ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

**«САМАРСКОЕ ОБЛАСТНОЕ УЧИЛИЩЕ КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВ»**

Методическая разработка внеклассного мероприятия

**День здоровья на тему:**

**«МЫ ЗДОРОВЬЮ СКАЖЕМ: «ДА!»**

на базе учебно-спортивного центра «Чайка»

Для студентов 1 - 4 курса

Автор- составитель:

Рассказов Иван Степанович,

преподаватель физического

воспитания ГБПОУ «СОУКИ»

Самара, 2018

**Пояснительная записка**

***Авторская идея и актуальность***

Проблема охраны здоровья студенческой молодежи является одной из наиболее актуальных задач, стоящих перед обществом и государством. Студенты - это наиболее динамичная общественная группа, находящаяся в периоде формирования социальной и физиологической зрелости, которая хорошо адаптируется к факторам социального и природного окружения, и вместе с тем подверженная высокому риску нарушений в состоянии здоровья. Наиболее действенными средствами, способствующими решению этих проблем, является разумно организованная двигательная активность, здоровый мотивированный образ жизни, грамотное использование широкого спектра средств физической культуры.

«Физическая культура - универсальное средство физического совершенствования, оздоровления, воспитания социальной, трудовой и творческой активности молодежи. В частности, от физической подготовленности, состояния здоровья, уровня работоспособности студентов во многом зависит выполнение ими будущих социально-профессиональных функций».

Большую роль в сохранении здоровья обучающихся играют внеклассные формы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. Они позволяют увеличивать объем двигательной активности и способствуют более полной реализации их индивидуальных способностей и двигательного потенциала

«День здоровья» - эффективная форма организации образовательной. Воспитательной и здоровьесберегающей деятельности, вызывающая эмоциональный отклик как у студентов, так и у педагогических работников, родителей. Программа таких мероприятий включает разнообразные формы: подвижные игры и упражнения на воздухе, спортивные конкурсы, эстафеты. Двигательная нагрузка регулируется преподавателями в соответствии с возрастом, физической подготовкой и состоянием здоровья студентов.

Дни  здоровья уже давно переросли в хорошую традицию ГБПОУ «СОУКИ».

**Цель мероприятия:**  пропаганда среди обучающихся здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

**Задачи мероприятия:**

-развития интереса к физической культуре и спорту;

- выработка потребности заботиться о своём здоровье;  
- привлечение обучающихся к занятиям различными видами спорта;

- выявление лучших спортсменов училища, привлечение их к участию в спартакиаде области среди образовательных организаций СПО.

- повышение сопротивляемости организма обучающихся к различным заболеваниям, повышение работоспособности, продуктивности их обучения;

- укрепление индивидуального здоровья обучающихся.

Содержание мероприятия ориентировано на подготовку специалистов среднего звена и формированию у них общих и профессиональных компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 11. Использовать умения и знания базовых дисциплин федерального компонента среднего (полного) общего образования в профессиональной деятельности.

ПК 2.2. Разрабатывать и реализовывать сценарные планы культурно-массовых мероприятий, театрализованных представлений, эстрадных программ.

ПК 2.4. Использовать современные методики и технические средства в профессиональной работе.

**Порядок организации и проведения.**

Организация праздника возлагается на руководителя физического воспитания и преподавателя физической культуры. Проведение мероприятия осуществляется сотрудниками учебно-спортивного центра при непосредственном участии руководителя физической культуры

**Оборудование и технические средства**: оборудованная и размеченная дистанция 500 метров для кросса, многофункциональная площадка с искусственным покрытием, мячи, дротики с мишенью, гири 16 кг., микрофон и музыкальное сопровождение.

**Место проведения мероприятия:** пос. Управленческий УСЦ «Чайка»

**Участники мероприятия:** студенты 1-4 курса

**Используемые информационные источники:**

1. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.- М.: «ВАКО», 2014.- 146 с.
2. Ермак А.А. Организация физкультурного досуга. -М.: Просвещение, 1978 – 130 с.
3. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.

**Этапы подготовки и проведения спортивного мероприятия:**

**I  Этап-«Подготовка».**

1. ***Формирование организационного комитета:***

**- Авдеева Л.В., заместитель директора по воспитательной работе ГБПОУ «СОУКИ».**

**- Рассказов И.С., руководитель физического воспитания ГБПОУ «СОУКИ».**

**- Илюшина И.Е., социальный педагог ГБПОУ «СОУКИ».**

**- Гаршина Ю.П., старший методист, преподаватель естествознания ГБПОУ «СОУКИ».**

**- члены студенческого совета.**

***2. Организация судейской бригады и определение площадок.***

***3. Создание команд (по десять человек) и групп помощников.***

***4. Каждой команде п****ридумать название, речёвку, подобрать командный стиль одежды.*

*5. Организация съёмочной группы из студентов 1- 2 курса специальности 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам), вида: Фото- и –видеотворчество.*

**II Этап. «Проведение»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Действующие лица | Текст сценария  (содержание) | Режиссерские ремарки |
| Директор ОУ,  заместитель директора по воспитательной работе, руководитель физического воспитания | Открытие торжественной линейки.  Приветственное слово директора образовательного учреждения:  «О, спорт, ты согласие! Ты сближаешь людей, жаждущих единства. Ты - источник благородного, мирного, дружеского соревнования. Ты собираешь молодежь - наше будущее, нашу надежду под свои мирные знамена. О, спорт, ты мир! О спорт, ты наслаждение! Ты верный, неизменный спутник жизни! Ты устанавливаешь хорошие, добрые, дружеские отношения между народами»    Оглашение плана проведения Дня здоровья. | Студенты встают по периметру площадки.  Звучит гимн училища |
| Руководитель физического воспитания | Проведение разминки с обучающимися и педагогическими работниками. | Звучит ритмичная музыка.  Студенческого актив оценивает, насколько качественно, эффективно, весело, дружно и согласованно выполняют упражнения студенты. |
| Сотрудники  учебно-спортивного центра «Чайка» | Кросс.  В скоростном забеге принимают участие все студенты по состоянию здоровья относящиеся к основной медицинской группе.  Дистанция для девушек 500 метров - один круг, для юношей 1000м – два круга по живописному лесу.  В каждом забеге не более 20 человек. | Устанавливаются «Старт», «Финиш», натягиваются финишные ленты.  Участники забега регистрируются и получают номер.  Судейская бригада фиксирует результаты забега. |
| Участники ансамбля народной песни  «КУРАЛЕСЫ» | Исполнение участниками ансамбля частушек.  *Для здоровья и порядка*  *Начинайте день с зарядки.*  *Вы не ешьте мясо в тесте,*  *Будет талия на месте.*  *Долго, долго, долго спал-*  *Это недугов сигнал.*  *Закаляйтесь, упражняйтесь*  *И хондре не поддавайтесь.*  *Спорт и фрукты я люблю,*  *Тем здоровье берегу.*  *Все режимы соблюдаю,*  *И болезней я не знаю.*  *Много на ночь есть не буду,*  *Я фигуру берегу.*  *Не курю я и не пью,*  *Я здоровым быть хочу.*  *Я купаюсь, обливаюсь:*  *Ясно всем, что закаляюсь,*  *Я отбросил много бед-*  *Укрепил иммунитет.*  *Ешьте яблоки и груши,*  *Ваша кожа будет лучше.*  *Съешьте вы еще лимон,*  *Усвоить кальций поможет он.*  *Я активно отдыхаю*  *И здоровье укрепляю,*  *Ни на что не сетую,*  *Что и я вам советую.*  *Я и в шахматы играю:*  *Интеллект свой развиваю.*  *Встану я и на «дорожку»:*  *Сброшу вес еще немножко*  *Вы питайтесь пять раз в сутки,*  *Не будет тяжести в желудке,*  *Пейте с медом молоко*  *И заснете вы легко.*  *Отдыхать- не значит спать*  *Езжай на дачу покопать,*  *Когда вернешься ты домой,*  *Прими душ и песню спой.* | Музыкальное сопровождение выступления творческого коллектива  концертмейстером –баянистом  Глошкиным Б.И. |
| Сотрудники  учебно-спортивного центра «Чайка» | Проведение комбинированной эстафеты «Весёлые старты»  Первый этап – соревнования гонцов, бег на 20 метров.  Каждый участник держа в руках эстафетную палочку бежит до установленной на расстоянии 20 метров пирамидку оббегает ее и бежит обратно передает эстафету следующему и т.д.    Второй этап – передача баскетбольного мяча стоя в колонне по одному.  Стоя в колонне необходимо передать мяч в хвост колонны через головы партнеров и обратно но уже между ног.  Третий этап - бег с прыжками через гимнастический обруч или скакалку.  Участникам нужно перепрыгивая через обруч или скакалку добежать до пирамидки и обратно.  Четвертый этап - ведение футбольного мяча.  Каждый участник ведя футбольный мяч должен добежать до пирамидки и обратно. Следующий участник начинает движение только в том случае если предыдущий участник пересек линию финиша.  Пятый этап – гонка «тараканов».  Участник садиться на землю выполняет упор сзади руками отрывает таз от земли и ногами вперед выполняет движение. Мяч в это время лежит на животе. Достигнув финишной линии перекладывает мяч партнеру и тот устремляется вперед.    Шестой этап – метание рюкзака в котором лежит баскетбольный мяч.  Седьмой этап - переправа.  Паромщик должен переправить всех на другой берег и обратно начиная с одного участника и каждый рейс подсаживает по одному. | Составы команд должны быть максимально равнозначными по возрасту участников и их количеству.  Организаторам мероприятия подготовить  спортивное снаряжение:  пирамидки, баскетбольный мяч, гимнастический обруч или скакалка, футбольный мяч, рюкзак.  Оставшиеся вне соревнования студенты придумывают «кричалки» и активно болеют за команды соревнующихся. |
| Судейская бригада. | Соревнования по спортивным играм *(футбол для юношей; волейбол для девушек; дартс – для студентов специальной медицинской и подготовительной группы)*  ***Мини-футбол.***  Участвуют по одной команде от специализации. В команде пять человек.  Команда занявшая первое место играет с командой занявшей последнее место, команда занявшая второе место играет с предпоследней и т.д. В случае ничейного результата в игре дальше выходит команда занявшая в эстафете место выше.  В зависимости от количества команд - время тайма, можно назначать на ваше усмотрение.  ***Волейбол.***  Определение пар играющих команд проводится так же как и в футболе. Состав команды шесть человек. Игра состоит из трех партий. Счет партий до 15 очков.  ***Дартс .***  Мишень для дартса – это круг (диаметр 450 миллиметров), разделенный на сектора с большим, средним и малым кольцами. Дротик попавший в поле сектора, приносит количество очков, соответствующее его цифровому обозначению если дротик вонзится в большое кольцо, то цифра в секторе удваивается. Попадание в среднее кольцо утраивает результат. Наконец, малое кольцо вокруг яблочка приносит 25 очков, а поражение самого яблочка – 50 очков. | Для определения пар играющих команд проводим встречную эстафету. Эстафета заключается в следующем: команды становятся на лицевой линии площадки. Один участник идет на противоположную сторону площадки. Эстафета начинается стой стороны где больше участников и продолжается до тех пор пока участник стоявший один вернется на свое место. Первый участник добегает до партнера по команде на противоположной стороне передает ему палочку и остается на его месте. Участник стоявший один бежит на противоположную сторону и передает эстафету следующему участнику и так до тех пор пока не пробегут все участники и окажутся на первоначальных местах.  Мишень укрепляют так, чтобы ее центр находился на высоте 1,73 от пола. Игроки становятся на расстоянии2,73 метра от мишени и бросают дротики. |
| Судейская бригада. | Конкурс силачей- поднимание гири.  Упражнение выполнятся толчком от груди. Участник предварительно поднимает гирю на уровень груди и из этого положения выполнят толчок вверх чтобы рука в локтевом суставе была выпрямлена. Опускать руку со снарядом необходимо до тех пор пока рука согнутая в локтевом суставе не будет прижата к туловищу. | Спортивное снаряжение: гири  (16 кг) |
| Судейская бригада. | Подведение итогов дня. | Сотрудники УСЦ оформляют грамоты для награждения призеров во всех видах состязаний. |
| Студенты | По окончании соревнований включается музыка.  Совмещённая группа хореографов и менеджеров социально-культурной деятельности начинает флеш-моб  «Танцуют все». | Музыкальное сопровождение флеш-моба современными музыкальными и танцевальными композициями. |
| Руководство образователь-ного учреждения | Награждение победителей. | Музыкальное сопровождение.  Микрофоны.  Вручение наград.  Фото- и видеосъёмкъа победителей и участников мероприятия. |
| Директор учреждения | Заключительное слово директора образовательного учреждения.  Желаю вам цвести, расти Копить, крепить здоровье, Оно для дальнего пути – Главнейшее условие Пусть каждый день и каждый час Вам новое добудет, Пусть добрым будет ум у вас, А сердце умным будет Вам от души желаю я, Друзья, всего хорошего. А все хорошее друзья, Дается нам недешево. |  |