кубик. Дети заготавливают снежки и бросают в предмет, стараясь сбить его со своего места.

6. Эстафета "Тянитолкай"

Новая игра – играй, дружно санки ты толкай,

Сядьте вы спиной друг к другу,

Чтобы был Тянитолкай»

Может быть, вы, дети, помните, что в сказке про доброго Айболита, был такой зверь, которой носил имя Тянитолкай. Что в этом звери было особенного? (ответы детей).

Вот и вы на время превратитесь в таких сказочных животных.

Правила выполнения

Вам необходимо сесть на санки по два человека. Садится следует не друг за другом, а спиной друг к другу. По сигналу все санки стремятся как можно скорее достигнуть линию финиша. На обратном пути получается так, что ребенок, сидевший позади оказывается уже впереди смотрящим

7. Эстафета "Сани-тачка»

Правила проведения

Один игрок лежит на санках на животе, свесив ноги. Другой, взявшись за его ноги, толкает санки вперед. На повороте участники меняются местами.

8. Эстафета "Слалом на санках"

Правила выполнения

Один из участников садится на санки, обхватывая гимнастические палки за верхний конец. А второй, держась за нижний конец палок, везет его, объезжая кегли. На повороте участники меняются местами. Если сбили кегль, его нужно поставить на место и только после этого продолжить движение.

ПРОГРАММА УРОКА ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ 2 ГРУППЫ

Построение участников, приветствие, представление команд.

1. Эстафета "На одной лыже"

Правила выполнения

Команды выстраиваются во встречные шеренги. По сигналу игроки движутся вперед на одной лыже, отталкиваясь ногой. Выигрывает команда, которая быстрее поменялась местами.

2. Эстафета "Лыжная упряжка"

Правила выполнения

Построение команд во встречной колонне по трое. Один участник едет на лыжах, два других тянут его в упряжке за веревку до флажка и обратно.

3. Эстафета «Лыжная тачка»

Скользим быстрее ветра!

Способствует развитию координации движений, силы рук, плечевого пояса.

Правила выполнения

Ведущий первый участник без лыж, крепко обхватывает лыжные палки за верхний конец,

а нижний конец палок держит второй ведомый участник на лыжах. Первый разгоняется бегом, обеспечивая скольжение на лыжах партнёру, который в лыжной стойке держит равновесие, не передвигая ноги. Ведущий корректирует скольжение, не допускает падение второго участника.

Считается нарушением и наказывается штрафными очками, если участник - лыжник помогает передвижением и отталкиванием ног.

4. Эстафета "Биатлон"

Способствует развитию координации, мышц рук и плечевого пояса, ног.

Правила выполнения

Участник стартует на лыжах с палками произвольным ходом до "огневого рубежа", кладёт палки на снег, берёт поочерёдно снежки и выполняет три броска по мишени, затем снова берёт палки, и при попадании в цель без промаха, возвращается обратно, финишируя лыжным произвольным ходом.

За каждый промах в цель, участник пробегает штрафной 10 метровый отрезок дистанции.

5. Эстафета "Горнолыжники»"

Если ловкими мы будем, то призы добудем!

Способы развития координации движений и аэробной выносливости.

Правила выполнения

Участник на лыжах, без палок, начинает скольжение по лыжне змейкой, пробегает 5 флажков, и присев, проезжает ворота из двух палок, под верхней планкой. Обратно возвращается лыжным ходом по прямой.

Считается нарушением и наказывается штрафными очками, если участник

- не преодолел все флажки
- не прошел ворота
- сбил горизонтальную планку.

6. Эстафета "Лыжный городок"

Правила выполнения

Команды стоят в колонне лицом к финишу. По команде первый участник стартует на одной лыжне до конечной остановки и таким же образом возвращается обратно.

7. Эстафета "Скандинавская ходьба"

Правила выполнения

Участники с лыжными палками без лыж, поочередно отталкиваясь руками, выполняют быстрые широкие шаги, имитируя попеременный двухшажный ход.

Считается нарушением и наказывается штрафными очками:

- бег, за повторное нарушение, команда снимается с эстафеты
- за одновременное отталкивание палками.

ПРОГРАММА УРОКА ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ 3 ГРУППЫ

Шоу-биатлон со спортивно-прикладными элементами.

Способствует развитию координации, мышц рук и плечевого пояса, ног, развивает меткость.

Правила выполнения

Участники стартуют поочередно на лыжах с палками произвольным ходом до «огневого рубежа», кладут палки на снег, берут поочередно тренировочные гранаты и выполняют три броски из положения стоя по мишеням. Затем снова берут палки и при попадании в цель без промаха уходят на лыжах на второй круг. На втором «огневом рубеже» из положения на одном колене (колени на мате) стремятся попасть в надувные шарики из трех бросков дротиком, так чтобы он лопнул. После выполнения этого задания, они берут лыжные палки и уходят на третий круг. После его прохождения выполняют броски тремя баскетбольными мячами в кольцо. Берут лыжные палки и уходят на финиширование.

За каждый промах в цель участник пробегает штрафную дистанцию в 60 метров.

Победителем считается участник, набравший на всех этапах меньшее время.

ВЕДУЩИЙ Вот и закончились наши зимние забавы. Надеюсь, что всем пришлось пережить немало увлекательных минут, и вы получили огромнейшую массу хорошего настроения, а главное здоровья!

Награждение участников

Победителем считается команда, принявшая участие во всех эстафетах и получившая наибольшее количество очков. Победители и призеры награждаются грамотой!

