**ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ, СПОРТА И ТУРИЗМА**

*(выдержка из методических рекомендаций Министерства образования Республики Беларусь, республиканского центра физического воспитания и спорта учащихся и студентов «О порядке организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня»)*

День здоровья, спорта и туризма является активной формой отдыха, снимающей утомление и улучшающей умственную работоспособность учащихся.

День здоровья и спорта должен быть организован и проведен с максимальным оздоровительным эффектом и массовостью. Упражнения, соревнования, подвижные, спортивные и народные игры должны соответствовать возрастным особенностям учащихся, погодным условиям при полном соблюдении Правил безопасности занятий по физической культуре и спорту в учебных заведениях Республики Беларусь.

🟑День здоровья проводится раз месяц (вторая суббота). В течение учебного года следует организовать девять дней здоровья для учащихся I-XI классов. День здоровья целесообразно проводить одновременно со всеми классами: отдельно в I-II, III-IV, V-VI, VIII-IX, X-XI.

🟑Продолжительность их, как правило:

для I-IV классов 40-60 минут;

для V-XI классов 90-150 минут.

В содержание следует включать подвижные и спортивные игры, Игры на местности, туристические прогулки, массовые соревнования по смотру уровня физической подготовленности учащихся, открытые старты на лучшего бегуна, прыгуна, метателя, соревнования внутришкольной спартакиады, спортивно-игровые программы «Спортландия», «Веселые старты», катание на коньках, лыжах, санках в зимний период и др.

День здоровья рекомендуется проводить во внеурочное время с привлечением к участию всех учащихся школы.

🟑Тематика дня здоровья может меняться и дополняться в зависимости от погодных условий.

К организации и проведению дня здоровья с учащимися привлекаются коллективы физической культуры базовых предприятий.

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ДНЯ ЗДОРОВЬЯ И СПОРТА**

🟑Для подготовки и проведения дня здоровья привлекается весь педагогический коллектив, а также члены совета физкультуры, медицинский персонал, родительский актив. Возглавляет все мероприятия заместитель директора по воспитательной работе.

🟑Учитель физической культуры и здоровья совместно с физкультурным активом организует подготовку и тренировки к дням здоровья. Проводит семинары, инструктажи судей-общественников, привлекает к судейству учащихся старших классов. Целесообразно заблаговременно провести совещания с классными руководителями, физоргами, капитанами команд, главной судейской коллегией и, обсудив основные пункты положения о днях здоровья, разработать их ритуалы. При организации дней здоровья необходимо красочно оформить места проведения соревнований. Желательно, чтобы каждый класс имел эмблему, девиз и т.д. 🟑Классные руководители помогают в организации и подготовке ребят к предстоящим дням здоровья спорта и туризма.

Успех любого спортивного мероприятия зависит от правильного и своевременного планирования. В календарном плане спортивно-массовых мероприятий учебного заведения предусматриваются все дни здоровья, устанавливаются примерные сроки их проведения.

🟑После утверждения сроков и программы дней здоровья директор школы (председатель оргкомитета) на первом педагогическом совете знакомит классных руководителей и учителей с календарным планом спортивно-массовых мероприятий учебного заведения. План вывешивается в учительской и на стендах наглядной агитации. Ход подготовки и проведения дней здоровья освещается в стенной печати, на интернет-сайте школы.

🟑Организаторы должны иметь сценарий проведения каждого физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия, в котором указывается:

⇨ организация начала мероприятия (имеет ли место торжественное построение учащихся с подъемом флага под гимн Республики Беларусь, вступительное слово администрации учебного заведения, известных спортсменов региона и т.п.);

⇨ всевозможные добавления в программу дня здоровья (показательные выступления лучших спортсменов школы или ДЮСШ, номера художественной самодеятельности и т.п.);

⇨ организация закрытия мероприятия (имеет ли место торжественное построение учащихся со спуском флага под гимн Республики Беларусь, заключительное слово администрации учебного заведения, известных спортсменов региона, награждение победителей, призеров и активистов, подведение итогов и т.п.).

🟑В период подготовки дней здоровья в педагогическом коллективе, классах необходимо провести организационную и воспитательную работу для обеспечения 100% участия здоровых детей в этом мероприятии. Совет коллектива физической культуры разрабатывает положение о проведении каждого дня здоровья, в котором указывается порядок выступления по видам соревнований, определяется спортивная форма, эмблема и др. Программы проведения дней здоровья в основном основываются на учебном материале программ по физической культуре.

Вся физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в школе строится на широкой самодеятельности учащихся. Большую помощь в организации и проведении спортивных праздников оказывает физкультурный актив. С физкультурным активом учебного заведения проводятся семинары, инструктажи и другие мероприятия. Где вырабатываются практические навыки проведения соревнований по отдельным видам спорта. Эти занятия проводятся не реже одного раза в неделю, и каждый из членов физкультурного актива, судей-общественников учится организовывать и проводить соревнования по легкой атлетике, туризму, спортивным и подвижным играм. Из числа физкультурного актива назначаются старшие, которые обучают детей младшего возраста оказывать помощь в подготовке дней здоровья.

Большую помощь в подготовке учащихся к предстоящим дням здоровья оказывают родители, шефы, тренеры ДЮСШ. Члены родительского комитета школы привлекаются к непосредственному участию в организации и проведении дней здоровья.

🟑При проведении дней здоровья необходимо соблюдать правила безопасности, нормы санитарно-гигиенического состояния мест соревнований.

🟑Все учащиеся учебного заведения обязаны своевременно пройти медицинский осмотр. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, в соревнованиях не участвуют, а оказывают помощь в организации и судействе.

🟑При организации дней здоровья и других соревнований должен присутствовать медицинский работник и, при необходимости, оказывать медицинскую помощь.

К празднику стадион готовится бригадой физкультурного актива. Под руководством учителя физической культуры, членов совета физкультуры готовятся беговые дорожки, секторы для прыжков. Делаются разметки старта и финиша.

Членам оргкомитета необходимо заранее подумать о грамотах, дипломах, сувенирах, памятных призах для награждения лучших команд классов и победителей в личном зачете. На специальной доске помещается график соревнований и таблица, в которой отражаются результаты соревнований.

🟑 Своевременное подведение итогов в торжественной обстановке – одно из условий успешного проведения дней здоровья, спорта и туризма.

Примерный календарь

дней здоровья, спорта и туризма в учебном заведении

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Время | Мероприятия | Примерная программа |
| Сентябрь | День бегуна | Смотр УФП (беговая программа). 2день рекордов» на различные (классические) дистанции |
| Октябрь | Осенний кросс | Классические кроссовые дистанции в соответствии с возрастом учащихся |
| Ноябрь | День многоборья | Различные виды многоборий, подвижные игры |
| Декабрь | День спортивных и подвижных игр | Соревнования по волейболу, мини-футболу, шашкам, шахматам и др. |
| Январь | День лыжника | Соревнования на классических дистанциях, биатлон со снежками, спуск с горки на санках (с учетом времени, определенной и ограниченной зоной разгона) |
| Февраль | День баскетболиста | Соревнования по игре в баскетбол, корфбол, штрафным броскам, броскам с 6 м. и др. |
| Март | День малых олимпийских игр | Соревнования «Малые олимпийские игры», прыжковая программа |
| Апрель | Весенний кросс | Классические кроссовые дистанции в соответствии с возрастом учащихся |
| Май | День туриста | Туристический слет, походы, экскурсии |