**Спортивно-оздоровительное мероприятие «Путешествие по станциям», посвященное неделе физической культуры**

***А.В. Минда, учитель физической культуры муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения Лицей № 8 г. Тынды Амурской области***

В соответствии с планом работы лицея, а также в целях совершенствования физического воспитания, развития физической культуры и спорта в МОБУ Лицей №8 организована и проводится неделя физической культуры и спорта.Данная программа разработана для детей 1-4 классов.

**Цель:**

- пропаганда основных элементов здорового образа жизни;

- формирование у них ценного отношения к своему здоровью;

- выявления сильнейших команд лицея;

- укрепления связей между воспитанниками;

-развить координацию движений, умение быстро принимать решение.

**Задачи:**

- обеспечение физического и психического саморазвития;

- способствуют патриотическому воспитанию.

**Оборудование и материалы**: обручи, мешочки с песком, канат, мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольный), скакалки, кубики, повязки-платки, красные платочки (для командиров), коробочка с загадкой, карточки с  загадками.

**Ход мероприятия:**

**Ведущая:**

Чтоб здоровым быть сполна

Физкультура всем нужна.

Для начала по порядку –

Утром сделаем зарядку!

Перед началом путешествия можно провести физкультминутку под музыку «Солнышко»

**Ведущая:** Ребята, а что такое спорт? (ответы детей)

Спорт – это жизнь. Это легкость движенья.

Спорт вызывает у всех уваженье.

Спорт продвигает всех вверх и вперед.

Бодрость, здоровье он всем придает.

Все, кто активен и кто не ленится,

Могут со спортом легко подружиться

У нас сегодня необычное путешествие «Путешествие по станциям», где вас  ждут удивительные приключения и обязательно хорошее настроение.

От каждого класса выбирается командир, которому вручают и завязывают красный платок. Они тянут карточки с названием команды, девизом и загадкой, карту расположения станций.  Отгадка и будет названием той станции, на которую им предстоит отправиться.

**1 СТАНЦИЯ «Коньки»**

Металлических два братца,

Как с ботинками срослись,

Захотели покататься,

Топ! — на лёд и понеслись.

Ай, да братья, ай, легки! Братьев как зовут?  (Коньки)

 После прохождения, им дается следующая подсказка  название станции.

**2 СТАНЦИЯ «Лыжи»**

Волшебные туфли

Наденешь на ноги —

И сразу помчишься

По зимней дороге. (Лыжи)

**Строевые упражнения.**

1)  Строевые приемы:

«Команда, в одну шеренгу -  становись!»

«Равняйсь! Смирно!»

«По порядку – рассчитайсь!»

2) Повороты на месте:

«Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!»

3) Перестроение из одной шеренги в две и обратно:

«На первый – второй – рассчитайсь!»

«В две шеренги – стройся!»

«В одну шеренгу – стройся!»

4) Движение на месте:

«На месте шагом – марш!»

«Класс – стой - раз, два!»

Затем оценивается правильность выполнения задания и дается следующая подсказка.

**3 СТАНЦИЯ «Спортзал»**

Есть лужайка в нашей школе,

А на ней козлы и кони.

Кувыркаемся мы тут

Ровно сорок пять минут.

В школе – кони и лужайка?!

Что за чудо, угадай-ка!  (Спортзал)

*Конкурс силачей.*

Но прежде чем перетягивать канат, необходимо найти «волшебную коробочку с секретом». В этой коробочке загадка:

По пустому животу

Бьют меня невмоготу;

Метко сыплют игроки

Мне ногами тумаки.

В него воздух надувают

И ногой его пинают.  (Футбольный мяч)

Отгадав загадку, ребята приносят футбольные мячи, на одном из которых наклеено слово «канат».  Дети соревнуются в перетягивании каната.

Можно читать следующую загадку.

**4 СТАНЦИЯ «Стадион»**

Зеленый луг,

Сто скамеечек вокруг,

От ворот до ворот

Бойко бегает народ.

На воротах этих –

Рыбацкие сети.   (стадион)

На этой станции необходимо собрать из букв название следующей станции. **Для этого:**

1) 10 раз всем присесть (дети получают  1 букву);

2) быстро построиться в шеренгу (дети получают  1 букву);

3) назвать 5 предметов, которые используются на уроках ФК (дети получают  по 1 букве за каждый правильный ответ);

4) показать несколько ОРУ (дети получают  2 буквы).

После того, как дети собрали все буквы, читается загадка. Отгадав слово «олимпиада», ребята выкладывают его из букв. Это и есть название следующей станции.

**5 СТАНЦИЯ «Олимпиада»**

На Олимпе в древнем мире

Греки поднимали гири,

Состязались в беге, силе,

Тяжести переносили.

И дарила им награды

Летняя...   (олимпиада)

**Игра «Снайперы».** (Попасть мешочком в обруч по очереди).

Результат записывается, складывается и дается следующая подсказка.

Если с заданием все справились быстро, можно поиграть в «Игру с цифрами». Дети идут по кругу. Ведущая, стоя в центре, называет разные цифры. Дети должны встать в тройки, четверки и т.п. в зависимости какая цифра названа.

**6 СТАНЦИЯ «Чемпион»**

Победитель в спортивных соревнованиях,

Впереди все время только он.

Как звучит, скажите, гордое название?

Знают все, что это...

(чемпион)

Это заключительная станция.

**Игра «Переправа»**

Ребятам необходимо перебраться на другой берег с закрытыми глазами через препятствия (скакалки, фишки, лавки). Для этого одним  детям завязывают глаза, а другие их ведут за руку и говорят куда идти. На другом берегу лежат кубики с цифрами. Какой кубик возьмет ученик, столько баллов и заработает их команда.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.**

Подведение итогов и награждение.

**Ведущая:**

Очень важен спорт для всех.

Он – здоровье и успех!