

Выдающемуся русскому педагогу К.Д. Ушинскому принадлежит мысль о том, что день, прожитый ребенком на природе «среди рощ и полей», стоит многих проведенных им недель на учебной скамье.

Физкультурные мероприятия, проводимые на местности, развивают у ребят многие ценные качества: настойчивость в преодолении трудностей, смелость, умение ориентироваться в сложной обстановке. Вместе с тем участие в них вырабатывает у учащихся «чувство локтя», умение действовать в интересах коллектива, сообща добиваться победы. Такое мероприятие помогает привлечь учащихся к активному отдыху на свежем воздухе, привить им любовь к природе и спорту, сплотить коллектив.

Для проведения Дня здоровья предлагаются такие конкурсы.

«Установка палатки». Команды VII-X классов необходимо с учетом времени установить палатку, а затем собрать ее в чехол; командам V-VI классов - без учета времени с помощью классных руководителей или родителей.

«Разжигание костра». Команды V-X классов должны пережечь на высоте 30 см с учетом времени шелковую нить, не используя искусственных горючих веществ.

«Определение азимута». Командам VIII-X классов с помощью компаса и заданного азимута надо определить, под какой кеглей лежит жетон. Если после двух попыток жетон не найден, то конкурс заканчивается.

«Паутина». Проводится в виде эстафеты с учетом времени. Необходимо по одному, минуя расположенную на высоте 1,5 м сетку площадью 9 м кв., не задев развешанные на ней предметы, и передать эстафету следующему участнику.

«Минное поле» Принимает участие 1 человек от команды (V-IX классы). С закрытыми глазами необходимо собрать за 20 сек. предметы, разбросанные в огражденном месте. Победитель определяется по большому количеству собранных предметов.

«Спальный мешок». Принимает участие 1 человек от команды (V-IX классы). Необходимо развернуть спальный мешок на время и залезть в него. Победитель определяется по лучшему времени выполнения приёма.

«Вверх по откосу». Проводится в виде легкоатлетической эстафеты с переноской кружки, наполненной водой. Участвуют 3 человека от команды. Участникам необходимо по одному донести кружку, не расплескав воду из нее, от старта до финиша. При подведении итогов учитываются затраченное командой время и количество перенесённой воды.

«Метание валенка». Принимает участие 1 человек от команды. Победитель определяется по максимальной дальности броска валенка. Даются 3 попытки.

Конкурс классных руководителей. Учителям необходимо сжать максимально сильно кистевой экспандер одной рукой. Результаты не учитываются при подведении итогов.

Конкурс акробатических фигур. Проходит у общего костра после того, как все команды пройдут по этапам согласно маршрутному листу. При проведении итогов учитываются такие условия: наличие названия фигуры, проведение мини-презентации или краткого сообщения о выборе фигуры, синхронность в исполнении, показ фигур группой из 6 человек от класса в течении 10 сек.

Конкурс «кричалок». Проходит у общего количества при всех учащихся. При проведении итогов учитываются такие условия: речёвка - «кричалка» должна представлять мини-презентацию класса с перестроением группы со звуковым оформлением, быть четкой в произношении и синхронной в исполнении, иметь оригинальный текст, использовать различные предметы для выступления.

Итоги конкурса подводят по наименьшей сумме мест, учитывая при этом дисциплинированность учащихся и массовость. Классы победители и отдельных учеников, отличившихся в конкурсах, награждаются грамотами и сладкими призами.

При подготовке к очередному Дню здоровья изменяется содержание конкурсов для поддержания интереса к этому мероприятию.