## **День здоровья «Путешествие по Спортландии»**

Такие массовые мероприятия мы проводим на улице: на стадионе, во дворе школы или в парке. Заранее оформляются места нахождения станций. В зависимости от количества классов – участников, число станций можно менять (увеличить или уменьшить). Для участия в мероприятии мы привлекаем старшеклассников, которые стоят на станциях, и оценивают выполнение заданий. И детям и учителям нравятся такие мероприятия. Ученики не только бегают, прыгают, выполняют упражнения физкультурной направленности, но и вспоминают, и повторяют различные правила безопасного поведения необходимые в повседневной жизни.

**Цели и задачи:**

**-** Пропаганда здорового образа жизни;

- Закрепление правил основ безопасности жизнедеятельности;

- Привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом;

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости;

- Воспитание культуры общения со сверстниками.

**Оборудование:** мяч, кегли, карточки с тестами, кроссвордами, маршрутные листы:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № станции | Задания | Баллы | Роспись |
| 1 | Тест по правилам дорожного движения |  |  |
| 2 | Перебраться по кочкам на другую сторону |  |  |
| 3 | Лазание по шведской стенке |  |  |
| 4 | Отгадать загадки о правилах противопожарной безопасности |  |  |
| 5 | Сбить мячом кегли |  |  |
| 6 | Разгадать кроссворд «Здоровый образ жизни» |  |  |
| 7 | Изобразить различные виды спорта |  |  |
| 8 | Бег змейкой между стойками |  |  |
|  | Всего |  |  |

**Программа**

Круговая эстафета

1. Станция «Правила дорожного движения»

2. Станция «Переправа через болото» (прыжки по кочкам)

3. Станция «Спортивный городок» (лазание по шведской стенке)

4. Станция «Противопожарная безопасность»

5. Станция «Метко в цель» (боулинг)

6. Станция «Здоровый образ жизни»

7. Станция «Спортивный мир»

8. Станция «Змейка»

**Ход мероприятия**

I. Вводная часть

Построение. Сообщение целей и программы мероприятия. Объяснение местонахождения станций и порядок их прохождения.

Каждый класс начинает путешествие со своей станции. Например, 1А – 1 станция, 1Б – 2 станция, 2А – 3 станция, 2Б – 4 станция, 3А – 5 станция, 3Б – 6 станция, 4А – 7 станция, 4Б – 8 станция. После прохождения всех станций команды возвращаются на место построения.

II. Основная часть.

**1. Станция** «Правила дорожного движения»

Ответьте на вопросы:

**Вопросы по ПДД**.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вопросы** | **Варианты ответов** |
| 1 | На какой сигнал (цвет) светофора нужно переходить улицу? | а) красный  б) жёлтый  в) зелёный |
| 2 | В какую сторону следует посмотреть в первую очередь при переходе дороги? | а) в правую  б) в левую  в) прямо |
| 3 | Как называется участок дороги для передвижения пешеходов? | а) тротуар  б) мостовая  в) улица |
| 4 | Как называется часть улицы, где ездят машины? | а) тротуар  б) проезжая часть  в) мостовая |
| 5 | Где можно кататься на роликах, самокатах, велосипедах? | а) на дороге  б) в специально отведённых местах  в) на тротуаре |
| 6 | Где безопасно играть в футбол и другие спортивные игры? | а) на проезжей части  б) на спортивной площадке  в) на тротуаре |
| 7 | Как называется человек, управляющий транспортным средством? | а) водитель  б) пассажир  в) пешеход |
| 8 | Какие очень важные вещи необходимо иметь каждому водителю в автомобиле? | а) запасные колёса  б) коврик и пылесос  в) огнетушитель и аптечка |

Ответы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вопрос | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Ответ |  |  |  |  |  |  |  |  |

**2. Станция** «Переправа через болото» (прыжки по кочкам)

Перепрыгивая по нарисованным кочкам, перебраться на противоположную сторону.

**3. Станция** «Спортивный городок»

Лазание по шведской стенке, используя сооружения спортивного городка.

**4. Станция** «Противопожарная безопасность»

Отгадайте загадки:

Разогрелся очень вдруг старый бабушкин утюг.

Что должны вы сделать, детки? Вынуть вилку из… (розетки)

Это тесный, тёмный дом, 100 сестричек жмутся в нём.

И любая из сестёр может вспыхнуть, как костёр!

Не шути с сестричками, тоненькими… (спичками)

Если братики – сестрички зажигают дома спички,

Что ты должен предпринять? Быстро их у них… (отнять)

Выпал на пол уголёк, деревянный пол зажёг.

Не зевай и не стой, а залей его… (водой)

Шипит и злится, воды боится, с языком, а не лает,

без зубов, а кусает. (огонь)

Где с огнём беспечны люди, обязательно он будет. (пожар)

При пожаре не сидим, набираем... (01)

Дым увидел, не зевай, нас скорее вызывай! (пожарные)

Эй, не стойте на дороге! Мчит машина по тревоге!

А зачем ей так спешить? Как зачем? Пожар тушить! (пожарная машина)

**Игра «Быстро в строй»**

Во время пожара, нужно уметь быстро эвакуироваться (строиться и выходить из здания). По хлопкам ведущего быстро стать в строй (построиться по парам).

**5. Станция** «Метко в цель» (Боулинг)

Мячом сбить расставленные кегли.

**6. Станция** «Здоровый образ жизни»

Разгадайте кроссворд:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | |  | | 1 |  | | | |
| 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  | | | |
| 2 |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |
|  |  | |  |  | | | | | | | 5 |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |
|  |  | |  |  |  | | |  |  |  |
| 6 |  |  |  | 8 |  |  |
| 4 |  |  |  | 7 |  |  |  |  |  |  | 9 |  |
|  |  | |  |  |  |  |  | | 5 |  |  |  |  | 10 |  |  |
|  |  |  |  | |  |  | |  |  | |
|  |  |  |  |  |
|  | 6 |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  | | |  |  |

**По горизонтали**:

1. Просыпаюсь утром рано вместе с солнышком румяным,

Заправляю сам кроватку, быстро делаю…

2. Хочешь быть здоровым, сильным, молодым, красивым, стильным,

с атлетической фигурой? Занимайся ...

3. Чтоб большим спортсменом стать, нужно очень много знать

И поможет здесь сноровка и, конечно,…

4. Этот конь не ест овса, вместо ног – 2 колеса.

Сядь верхом и мчись на нём, только крепче правь рулём

5. Когда весна берёт своё, и ручейки бегут звеня,

Я прыгаю через неё, а она через меня.

6. Кинешь в речку – не тонет, бьёшь о стенку – не стонет,

Будешь оземь кидать, станет кверху летать.

7. Загадка эта нелегка: пишусь всегда через две К.

И мяч, и шайбу клюшкой бей, а называюсь я…

**По вертикали**:

1. Если выиграл ты матч и забросил в сетку мяч,

Если выше всех прыжок, что получишь ты, дружок?

2. Что же это за игра? Побежала детвора,

Мяч гоняют, кто быстрей, забивают, кто ловчей.

3. Мчусь, как пуля, я вперёд, лишь поскрипывает лёд,

Да мелькают огоньки! Кто несёт меня?

4. Вот серебряный лужок, не видать барашка,

Не мычит на нём бычок, не цветёт ромашка.

Наш лужок зимой хорош, а весною не пройдёшь!

5. Крепко натянута сетка, рядом стоит вратарь.

Что же это за место, куда направлен удар?

6. Не по правилам играет даже пусть 1 игрок,

Чтоб его судья поправил, нужно посвистеть в …

7. За полем, он следит всегда, была, чтоб честная игра.

8. Хочешь ты побить рекорд? Так тебе поможет…

9. Всё лето стояли, зимы ожидали.

Дождались поры – помчались с горы.

10. Две новые кленовые подошвы двухметровые.

На них поставил две ноги и по большим снегам беги!

**Ответы.**

**По горизонтали**: 1Зарядка. 2Физкультура. 3Тренировка. 4Велосипед. 5Скакалка. 6Мяч. 7Хоккей.

**По вертикали**: 1Приз. 2Футбол. 3Коньки. 4Каток. 5Ворота. 6Свисток. 7Судья. 8Спорт. 9Санки. 10Лыжи.

**7. Станция** «Спортивный мир»

С помощью движений изобразить различные виды спорта: конькобежный, бокс, теннис, футбол, баскетбол, волейбол и т.д.

**8. Станция** «Змейка»

Бег друг за другом змейкой между стойками.

III. Заключительная часть

Подведение итогов (подсчёт баллов).

Построение и награждение команд.

Литература:

Ковалько В.И. Игровой модульный курс по ПДД или школьник вышел на улицу: 1-4 классы. Москва: ВАКО, 2006.

Максиняева М.Р. Занятия по ОБЖ с младшими школьниками. Москва: Творческий центр «Сфера», 2004.

Минскин Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня: Пособие для учителя. Москва: «Просвещение», 1985.