***Пожидаева Светлана Игоревна,***

***учитель физической культуры***

***МБОУ «Ильинская ООШ»***

**Игра-путешествие «В поисках страны здоровья».**

Форма занятия: работа по станциям.

**Цели и задачи:**

1. улучшение физической подготовки обучающихся, привлечение их к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

2. формирование здорового образа жизни у обучающихся;

3. воспитание патриотизма и чувства товарищества.

**Оборудование:** тесты, ручки, маты гимнастические, скамейки, обруч, скакалка, баскетбольный мяч, краски, карандаши, листы формата А-4, кроссворды по здоровому образу жизни.

**Ход мероприятия:**

Звучит легкая весёлая фоновая музыка, выход ведущего.

Ведущий:   Мы спешим сказать вам – «Здравствуйте!»,

Чтоб пожелать здоровья доброго.

Мы спешим сказать вам – «Благости!»,

Чтобы пожелать вам счастья нового.

Мы спешим сказать вам – «Радости!

Удач, успехов и везения!»,

Чтоб пожелать всем в этом зале

Прекраснейшего настроения!

Музыка усиливается, аплодисменты.

**Ведущий:** Здравствуйте уважаемые участники, гости и жюри игры-путешествия «В поисках страны здоровья». Мы рады приветствовать вас на торжественном открытии спортивно-патриотического мероприятия, посвященного Всемирному Дню здоровья.

Когда мы говорим «Здравствуйте», то, помимо простого приветствия, мы ещё желаем здоровья тому, с кем здороваемся. А на Востоке справедливо считают, что всё, что вы желаете другим, обязательно и к вам вернется.

Поэтому, здоровайтесь чаще!

Дорогие друзья, сегодняшняя наша встреча посвящена Всемирному дню здоровья. Немного об истории его появления. В годы после Второй мировой войны в разных странах встал вопрос о восстановлении подорванного здоровья военнослужащих и простых граждан.

Это стало поводом для объединения медиков многих стран во Всемирную Организацию Здравоохранения, устав которой был принят 7 апреля 1948 года. Именно этот день, 7 апреля, в дальнейшем стал датой празднования Всемирного дня здоровья, который начали отмечать с 1950 года. Советский Союз вошел в ВОЗ в том же 1948 году.
Праздник здоровья проводится уже 69 лет. Ежегодно выбирается новая тема, которой и посвящаются проводимые мероприятия. Например, в 2016 году была тема «Победим диабет!», в этом году - «Депрессия: давай поговорим».

И сегодня мы предлагаем всем нам сообща выявить формулу здоровья. Прежде чем это сделать, давайте уточним, что же такое здоровье?

(Ответы из зала).

**Ведущий:** До 1940 года считалось, что здоровье – это отсутствие болезней. Вы согласны с этим? (Ответы из зала).

**Ведущий:** А вот такой пример: у человека ничего не болит. Но у него плохая память. (Ответы из зала).

**Ведущий:** Так что же такое здоровье? Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия. Поднимите, пожалуйста, руки, кто никогда не болел. А кто болеет 1 раз в году? А кто болеет 2 и более раз? Посмотрите, мы привыкли к тому, что человеку естественно болеть! А ведь это неверная установка. Давайте изменим установку и запомним, что человеку естественно быть здоровым! Здоровье — самое бесценное, что у нас есть, ведь его не купишь за деньги. Здоровье — это не просто отсутствие болезней, это состояние нашего полного благополучия. Сегодня День здоровья, поэтому хочется каждому пожелать, чтобы здоровыми были тело, дух, отношения с другими людьми и самим собой. Будьте здоровы!

**Ведущий:** Вашим домашним заданием было подготовить команды из 6 человек из группы для участия в сегодняшнем мероприятии. Участникам команд будут выданы «Маршрутные листы» с указанием станций. Каждая из команд направляется на станцию (в той последовательности, которая указана на маршрутном листе). На каждой станции команда зарабатывает баллы, которые заносятся в «Маршрутный лист». После прохождения станций, команда возвращается в кабинет информатики и отдает «Маршрутные листы» жюри, которое суммирует ваши баллы. А Вы в это время просмотрите видео-ролик «Вредные привычки». Команда, набравшая большее количество баллов, занимает 1 место. Победители и призеры награждаются дипломами разных степеней. Все участники получают буклет «Профилактика депрессии». Командиры команд подойдите за «Маршрутными листами».

Торжественное открытие спортивного праздника, посвященного Всемирному Дню здоровья объявляю открытым.

Желаю вам удачи!

Команды расходятся по станциям.

**Станция № 1** « Мозговая атака»

Инвентарь: тесты, ручки.

Место проведения: кабинет технологии

Задание: Каждой группе дается нарисованный цветок, на лепестках которого нужно вписать составляющие Здорового образа жизни (ЗОЖ)

Время выполнения задания 5 минут. За каждый правильный ответ – 1 балл.

Результат заносится в маршрутный лист.

Составляющие ЗОЖ (режим деятельности, закаливание, отказ от вредных привычек, рациональное питание, состояние окружающей среды, общая гигиена организма, оптимальный двигательный режим).

**Станция № 2** «Даты, события, имена»

Инвентарь: тесты, ручки.

Место проведения: библиотека

Задание: тесты по Олимпийским играм. Дано 10 вопросов и варианты ответов. Выбрать правильный ответ и обвести в кружок. За каждый правильный ответ – 1 балл.

Результаты заносятся в маршрутный лист.

ТЕСТ на тему: «ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ»

1. Состязания атлетов, известные как Олимпийские игры, зародились в …

а) Древнем Египте б) Средние века

в) Древнем Риме г) Древней Греции

2. Кто был инициатором возрождения Олимпийских игр нового времени

а) А.Д. Бутовский б) Пьер де Кубертен

3. С какого года стали проводиться зимние Олимпийские игры

а) 1896 б) 1980

в) 1924 г) 2014

4. Где зажигается Олимпийский огонь

а) Греция б) Рим

в) Египет

5. Сколько колец изображено на Олимпийском флаге

а) 6 б) 3

в) 4 г) 5

6. Девиз Олимпийского движения

а) выше, сильнее, быстрее б) сильнее, выше, быстрее

в) быстрее, выше, сильнее в) быстрее, сильнее, выше

7. С какой периодичностью проводятся Олимпийские игры

а) 1 раз в 2 года б) 1 раз в 3 года

в) 1 раз в 4 года г) 1 раз в 5 лет

8. Какого цвета кольца нет на Олимпийском флаге

а) голубого б) оранжевого

в) красного г) черного

9. Талисман Олимпийских игр 1980 г, Москва

а) красный ягуар б) античные куклы

в) собачка Коби г) медвежонок Миша

10. Талисман Олимпийских игр 2014 г, Сочи

а) енот Рони б) волчонок Вучко

в) белые медвежата Хайди и Хоуди г) леопард, зайка, белый Мишка

Ответы (1-г, 2-б, 3-г, 4-а, 5-г,6-в, 7-в, 8-в, 9-г, 10-г)

**Станция № 3** «На привале»

Инвентарь: вопросы викторины, ручки

Место проведения: кабинет географии

Задание: 1. Про кого говорят, что он ошибается только один раз? (Сапер)

2. Какие войска ушли в отставку? (Кавалерия)

3. Как называются наплечные знаки военного? (Погоны)

4. Что означает слово «таран»? ( Таран - прямой удар самолета, танка, корабля)

5. Какие виды холодного оружия вы знаете? (Булава, меч, шпага, нож, штык, сабля)

6. Какой год считается годом рождения Красной Армии? (1918)

7. Какое лекарственное растение можно использовать при ушибах ссадинах? (Подорожник)

8. Что можно использовать в лесу для заварки чая? (Листья земляники, малины, брусники)

9. Как называется подросток, изучающий морское дело? (Юнга)

10. Что общего между деревом и винтовкой? (Ствол)

За каждый правильный ответ команде дается 2 балла.

Результаты викторины заносятся в маршрутный лист.

**Станция № 4** « Полоса препятствий»

Инвентарь: маты гимнастические, скамейки, обруч, скакалка, баскетбольный мяч

Место проведения: спортивный зал

Задание: От каждой команды соревнуются 5 участников, по очереди выполняющих задание.

1. Проползти по гимнастическим матам

2. Пробежать по узкой скамейке,

3. Попасть в кольцо 1 раз (3 попытки)

4. Прыжки через скакалку в обратном направлении.

Скакалку передаем как эстафетную палочку.

Старт по первому участнику и финиш по последнему с остановкой секундомера. Если не попали в кольцо – 10 секунд штрафного времени за каждого участника.

Результаты заносятся в маршрутный лист.

**Станция № 5** « Здоровый образ жизни»

Инвентарь: кроссворд по здоровому образу жизни

Место проведения: кабинет истории

Задание: Дано 10 вопросов и варианты ответов. Выбрать правильный ответ и обвести в кружок. За каждый правильный ответ – 1 балл.

Результаты заносятся в маршрутный лист.

**Кроссворд**

**По вертикали**: 2.Одна из составляющих здорового образа жизни.

3.Вредная привычка.5.Принцип рационального питания.

**По горизонтали**: 1. Сложившийся способ поведения, осуществление которого в определенных ситуациях приобретает для человека характер. потребности.4.Деятельность, направленная на переработку различной информации, накопленной за день.6. Состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.7. Необходимое условие развития молодого организма, его здоровья, характера и привлекательности.8.Фактор, влияющий на здоровье человека

**Ответы:**

По вертикали: 2.Гигиена.3.Алкоголизм.5.Умеренность

По горизонтали:1.Привычка.4 .Сон.6.Здоровье. 7. Движение.

8. Наследственность

**Станция № 6** « Командная скакалка»

Инвентарь: скакалка

Место проведения: фойе коридора 1 этажа

Задание: 2 обучающихся крутят скакалку, а 3 прыгают в ней за 30 секунд (2 попытки)

Результаты заносятся в маршрутный лист.

**Станция № 7** «Мы против наркотиков»

Инвентарь: краски, карандаши, листы формата А-4

Место проведения: кабинет начальных классов

Задание: нарисовать рисунок на данную тематику за 10 мин

Рисунок оценивается до 10 баллов

Результаты заносятся в маршрутный лист.

**Станция № 8** «В здоровом теле, здоровый дух»

Инвентарь: ручка, бумага

Место проведения: кабинет математики

Задание: написать пословицы или поговорки на данную тему за 5 минут.

За каждый правильный ответ 5 баллов

Результаты заносятся в маршрутный лист

**Ведущий**.Вот и подошла к концу наша игра-путешествие. А какая команда у нас сильнее? Это мы сейчас выясним. Пора подвести итоги соревнований.

***Подведение итогов соревнований и награждение команд.***

**Ведущий:** Пусть этот день запомнит каждый,

Задор его с собой возьмет.

Со спортом кто подружится однажды,

Сквозь годы эту дружбу пронесет.

Спасибо за игру!

**Список литературы:**

1. Н.В.Лободина. Здоровьесберегающая деятельность. - Волгоград,«Учитель»,2011

2. В.И.Ковалько. Здоровьесберегающие технологии. - Москва, «Вако», 2010

3. Васютин Н. В. Физкультурные праздники школьников / Н.В. Васютин. - М.: Физкультура и спорт, 2003

4. Лысова В.Я. Спортивные праздники и развлечения /Яковлева Т.С.. - М.: АРКТИ, 2010, с. 3-4

5. Принцман А.Б. Методические разработки по проведению спортивных праздников в школе- М.: Физкультура и спорт, 2009

6. Н.А.Богачкина. В гостях у праздника. - Москва, «Глобус», 2009