

## Положение о проведении Дня здоровья среди учащихся 1-11 классов МАОУ СОШ №10

### 1. Цель: пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

1. Формировать ценностное отношение к собственному здоровью.
2. Развивать самостоятельность через выполнение упражнений в дистанционном режиме.
3. Укреплять здоровье учащихся.

### 2. Порядок организации и проведения:

2.1. Организация проведения Дня здоровья возлагается на учителей физической культуры Кошелева Д.А. и Шамбера С.Л.;

2.2. Учителя физической культуры разрабатывают программу проведения Дня здоровья;

2.3. День здоровья проводится в дистанционном режиме;

2.4. Мероприятие проводится 30.10.2020 с 9.00 до 12.00;

2.5. К участию в Дне здоровья привлекаются учащиеся 1-11 классов, не имеющие на момент проведения медицинских противопоказаний по состоянию здоровья;

2.6. Задания выкладываются учителями физической культуры через мессенджер «WhatsApp» в группу «Классные руководители». Классные руководители 30 октября до 9.00 выкладывают материалы через мессенджеры «ВКонтакте» или «WhatsApp».

2.7. По итогам мероприятия учащиеся выполняют задания, представленные каждому классу, и отправляют фото или видеотчёт классному руководителю. Классный руководитель отправляет выполненные задания учителям физической культуры на электронную почту и Шамбер С.Л. ([shamber.sergei@yandex.ru](mailto:shamber.sergei@yandex.ru)) до 14.00.

2.8. Программа Дня здоровья:

**9.00 – 9.05** – инструктаж по технике безопасности при выполнении физических упражнений.

**9.05 - 9.10** - утренняя зарядка (для всех учащихся).

**9.00 – 12.00** - выполняют задания по группам.

№п/п	Группа	Задания	Формулировка заданий
1.	1-5 классы	1. Конкурс рисунков на тему: «Правильное и неправильное питание».  2. Физкультминутка под музыку. 3. Умственная зарядка «Где логика?».  4. Многоборье.	1. Ребёнок на листе А4 выполняет рисунок на тему правильное и неправильно питание. 2. Ученик выполняет физкультминутку под музыку. 3. Ученику предлагается лист с изображениями, между которыми есть общая связь. Ученик должен догадаться, что объединяет все эти изображения и написать ответ. 4. Ученик выполняет комплекс упражнений на время: Приседание – 10 раз. Отжимание – 10 раз (девочки могут выполнять отжимание на коленях). Прыжки – 10 раз. Весь комплекс упражнений записывается на видео и отправляется классному руководителю.
2.	6-11 классы	1. Просмотр видеоролика	1. Ученику необходимо посмотреть видеоролик

		<p>«Здоровые дети в здоровой семье» и ответ на вопросы.</p> <p>2. Физкультминутка под музыку.</p> <p>3. Решить филворд.</p> <p>4. Многоборье.</p> <p>5. Фотоколлаж или фоторяд «Мой день здоровья».</p>	<p>«здоровые дети в здоровой семье» и ответить на вопросы после просмотра.</p> <p>2. Ученик выполняет физкультминутку под музыку.</p> <p>3. Ученику предлагается решить филворд (выписывает найденные слова по видам спорта).</p> <p>4. Ученик выполняет комплекс упражнений на время:  Приседание – 15 раз.  Отжимание – 15 раз (девочки могут выполнять отжимание на коленях).  Прыжки – 15 раз.  Пресс – 15 раз.  Прыжки со сменой ног (по 15 раз на каждую ногу).</p> <p>Весь комплекс упражнений записывается на видео и отправляется классному руководителю.</p> <p>5. Дети готовят фотоколлаж или фоторяд о том, как они провели День здоровья.</p>
--	--	---	--