

Уже традиционным мероприятием в Шурскольской школе стал «День здоровья на коньках». Инициатором данного мероприятия выступили заместитель директора по воспитательной работе Иванова О.К. и преподаватель физической культуры Хомутов И.А. Проведение мероприятий на катке стало возможным благодаря появлению хоккейной коробки(26\*56 м.) непосредственно на территории школы.

Занятия на катке благотворно отражаются на здоровье и физической подготовленности обучающихся. Положительные сдвиги наблюдаются в развитии сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, происходит тренировка вестибулярного аппарата. Нельзя не отметить закаливающий эффект явно выраженный во время занятий на коньках. Происходит укрепление иммунитета, повышается устойчивость к заболеваниям и сокращение их общего количества у школьников. Учителя физической культуры редко включают занятия на коньках в разделы рабочей программы, отдавая заслуженный приоритет лыжной подготовке. В основном данные занятия находят применение во внеурочной деятельности и во время спортивных праздников.

В данной работе представлен сценарий (ход и возможные конкурсы) спортивного мероприятия «День здоровья на коньках» для учащихся 1-4 классов.

### «День здоровья на коньках»



#### **Цель:**

Приобщение обучающихся к регулярным целенаправленным занятиям зимними видами спорта, формирование установки на ведение здорового образа жизни.

#### **Задачи:**

- 1.Формирование желание заниматься зимними видами спорта.
- 2.Формирование у школьников понимания важности и полезности занятий зимними видами спорта для

укрепления и закаливания своего организма.

3.Создание атмосферы соперничества и взаимовыручки.

4.Формирование у школьников потребности к соблюдению правил техники безопасности

5.Расширение знаний детей о зимних подвижных и спортивных играх.

**Участники соревнований**.....

**Место проведения:** хоккейная площадка

**Оборудование:** коньки, теннисные мячи, коробки, обручи пластмассовые, конусы тренировочные, клюшки для флорбола, ворота хоккейные, стойки высотой 110-130 см., ведра пластиковые 2-3 л., грамоты и призы – по количеству команд и участников.

**Определение победителей:** победитель определяется по сумме мест занятых во всех конкурсах (наименьшая сумма – 1 место, и т.д.).

В случае если количество команд большое и не позволяет провести эстафету для участвующих команд в один забег, то команды выступают по очереди (парами, тройками) и победитель определяется по лучшему (наименьшему) времени (наименьшее время 1-место, второе время -2 место и т.д. Если количество оборудования (ворот,

мячей, клюшек и др.) не достаточно, то эстафеты так же проводятся по очереди на время.

### Ход работы

1. Общее построение и приветствие участников соревнований.
2. Сдача рапортов капитанами о готовности.
3. Объяснение основных правил передвижений во время соревнований и инструктаж по технике безопасности.
4. Проведение игр и эстафет (отдельные эстафеты могут опробоваться участниками соревнований).

#### 1. «Бег на коньках»



Команды выстраиваются в колонну по одному перед линией старта. В руках у направляющих по эстафетной палочке. Перед командами на расстоянии 35-40м. ставятся тренировочные конусы. Первый участник после старта движется к конусу, оббегает его и передает эстафету следующему участнику. Побеждает команда

первой закончившая эстафету.

#### 2. «Уборка урожая»



Каждая команда на старте получает пластиковое ведро. Напротив каждой команды на расстоянии 35-40м. кладутся обручи внутри которых находятся по 3 теннисных мяча. ПО сигналу первые участники бегут к обручам и собирают мячи в ведро. Далее участник двигается к линии старта и передает ведро с «урожаем» (мячами) следующему. Второй участник движется к обручам и выкладывает мячи. Если мяч выкатился из обруча участнику необходимо поднять и вернуть его в обруч. Побеждает команда первой закончившая эстафету.

### 3. «Эстафета юных хоккеистов»



Каждой команде выдается по одной клюшке для флорбола (или по количеству участников) и теннисные мячи по количеству участников. Перед командами на расстоянии 35-40м. ставятся хоккейные ворота или другая цель. Со старта участник двигается с ведением мяча и старается поразить ворота не ранее чем пересечет среднюю линию площадки или какой-то ориентир. В случае промаха используются повторные броски с любой позиции до тех пор, пока мяч не окажется в воротах. Каждый участник независимо от расстояния, с которого забил мяч, должен обогнуть ворота с любой стороны и двигаться к старту для передачи эстафеты (клюшки). Побеждает команда первой закончившая эстафету.

### 4. «Эстафета с метанием»



Команда выстраивается в шеренгу перед воротами на расстоянии 15-25 м. в зависимости от возраста участников. Каждый участник выполняет метание мяча в ворота способом из-за спины через плечо (или другим оговоренным способом). Выигрывает команда, участники которой наибольшее количество раз поразили ворота. В случае равенства проводится второй круг.

### 5. «Езда змейкой»



Перед командами ставятся конусы в количестве 5-7 шт. и поворотная стойка (конус) на расстоянии 35-40м. Каждый участник должен змейкой обогнуть все конусы далее

обогнув поворотный конус и двигаясь к линии старта передать эстафету касанием руки. Побеждает команда первой закончившая эстафету.

#### **6. «Эстафета туннель»**



Оборудование такое же, как в эстафете «Езда змейкой»

Участникам необходимо преодолеть дистанцию пропуская все конусы между ног.

#### **7. «Эстафета слалом на коньках»**

Перед командами в шахматном порядке устанавливаются «П» - образные ворота, сделанные из стоек, стульев, гимнастических палок и т.п. и поворотный конус расстояния 35-40м. Расстояние между воротами 8-10 м., количество ворот 3-4 шт. Необходимо преодолевая все ворота доехать до поворотного конуса и обогнув его передать эстафету следующему участнику.

#### **8. «Эстафета зверей»**



Участникам необходимо преодолеть участок 5-7 м. приняв позу ласточки (на одном коньке, руки разведены в стороны) или другую. Каждый участник выполнивший задание без ошибок зарабатывает 1 балл. Выигрывает команда участники которой набрали наибольшее количество баллов.

#### **9. «Конкурс капитанов»**

Одному участнику от команды необходимо преодолеть круг, размеченный тренировочными конусами по хоккейной площадке на время.