

Государственное бюджетное образовательное учреждение
Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 1 п.г.т. Суходол
муниципального района Сергиевский Самарской области.

Методическая разработка
внеклассного мероприятия
Дня Здоровья
«В здоровом теле - здоровый дух»

Автор: учитель ОБЖ Хабарова Валентина Васильевна

Адрес образовательного учреждения: 446 552
Самарская область
Муниципальный район
Сергиевский
п. Суходол
ул. Пушкина д.2
тел. 8-255-6-66-93
8-255-6-69-94

Суходол, 2022

Аннотация

День здоровья «В здоровом теле – здоровый дух» проводится с целью пропаганды здорового образа жизни и ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, подготовке молодежи к службе в Вооруженных Силах. Мероприятие рассчитано на учащихся 11 – 17 лет, проводится в лесу, парке, на открытом пространстве. Подготовку осуществляет руководитель военно-туристического клуба и ребята, занимающиеся в нем.

Проблема здоровья в последнее время волнует не только общественность, но и правительство. Ведь здоровая нация – здоровое государство. Поэтому мероприятия, связанные с укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни наиболее востребованы в наше время.

Одним из реальных, давно апробированных путей, не требующих крупных вложений средств, является туризм.

Растущая отчуждённость между людьми вызывает необходимость использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки, стремление к здоровому образу жизни, совершенствованию физического развития подрастающего поколения.

Актуальность и новизна мероприятия «В здоровом теле - здоровый дух» состоит в том, что помимо образовательной задачи, здесь решаются вопросы совершенствования физического развития молодёжи, практических навыков поведения в экстремальных ситуациях, подготовки молодежи к службе в Вооруженных Силах, в период подросткового возраста отвлекает от плохого влияния улицы.

1. Цели и задачи.

«В здоровом теле – здоровый дух» (верёвочный курс) проводится с целью ***сплочения коллектива и развития лидерских способностей.***

В ходе подготовки и проведения мероприятия решаются ***задачи:***

- **воспитание доверительных отношений в коллективе через специально созданные ситуации;**
- **формирование ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности;**
- **получение навыков работы в команде;**
- **воспитание чувства патриотизма и любви к Родине;**
- **проверка готовности молодежи к службе в ВС РФ;**

2. Подготовка и проведение соревнований.

«Верёвочный курс» длится 2 – 3 часа (в зависимости от количества команд).

Открытие мероприятия проводится на территории школы (общее построение и получение Памятки о правилах поведения и т.д. (см. Приложение).

Подготовка и проведение возлагается на администрацию школы, преподавателя ОБЖ, инструкторов по туризму, Клуб «Экстрим». Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию.

Ответственность за создание безопасных условий при проведении «Верёвочного курса» возлагается на администрацию школы.

Ответственность за соблюдение безопасности участниками в пути следования и во время соревнований возлагается на классных руководителей (руководителей команд).

Место проведения: лес, парк, п Суходол. Сергиевский район.

Время проведения: весна - осень

3. Условия участия в соревнованиях.

В соревнованиях принимают участие команды 8 – 11 классов.

Состав команды: 10 человек (возможна замена участников).

Участники одеты в спортивную форму, имеют отличительные знаки (эмблему), перчатки обязательны.

Перед началом мероприятия проводится инструктаж по технике безопасности во время проведения «Верёвочного курса».

4. Программа соревнований.

Программой предусмотрено проведение 3 –х этапов.

Перед проведением каждого этапа судья проводит специализированный инструктаж по технике безопасности.

1 – ой этап соревнований:

- «Старт» - получение маршрутных листов.

2 – й этап соревнований.

- Параллельные веревки.
- Тропа троллей
- Эквилибрист
- Артобстрел.
- Конвейер.
- «Вертикальная паутина».
- «Маятник».
- «Бабочка».
- «Куриль - здоровью вредить»
- «В здоровом теле – здоровый дух» (ОФП)
- «БИБ»
- «Горизонтальная паутина»
- «Экзотическое животное»

- «Ах! Эти витамины!»
- «Переправа»
- «Бревно»
- «Кто быстрее?»

3– ый этап соревнований.

- Подведение итогов соревнований.
- Награждение победителей.

Перед выходом на маршрут дистанции проводится инструктаж для участников соревнований (общий инструктаж).

Команде дается маршрутный лист, на каждом этапе судьи вписывают в него все штрафные баллы. В конце соревнований сумма всех штрафов складывается. Места определяются по наименьшему количеству штрафных очков.

4.Награждение.

Команде, занявшей 1-ое место в общекомандном зачете, вручается грамота и приз, остальные команды получают дипломы.

Планируемые результаты проведения соревнований.

Приобретается опыт поведения в различных экстремальных ситуациях, сплачивается коллектив класса, растет взаимовыручка и поддержка, вырабатываются навыки коллективного взаимодействия, накапливается опыт самостоятельного решения проблем, приобретается опыт проведения здорового образа жизни, развивается сноровка, физическая сила.

Прохождение этапов «Верёвочного курса».

1 – ый этап.

Инструктаж команд перед стартом (см. текст).

«Старт» проходит на заранее подготовленном месте.

Командам вручаются «Маршрутные листы» (см. Приложение).

2 – ой этап.

«Параллельные веревки».

На высоте 1-1,5 метра от земли в вертикальной плоскости натянуты друг над другом две веревки, по которым проходят по одному все участники.

Расстояние между веревками 1,5 метра. Длина веревок 10 метров.

Два человека из команды страхуют прохождение этапа.

Обязательны перчатки или рукавицы.

Техника прохождения объясняется инструктором.

Штраф:

- возврат участника на исходный рубеж;
- двое на этапе;
- за создание на этапе ситуации, угрожающей здоровью.

Оценивается слаженность команды при работе на «входе» и «выходе» с этапа,

«Переправа».

Верёвка, натянутая на высоте 2 метра, длиной 10 метров.

Цель этапа – переправиться с одного конца веревки на другой, используя страховочную систему.

Техника прохождения объясняется инструктором.

Важна взаимопомощь на «входе» и «выходе» с этапа. Первый участник закрепляется карабином на «петле» и самостоятельно достигает противоположной стороны, далее, используя страховочную каретку, он может помогать в движении другим участникам.

Оценивается точность прохождения, чёткость взаимодействия команды.

На этапе - не более одного участника.

Штраф:

- возврат участника на исходный рубеж;
- потеря снаряжения;
- двое на этапе;
- прочие ситуации угрозы безопасности участников.

« Бревно»

На расстоянии 50 см от земли на веревках подвешено бревно. Задача участников перебраться с одной стороны бревна на другую. Бревно качается.

Техника прохождения объясняется инструктором. Страховка командная.

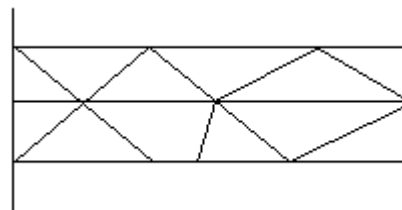
На этапе не должно находиться больше одного участника.

Штрафы:

- падение участника;
- двое на этапе.

«Вертикальная паутина».

На высоте 0,7 – 1,5 метра натянута резинка, на которой сделаны ячейки разных размеров. Команда должна преодолеть препятствие, не задев резинку. Перед началом этапа вырабатывается техника прохождения. Участники помогают друг другу преодолевать препятствие.



Участники группы могут разговаривать, только когда все они находятся в «зоне обсуждения».

Технику прохождения объясняет инструктор.

Штраф:

- касание резинки;
- разговоры на этапе.

«Конвейер».

Команда садится на разложенные туристические коврики друг за другом. Участник, сидящий первым, ложится на руки сидящих сзади него и команда передает его до конца «конвейера». Так повторяется до тех пор, пока все участники не пройдут данный этап. Техника прохождения этапа вырабатывается командой.

Страховка инструктором при спуске с «конвейера».

Штраф:

- падение участника или касание земли и возврат на исходный рубеж.

«Артобстрел».

Коридор шириной не более 0,7 метра отмаркированный на высоте 0,5 метра. Задача участников преодолеть препятствие, не задев ограничений.

Техника прохождения объясняется инструктором.

Штрафы:

- на этапе два человека;
- касание ограничений.

«Маятник».

На высоте 5 – 7 метров за один конец закреплена верёвка. Отмаркированный сектор «старт» и «финиш». Команда преодолевает «пропасть» между чётко ограниченными секторами. Размер сектора 3 x 3 метра.

Задача команды достать верёвку, не касаясь ограничений секторов, перебраться из одного сектора в другой.

Техника прохождения объясняется инструктором.

При касании земли вне сектора вся команда возвращается на исходный рубеж.

Оценивается качество переправы участников.

Штраф: - создание угрозы безопасности здоровью участников.

- возврат в исходный сектор;
- нахождение на этапе больше одного человека.

Тропа троллей

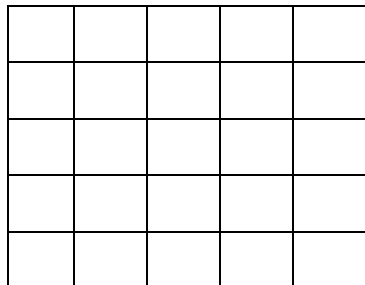
Команда располагается на «кочках» в одну линию. Последний участник должен пройти через преграды, не упав с «кочек» и встать за первым участником. Так передвигается вся команда, пока не дойдет до последнего участника.

Штраф: - потеря равновесия участником;

- двое на этапе;

« БИБ »

Команда по одному должна пройти путь, предложенный судьей, не изменяя его.



Если один из участников не прошел предложенный судьей путь, то команда возвращается на исходную позицию и так до тех пор, пока все участники правильно пройдут дистанцию.

«Курить - здоровью вредить!»

Команде дается определенное время для подготовки к заданию.

Участники должны подготовить лозунги за здоровый образ жизни.

«В здоровом теле - здоровый дух!»

Участники соревнований показывают свою физическую подготовку.

Мальчики (юноши) подтягиваются на перекладине, девочки (девушки) отжимаются.(согласно Наставления по физической подготовке).

«Ах, эти витамины!»

Участники демонстрируют знание овощей, фруктов, трав, растений, содержащих определенные группы витаминов.

3 – й этап.

Подведение итогов:

Победитель определяется по наименьшей сумме штрафных баллов, набранных командами во всех видах.

Каждая команда награждается грамотой в одной из номинаций: «Самая сплочённая», «Самая выносливая», «Самая сообразительная» и «Самая настойчивая» и т.д.

Список литературы.

1. Л.И.Тихонов «Программа подготовки инструкторов школы туризма». Самара.1998г.
2. Смирнов «Основы безопасности жизнедеятельности». Москва. АСТ. 2001г.
3. А.Ермолин «Навигатор третьего тысячелетия». Москва. Издательский дом «Карапуз».2001 г.
4. Образовательные программы туристско–краеведческого направления.
5. А.Ильичёв «Большая энциклопедия выживания». Москва. ЭКСМО. 2002 г.
Руководство по выживанию. Москва. АСТ. Астрель. 2002 г.

Приложение № 1

Маршрутные листы

Маршрутный лист

1. Параллельные веревки
2. Переправа
3. Спуск – подъём
4. Артобстрел
5. Конвейер
6. Вертикальная паутина
7. Маятник

Контрольные пункты

Время между станциями - 7 мин

Маршрутный лист

1. Маятник
2. Вертикальная паутина
3. Конвейер
4. Артобстрел
5. Спуск – подъём
6. Переправа
7. Параллельные верёвки

Контрольные пункты

Время между станциями - 7 мин

Маршрутный лист

1. Переправа
2. Спуск - подъём
3. Маятник
4. Вертикальная паутина
5. Параллельные верёвки
6. Артобстрел
7. Конвейер

Контрольные пункты

Время между станциями - 7 мин

Маршрутный лист

1. Вертикальная паутина
2. Параллельные верёвки
3. Переправа
4. Маятник
5. Спуск – подъём
6. Артобстрел
7. Конвейер

Контрольные пункты

Время между станциями - 7 мин

Маршрутный лист

1. Артобстрел
2. Маятник
3. Конвейер
4. Спуск – подъём
5. Вертикальная паутина
6. Переправа
7. Параллельные верёвки

Контрольные пункты

Время между станциями - 7 мин

Маршрутный лист

1. Спуск – подъём
2. Вертикальная паутина
3. Маятник
4. Артобстрел
5. Переправа
6. Параллельные верёвки
7. Конвейер

Контрольные пункты

Время между станциями - 7 мин

Приложение № 2

Правила поведения и техники безопасности **во время проведения «Веревочного курса»**

1. Неукоснительно выполнять программу соревнований.
2. Соблюдать технику пожарной безопасности в лесу, парке. Категорически запрещается разводить костры в не оборудованных местах.
3. Соблюдать правила пользования и технику безопасности с колющими и режущими предметами.
4. Категорически ЗАПРЕЩЕНА рубка и порча зелёных насаждений.
5. В лес (парк) вход запрещён (только на этапы).
6. Без страховки на соответствующих этапах не находиться.
7. Соблюдать правила безопасности на этапах!
8. За безопасность участников на дистанциях отвечает судейская коллегия.
9. Ответственность за жизнь и здоровье детей во время проведения мероприятия возлагается на руководителей групп.