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, растиКопить, крепить здоровье,Оно для дальнего пути –Главнейшее условиеПусть каждый день и каждый часВам новое добудет,Пусть добрым будет ум у вас,А сердце умным будетВам от души желаю я,Друзья, всего хорошего.А все хорошее друзья,Дается нам недешево. |  |