

**ИМАНОВА ГУЛЬЖАН  
АСКАРОВНА**

учитель физической культуры КГУ  
«Школа – лицей имени Бөгенбая батыра»  
г. Ерейментау, категория - педагог  
исследователь, обладатель III места  
Республиканского конкурса «Лучший  
педагог-физической культуры - 2023»



**Спортивно-массовое мероприятие  
«Фестиваль спорта: 5 дней – 5 событий»**

**Цель мероприятия:** повысить мотивацию учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи:**

- 1) Формировать навыки здорового образа жизни;
- 2) Охватить как можно больше число учащихся активным образом жизни, воспитывать доброжелательные отношения между ними в условиях соревнований;
- 3) Выявить сильнейших спортсменов школы.

Форма проведения мероприятия физкультурно - оздоровительная, спортивная.

**Участники:** учащиеся 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 классов, учителя, родители.

**Продолжительность мероприятия:** 5 дней

**Место проведения:** зал единоборств, игровой спортивный зал, кабинет для настольных игр.

**Подготовила:** Иманова Г.А., учитель физической культуры.

**1 день** – Проведение оздоровительного мероприятия из нетрадиционной гимнастики «Хатха – йога» среди 6 и двух 7 классов. На уроке разучили с детьми и их классными руководителями комплекс оздоровительной гимнастики «Сурья намаскар», что означает «Приветствие солнцу». Для разогрева участники выполнили самомассаж с головы до ног - растирая, поглаживая и похлопывая поочередно все части тела. И только после этого приступили к разучиванию комплекса упражнений. Сурья Намаскар состоит из 12 основных асан на гибкость, растяжку и удержание баланса, которые сопровождаются размеренным вдохом и выдохом. Необходимо повторить комплекс четное количество раз на правую и левую ногу. Также я разучила с детьми дыхательную

гимнастику «Квадрат», когда после каждого вдоха и выдоха участник задерживает дыхание на 4 счета. И на выдохе сопровождает свое внимание на расслабление отдельных частей тела от стоп до головы. Этот комплекс упражнений позволяет организовать занятия физической культурой в домашних условиях. Это мероприятие показало, что для занятия йогой нужен только коврик и желание вести ЗОЖ. В конце занятия я провела с участниками асану «Шавасана», которая помогает снять нервное возбуждение и успокоить сознание. И еще, посоветовала детям разучить эти упражнения со своими близкими, привлечь их к занятиям дыхательной гимнастикой и упражнениям на гибкость тела. Ведь есть такое известное изречение «Чем длиннее мышца, тем дольше жизнь»!



**2 день** – Проведение семейных стартов «Папа, мама, я – спортивная семья!» среди двух 4 и 5 классов. Целью данного мероприятия было – содействие формированию у учеников и их родителей мотивации к занятиям ФК через совместную игровую деятельность; воспитание у учащихся чувства коллективизма, сотрудничества с родителями; развитие двигательных умений и навыков в упражнениях на ловкость.

Классы выставили по 1 семейной команде и в начале мероприятия они были представлены болельщикам. С семейными командами была проведена танцевальная разминка и веселые эстафеты на ловкость. Упражнения были подобраны соответственно возрасту детей и физической подготовке родителей. К концу мероприятия никто не испытывал усталость, а только заряд бодрости и хорошее настроение. Классы пришли поболеть и приготовили лозунги в поддержку за своих участников. Победитель и призеры соревнований были награждены грамотами.

Многолетняя практика работы в школе показала значимость спортивного праздника в активном приобщении всего школьного коллектива, родителей, каждого обучающегося к занятиям физической культурой. Глава государства Касым-Жомарт Токаев в своем Послании поставил для всех основную задачу: «Обеспечить юному поколению казахстанцев счастливое детство, крепкое здоровье, общее развитие. От её решения зависит будущее нашей страны» – отметил Президент.



**3 день** – Проведение соревнования по волейболу среди 8 и двух 9 классов. Надо сказать, что волейбол – это любимая игра наших учеников. Мы регулярно проводим соревнования по волейболу между классами, а также спортивные встречи учеников с учителями. В прошлом году учительскому коллективу наконец то удалось выиграть первенство у старшеклассников. В этих соревнованиях победила команда 8 класса, команда, где все игроки работают, как один слаженный механизм!

После каждых соревнований дети делают выводы, что для победы нужна команда, которая регулярно тренируется не только на школьных уроках. И обязательно, кто-то пересмотрит свои посещения секции волейбола, а кто то впервые запишется в секцию ДЮСШ, что бы больше не подводить своих одноклассников.



**4 день** – Проведение фестиваля национальных игр среди 9, 10 и 11 классов. Это виды спорта, в которых наша школа уже второй год является лидером на районных соревнованиях и выезжает на областную лигу. На открытии мероприятия старшеклассницы проявили инициативу и украсили соревнования казахским танцем! Для себя я с удивлением заметила, что девочки из танцевальной группы все как один не любят спортивные игры, но профессионально занимаются в хореографической группе «Жастар». Нет нерадивых детей, главное найти для них занятие по душе! Игроки в тогызкумалак в очередной раз поняли, что в командных соревнованиях «Один в поле не воин» и сильным игрокам необходимо для победы делиться секретными комбинациями со своими одноклассниками. Наши чемпионы мальчишки 11 класса по асык ату в этот раз проиграли 9 классу, чем очень обрадовали меня –

подрастает смена на «Национальную школьную лигу» на следующий год. Девочки по «Бес асык» прекрасно знают правила и сами без судьи справились с игрой. Мне оставалось только засечь время игры и заполнять протокол. По окончании игр состоялось награждение. 9 «А» класс, став новыми чемпионами школы по национальным видам спорта, с гордостью вышли из спортзала!



**5 день** – Проведение шахматного турнира среди 6-7 классов, как раз, чтобы отобрать сильнейших игроков на лигу среди среднего звена. В начале мероприятия мы в сценической постановке рассказали ребятам легенду о зарождении игры шахматы в древней Индии. Далее я ознакомила детей с последними достижениями наших шахматных гроссмейстеров – чемпионки мира, такие как – Динара Садуакасова, Жансая Абдумалик, Бибисара Асаубаева. И после, дети сыграли в шахматном турнире. В упорной интеллектуальной борьбе соревнования продлились более 1,5 часов. Для учащихся, посещающих кружок Шахматы, который я веду с сентября месяца, это были их первые соревнования и трое, из них, вышли в финал. Победители и призеры были награждены грамотами и вошли в состав сборной команды школы!



**Заключение** – Итак, закончился наш Фестиваль спорта. Эта неделя для детей была особенная. Занятия физическими упражнениями и спортом, должны проходить через всю жизнь каждого школьника, как средство укрепления здоровья. Я хочу закончить свое выступление словами французского общественного деятеля Ромен Ролана: «Нельзя победить раз и навсегда, побеждать надо ежедневно!».