Главное управление образования администрации города Красноярска

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный центр № 1»

Организационно-ресурсный центр

**Методические материалы**

**«Лето в кроссовках»**

(тематическая папка №4)

Красноярск

2019 год

Составители:

А.В. Потапова, руководитель организационно-ресурсного центра

Е.В. Бордюгова, методист организационно-ресурсного центра

И.В. Петрова, методист организационно-ресурсного центра

Г.В. Рогачев, педагог-организатор организационно-ресурсного центра

Рецензент:

Махова О.В., заместитель начальника отдела управления проектами   
главного управления образования администрации города Красноярска

Методические материалы адресованы

руководителям, заместителям руководителей, педагогам,  
специалистам образовательных организаций.

Составлены с целью оказания методической поддержки

при составлении тематических планов работы пришкольных и загородных лагерей на летний оздоровительный период

**Содержание**

Введение……………………………………………………………………………...4

«В лето на велосипеде»………………….………….……………………………..5

Раздел 1. Мероприятия, направленные на популяризацию велосипедного спорта……………………………………………………………………………….6

1.1 Самый популярный и доступный вид спорта…………………………………6

1.2 Конкурсно-игровая программа «Велосипед, велосипед – важнее друга нынче нет!»…………………………………………………………………………..9

1.3 Спортивные и подвижные игры с велосипедом………..………………….....14

1.4 Квест-игра по ПДД …………………………………………………………..16

1.5 Сценарий двигательно-игровой программы «БЕГОВЕЛиЯ»…………….18

1.6 Правила дорожного движения в стихах…………………………………….24

Раздел 2. Мероприятия, направленные на популяризацию ВФСК ГТО………28

2.1 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО: пять лет вместе!.................................................................................................................28

Раздел 3. Мероприятия, посвященные году театра …...………………………31

3.1 История вопроса………………………………………………………………31

3.2 Сценарий проведения сказочно-спортивной эстафеты…………………….33

3.3 Сценарий театрально-спортивного праздника………..………………...........37

**Введение**

Еще совсем чуть-чуть осталось до тепла, до новых впечатлений и ярких событий в период летних каникул – долгожданного времени для детей.

А для педагогов уже сейчас настало время решить ряд непростых вопросов: как создать оптимально благоприятные условия для отдыха и оздоровления детей, вовлечения их в физкультурно-оздоровительную, социально-педагогическую, творческую деятельность? Как организовать каникулярное время так, чтобы дети хорошо отдохнули, поправили здоровье, набрались сил, пополнили свои знания, приобрели новых друзей?

Материалы тематической папки «Лето в кроссовках» (часть 4) помогут вам найти ответ на эти вопросы и обеспечить правильный двигательный режим детей во время каникул, организовать разноплановые мероприятия, направленные на популяризацию занятий физической культурой и спортом.

Первый раздел содержит материалы, направленные на популяризацию одного из самых привлекательных и доступных видов спорта. Расширить знания детей о велосипедном спорте, об устройстве велосипеда, закрепить имеющиеся навыки безопасного поведения на улице помогут конкурсно-игровая программа, квест-игра, подвижные и спортивные игры.

Второй раздел посвящен мероприятиям, направленным на популяризацию движения, которое создавалось для того, чтобы население стало здоровым и физически развитым. Сегодня ВФСК ГТО преследует цели укрепления здоровья населения, увеличение числа людей, постоянно уделяющих внимание физкультуре. Как и в советском прошлом те, кто успешно проходят испытания, получают золотые и серебряные и бронзовые знаки отличия. Принять участие здесь могут все желающие. Для этого необходимо пройти регистрацию на официальном сайте ВФСК ГТО и получить медицинский допуск с разрешением выполнять нормативы.

Третий раздел включает материалы, которые позволят вам организовать и провести мероприятия, направленные на популяризацию двух сфер человеческого совершенствования: театрального искусства и спорта. Согласитесь, объединение детского коллектива по принципу любви к спорту и театру – великолепная вещь!

Все дети талантливы и по-своему уникальны, главное – дать им возможность поверить в собственные силы, найти и раскрыть способности, лучшие свойства характера и души. А благодаря вам содержанием летнего досуга детей и подростков станет безопасный, интересный, активно организованный отдых, способствующий снятию физического и психологического напряжения детского организма.

**Потапова Анастасия Владимировна** – руководитель организационно-ресурсного центра

**«В лето на велосипеде»**

Катание на велосипеде – одно из самых любимых детских занятий на свежем воздухе. Дети получают наслаждение от процесса покорения дорог, им нравится скорость и яркие эмоции. Именно поэтому велосипеды являются главными союзниками педагогов и родителей, которые заботятся о здоровье детей.

Катание способствует совершенствованию физической формы и увеличению выносливости растущего организма. Благодаря катанию укрепляются мышцы ног и рук, улучшается осанка, кровообращение, повышается иммунитет растущего организма. Велосипедный спорт способствует развитию длинных мышц, мышц спины и поясницы, тренирует вестибулярный аппарат, позволяет научиться координировать свои движения, держать равновесие. Во время езды на велосипеде укрепляются сосуды и сердечная мышца, общая выносливость организма существенно повышается. Благодаря этому ребенок будет лучше себя чувствовать, меньше уставать, ему станет значительно легче преодолевать трудности в учебе и спорте. Недаром говорится: «В здоровом теле – здоровый дух!».

Однако не стоит забывать, сложные условия современного дорожного движения предъявляют ко всем его участникам очень высокие требования.   
А причинами большинства дорожно-транспортных происшествий, произошедших по вине детей, являются недисциплинированность, незнание или несоблюдение ими правил дорожного движения. Поэтому главная задача взрослых – научить ребенка соблюдать правила дорожного движения, безопасно вести себя и правильно ориентироваться в дорожных ситуациях, уметь мгновенно анализировать ситуацию на дороге, правильно применять полученные знания.

Даже обычные городские прогулки далеко не всегда обходятся без травм. А значит, нам, взрослым, необходимо доступно объяснить ребенку об обязательном использовании специального снаряжения («велозащиты»), которое позволит снизить риск получения какой-либо травмы и обеспечит спокойное и безопасное катание. Можно по-разному относиться к самокатам, беговелам, роликам и скейтбордам, но велосипед любят все, а уж лето и велосипед – это вещи неразрывные!

Летние каникулы дают отличную возможность для того, чтобы познакомить детей с многообразием активного отдыха и приобщить к здоровому образу жизни. Планируя работу летнего лагеря важно помнить: главное – не система дел и мероприятий, а ребенок в деле, его поступки, его отношение к делу, к товарищам по отряду и взрослым людям.

.

**Раздел 1. Мероприятия, направленные на популяризацию велосипедного спорта**

**1.1 Самый популярный и доступный вид спорта[[1]](#footnote-1)**

Согласно такому информационному ресурсу, как Википедия, велосипедный спорт является одним их самых популярных и доступных во всем мире. Для большинства велосипед – это образ жизни, но много и тех, кто [занимается велоспортом профессионально](https://velife.ru/vidy-vybor/otlichitelnye-osobennosti-velosipedov-prednaznachennyx-dlya-professionalnogo-velosporta.html). Виды спорта на велосипеде очень разнообразны. Есть те, которые требуют от атлетов развивать большие скорости на ровных дорогах, а есть те, в которых оценивается сложность выполнения различных акробатических трюков.

[Первые велосипеды](https://velife.ru/vidy-vybor/kak-vybrat-pervyj-velosiped.html) мир увидел в начале XIX века. Спустя примерно   
65 лет уже прошли первые соревнования. 31 мая 1868 в Париже, в парке Сен Клу был организован первый в мире велостарт. Велосипедисты соревновались на дистанции в 2000 метров. Спустя год прошли следующие соревнования, а дистанция увеличилась в целых 60 раз и [составила 120 км](https://velife.ru/katanie/kak-proexat-pervye-100-km-na-velosipede.html). Райдеры преодолевали путь от Парижа до Руаны на тяжелых «костотрясах». На этих байках полностью отсутствовала какая-либо амортизация, а вес составлял около 30-40 кг, поскольку велик изготавливался из кованных металлических деталей. Время победителя составило чуть более 10-ти с половиной часов. Но современники утверждали, что справиться с этими великами было очень тяжело.

Следующим шагом в развитии велогонок было изменения [типов байков](https://velife.ru/vidy-vybor). Так, после 70-х годов стали широко использоваться «пауки». На этих великах было [большое переднее колесо и маленькое заднее](https://velife.ru/vidy-vybor/unicikl.html). Чуть позже добавилась цепная передача, что положительно сказалось на скорости, но негативно отразилось на управляемости и [безопасности](https://velife.ru/katanie/o-bezopasnosti-pri-ezde-na-velosipede.html). К 1885 году появились первые [прототипы велопокрышек](https://velife.ru/zapchasti-i-detali/kak-vybrat-velopokryshki.html), которые накачивались воздухом. Эта инновация быстро прижилась, особенно в велоспорте. Благодаря ей соревнования стали более динамичными и зрелищными.

К концу XIX века стали организовываться и многодневные [гонки по шоссе](https://velife.ru/katanie/kak-pravilno-i-bezopasno-ezdit-na-velosipede-po-ozhivlennomu-shosse.html), а также начали строиться первые треки. В программу Олимпийских игр велоспорт попал только в 1900 году, поскольку международной федерации еще не существовало. На последующих трех Олимпийских играх не было точной регламентации дистанций и велодисциплин. Организаторы сами принимали решение о том, какие дисциплины включать в Игры.

Четкой регламентации велодисциплин добились только к 1928 году. А [женщин выпустили на олимпийские велосипедные гонки](https://velife.ru/vidy-vybor/zhenskij-i-muzhskoj-velosiped-razlichiya-po-polovomu-priznaku.html) только в 1984 году. Что касается России, то велоспорт добрался сюда спустя 15 лет. Первые соревнования проводились в 1883 году сразу на нескольких дистанция. Следует отметить, что эти соревнования носили статус международных и стали началом российского велоспорта.

Шоссейные гонки на велосипедах появились раньше других велодисциплин. Старты на этих соревнованиях могут насчитывать тысячи участников, а наблюдать за ними будут миллионы фанатов по всему миру. Среди шоссейных гонок, как наиболее популярные, выделяют следующие: индивидуальная, групповая, критериум, многодневная.

Первые два вида можно рассмотреть совместно, поскольку главным отличием является тип старта. В индивидуальной – это раздельный старт через определенные интервалы, а в групповой – это масс-старт. Еще одним отличием является то, что в групповой гонке очень важна тактика отдельной команды. Ведь для победы может быть не достаточно лишь одного высокого результата отдельного спортсмена.

Критериум – круговая гонка, в которой имеют место быть промежуточные отсечки. На них могут либо подсчитываться промежуточные очки каждого спортсмена, либо отсеиваться последние. Чаще всего такие гонки проводятся на городских улицах. Благодаря этому, критериум является очень зрелищным и динамичным соревнованием.

Многодневная гонка то же самое, что и групповая, только проводится в несколько этапов. Каждый, кто хоть немного знаком с велосипедами слышал про Тур де Франс. Это самая знаменитая многодневка в мире велоспорта. Каждый день спортсмены должны преодолевать участки различной протяженности с минимальным отдыхом между гонками.

Гонки по треку проходят в закрытых помещениях. Данным соревнованиям присуща контактная борьба, поскольку дистанции могут быть меньше километра, а скорости спортсмены развивают очень большие. Самые популярны следующие дистанции: спринт и командный спринт, гонка по времени, гонка по очкам, гонка преследования, скретч.

Протяженность спринтерских гонок составляет, как правило, не более 3-х кругов. Правила просты – пересечь финишную черту первым.

Особенностью командного спринта является то, что для победы команды достаточно победы только одного ее члена. Поэтому, как правило, два участника команды помогают третьему развить максимальную скорость, а так же защищают его от атак, на протяжении одного-двух кругов, а потом сходят с дистанции.

Гонка по времени – индивидуальная гонка, в которой участник должен преодолеть заданное расстояние [как можно быстрее](https://velife.ru/katanie/kakuyu-maksimalnuyu-skorost-mozhno-razvit-na-velosipede.html). В гонке по очкам велосипедист должен набрать максимальное количество очков, которые даются на промежуточных отрезках.

Гонка преследования – одна из самых протяженных в велотреке. Участники стартуют с противоположных сторон трека. Задача второго – догнать первого. Расстояние заезда ограничивается 3-4-мя километрами.

Скретч – разновидность гонки на выбывание. Как только участника обгоняют на один круг, он сходит с дистанции. Если же лидер добьется форы в 1 круг, то он автоматически побеждает.

[Маунтинбайк](https://velife.ru/vidy-vybor/gornyj-velosiped-osobennosti-ustrojstva-i-ego-prednaznachenie.html) (или горный велосипед) зародился в США. Именно там впервые начали обкатывать горы на байках. В скором времени MTB стал не обязательно для гор, а для езды по бездорожью. Сегодня маунтибайк является самой популярной велодисциплиной среди любителей. Данная дисциплина делится на разные виды, но самыми эффектными и популярными являются следующие: кросс-кантри, даунхилл, дерт, 4Х, или байкер-кросс.

[Кросс-кантри](https://velife.ru/vidy-vybor/stil-kataniya-kross-kantri-na-dvuxpodvesnom-velosipede.html) самая популярная и общедоступная разновидность среди всех остальных. Для участия в любительских соревнованиях по XC не требуется покупать дорогой байк и обладать какими-либо специальными навыками. Достаточно лишь поднять уровень своей физической подготовки и просто получать удовольствие от происходящего.

[Даунхилл](https://velife.ru/vidy-vybor/dvuxpodvesnyj-gornyj-velosiped-daunxill-dlya-ezdy-po-krutoj-trope.html) – одна из самых зрелищных, экстремальных и травмоопасных дисциплин маунтинбайка. Спортсмену необходимо преодолеть трассу, проложенную на спуске с горы, со множеством препятствий, как искусственных, так и естественных. Для занятия даунхиллом, в отличие от кросс-кантри, требуется специальный дорогой байк и высокий уровень технической подготовки спортсмена.

Дерт – соревнования, на которых спортсмен должен выполнять различные трюки на трассе с множеством трамплинов. Судьями оценивается сложность трюков и чистота их выполнения.

4Х – спуск сразу 4-х спортсменов по одной трассе. Как правило, трасса с различными трамплинами и другими препятствиями. Очень зрелищная дисциплина, поскольку на протяжении всего спуска между спортсменами завязывается контактная борьба.

Дисциплина ВMX тоже зародилась в США. Большинство соревнований этого направления заключаются в [выполнении различных трюков](https://velife.ru/vidy-vybor/frirajd-velosiped-ukroti-energiyu-svobody.html). Главным различием является место их выполнения: ровная поверхность, рамп или же городские условия. Есть еще и BMX-racing. Данная дисциплина очень сильно напоминает 4Х из маунтинбайка. В BMX-racing не требуется выполнять трюки, главное пересечь финишную черту первым. В заезде по склону с трамплинами могут принимать участие до 8 человек.

Велосипедный сезон начинается в марте и заканчивается в октябре-ноябре. Именно в этот период проводятся более 50 различных соревнований, так или иначе связанных с велосипедами. Они проходят как на открытом воздухе, так и в специальных помещениях.

**1.2 Конкурсно**-**игровая программа «Велосипед, велосипед – важнее друга нынче нет!»[[2]](#footnote-2)**

Некоторые дети легкомысленно полагают, что, не изучив правила дорожного движения и устройство велосипеда, не овладев приёмами управления велосипедом можно им управлять. Они торопятся выезжать на проезжую часть, попадают в сложную обстановку уличного движения, часто испытывают чувство растерянности и могут попасть в беду. Конкурсно - игровая программа поможет не только закрепить имеющиеся у обучающихся знания правил дорожного движения, но и в игровой форме познакомит с требованиями, предъявляемыми к детям не только как к велосипедистам, но и как к пешеходам – самой уязвимой категории участников дорожного движения. Цель: расширение знаний об устройстве велосипеда, закрепление знаний дорожных знаков для велосипедистов и привитие навыков безопасного поведения на улице.

Задачи:

1.Образовательные: научить различать дорожные знаки для велосипедистов,

соблюдать правила безопасного поведения на велосипеде.

2.Развивающие: расширить знания об истории велосипеда, его разновидностях и устройстве.

3.Воспитательные: формировать у детей потребность безопасного поведения на улице.

Методы: игровой, показ, задание, метод ситуации, объяснение, соревнование, закрепление, поощрение.

Возрастные группы обучающихся: 9-14 лет

Необходимое оборудование: компьютер, м/м экран, м/м проектор, звуковые колонки, раздаточный материал, 3 велосипеда (с неисправностями),   
3 комплекта защиты для велосипедистов, хоккейные шлемы, жилеты, таблички  
(6 цветов: красный, синий, чёрный, белый, жёлтый, зелёный), удостоверения «Юных велосипедистов».

Ожидаемые результаты: обучающиеся научатся ориентироваться в сложной уличной обстановке, бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, избегать травм и других негативных последствий при езде на велосипеде.

Программа проведения:

1. Приветственное слово ведущих. Открытие игровой программы.

2. Представление команд-участниц программы «Велосипед, велосипед – важнее друга нынче нет!».

3. Жеребьевка.

4. Проведение конкурсно – игровой программы:

5. Подведение итогов, награждение победителей.

План-сценарий:

1. Звучит фоновая музыка. На экране (м/м) демонстрируется заставка.

Ведущие представляют команды-участницы и проводят жеребьевку.

*1 этап программы – викторина «Знатоки»:*

1.Первые велосипеды появились в России еще в 60-е годы XIX века. Большинство из них были завезены из-за границы, но были и экземпляры отечественного штучного производства. Катание в городе было запрещено и любители нового вида транспорта могли кататься только за городом.

Почему было запрещено кататься в городе?

Варианты ответов:

А) Неудобно кататься по брусчатке.

Б) В городе отсутствовали велосипедные дорожки.

В) Пугались лошади.

2. Каково значение термина «велосипед»?

Варианты ответов:

А) Двухколёсное транспортное средство без мотора для взрослых и детей.

Б) Двух или трёхколёсное транспортное средство для детей и взрослых.

В) Транспортное средство, кроме инвалидных колясок, имеющее два колеса и более и приводимое в движение мускульной силой людей, находящихся на нём.

3.Что послужило появлению такого феномена, который велосипедные историки часто называют этот период «Золотым Веком» или «велосипедным повальным увлечением»?

Варианты ответов:

А) Французский слесарь приделал педали к переднему колесу.

Б) Совмещение четырех ключевых аспектов (управляемость, безопасность, комфорт и скорость) и первый велосипед, который был подходящим для женщин.

В) Увеличением переднего колеса, чтобы позволить более высокие скорости.

4. 1791 год, во Франции граф Де Сиврак построил из дерева двухколесную машину, названную им «Селярифер». Каким способом передвигались на этой машине?

А) Тянув друг друга за веревочку.

Б) Сидя верхом и отталкиваясь ногами от земли.

В) Сидя верхом и раскачиваясь вперед-назад, вправо-влево.

5.Является ли пешеходом лицо, ведущее велосипед?

А) Да, является пешеходом.

Б) Нет, он является водителем.

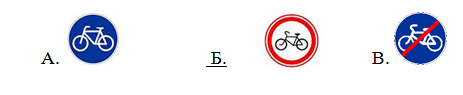
6.Если сигнал светофора выполнен в виде силуэта велосипеда, то его действие распространяется:

А) Только на велосипедистов.

Б) Только на велосипедистов и пешеходов.

В) Только на велосипедистов и водителей мототранспортных средств.

7.Какой дорожный знак запрещает движение велосипедиста?

[](http://planetadetstva.net/wp-content/uploads/2015/06/konkursno-igrovaya-programma-velosiped-velosiped-vazhnee-druga-nynche-net-3.bmp)

8.Когда велосипедистам разрешено двигаться по двое в одном ряду?

А) Никогда.

Б) Когда в группе едет 10 велосипедистов.

В) Когда в группе 25 велосипедистов.

9.Сигналу торможения велосипедиста соответствует:

А) Вытянутая в сторону правая рука.

Б) Вытянутая в сторону левая рука.

В) Поднятая вверх левая или правая рука.

10.Сигналу левого поворота велосипедиста соответствует:

А) Поднятая вверх левая рука.

Б) Вытянутая в сторону левая рука, либо правая рука, согнутая в локте.

11.Сигналу правого поворота велосипедиста соответствует:

А) Поднятая вверх правая рука.

Б) Вытянутая в сторону правая рука, либо левая рука, согнутая в локте.

12. Расставь правильно катафоты (светоотражатели) на велосипеде.  
Команда получает карточку с изображением велосипеда и цветные фломастеры. Участникам необходимо отметить светоотражатели цветными карандашами или фломастерами.

За каждый правильный ответ команда получает 10 баллов. Если ответ неправильный, то баллы не зачисляются. По ходу викторины количество баллов заносится ведущим в оценочный лист. После окончания теоретического конкурса подсчитывается общее количество баллов.

*2 этап программы – «Устрани неисправность».*

Командам предлагается обнаружить и устранить неисправность велосипеда.

Перечень возможных заданий: ослабленное натяжение цепи, неисправность рулевого управления, тормозной системы, спущенное колесо и др.

Выполнение задания оценивается по 1 баллу за каждую устраненную неисправность. Если на устранение неисправностей, команда затратила меньше времени, ей начисляется дополнительный балл.

*3 этап программы – «Защити себя сам».*

Командам выдается комплект вещей, среди которых комплект защиты для велосипедиста, а также другие различные вещи (хоккейный шлем, надувные жилеты, перчатки, шапки, кепки, футболки и др.). Необходимо из предложенных предметов выбрать элементы защиты для велосипедистов и надеть ее на одного из участников команды.

Оценивается количество, обнаруженных элементов защиты, а также время, затраченное на выполнение задание.

*4 этап программы – «Дорожные знаки».*

Командам выдается комплект карточек 6 цветов: красный, синий, чёрный, жёлтый, зелёный и белый. Задача участников, по названию знака, определить какие цвета были использованы в оформлении дорожного знака, а затем поднять таблички именно тех цветов, в которые окрашен тот или иной знак.

Варианты заданий

1. «Пункт питания» – цвета, необходимых табличек: синий, чёрный и белый.

2. «Главная дорога» – цвета, необходимых табличек: жёлтый, чёрный и белый.

3. «Пункт первой медицинской помощи» – цвета, необходимых табличек: синий, белый, красный.

4. «Остановка трамвая» – цвета, необходимых табличек: синий, чёрный и белый.

5. «Велосипедная дорожка» – цвета, необходимых табличек: синий и белый.

6. «Пешеходный переход» – цвета, необходимых табличек: синий, чёрный и белый.

7. «Дети» – цвета, необходимых табличек: красный, чёрный и белый

За каждую правильно угаданную комбинацию цветов команды получают по 1 баллу.

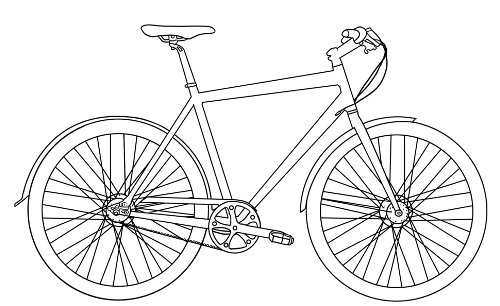
Подведение итогов, награждение.

Все участники получают удостоверение «Юного велосипедиста», команда-победитель – диплом, памятные сувениры.

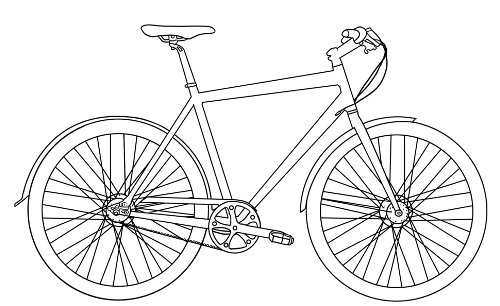
Оценочный лист

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название конкурса | Название команды | | |
|  |  |  |
| 1 этап «Знатоки»  *1 балл за каждый правильный ответ* |  |  |  |
| 2 этап «Устрани неисправность»  *1 балл за каждую найденную и устраненную неисправность* |  |  |  |
| 3 этап «Защити себя сам»  *1 балл за каждую найденную деталь защиты* |  |  |  |
| 4 этап «Дорожные знаки»  *1 балл за каждый правильно названный знак* |  |  |  |
| Итого |  |  |  |

Изображение велосипеда для выполнения задания 1-го этап «Знатоки»

*[](http://planetadetstva.net/wp-content/uploads/2015/06/konkursno-igrovaya-programma-velosiped-velosiped-vazhnee-druga-nynche-net-1.png)*

Правильная расстановка катафотов

[](http://planetadetstva.net/wp-content/uploads/2015/06/konkursno-igrovaya-programma-velosiped-velosiped-vazhnee-druga-nynche-net-2.png)

**1.3** **Спортивные и подвижные игры с велосипедом[[3]](#footnote-3)**

С целью усовершенствования [техники езды на велосипеде](http://velofun.ru/cycling-technique/index.html), предлагаем разучить с детьми некоторые спортивные игры на велосипеде. Обучающих велосипедных игр очень много: пятнашки, лапта, поймай мяч, велобол и пр. Остановимся на некоторых из них более подробно:

*«Связка».*

Упражнение выполняют обычно по двое, но можно использовать и большее количество участников. [Велосипеды](http://velofun.ru/choose/kakoy-turisticheskiy-velosiped-kupit.html) связываются тонкой ниткой длиной 1-2 м. Задача велосипедистов – проехать расстояние 10-20 метров, не разорвав нитку.

*«Переставь предмет».*

Для выполнения этого упражнения необходимы кегли высотой 30 см. На земле на расстоянии 10 м от кегли чертится круг диаметром 30 см. Нужно взять на ходу кеглю одной рукой, переложить в другую руку и поставить ее в круг. Невыполненным считается задание, когда велосипедист коснулся земли и уронил кеглю.

*«Велосипедный футбол».*

Игроки разбиваются на 2 команды по 4-5 участников. Устанавливаются ворота, обычно без вратаря. Задача игроков – забить мяч в ворота. Играющие стараются помешать противнику проехать и вынудить его коснутся земли, потеряв равновесие. Наказывается касание ногой земли, захват соперника рукой, в виде штрафного удара.

*«Велосипедный слалом».*

Участники соревнования должны проехать между стойками или флажками, установленными на расстоянии 1-1,5 м. Можно использовать не только ровную площадку, но и склон холма. В последнем случае расстояние между вешками по мере увеличения скорости велосипедиста должно увеличиваться. Побеждает тот, кто проедет трассу быстрее.

*«Перевесь кольцо».*

Чтобы сыграть в данную игру потребуются две стойки длиной 160-170 см и кольцо. Между стойками расстояние 5-10 м. Надо подъехать на велосипеде к стойке, одной рукой снять кольцо и повесить его на кронштейн другой стойки.

*«Перенеси воду в стакане».*

Велосипедисту надлежит пронести одной рукой кружку или стакан воды, наполненный до краев (например, на расстояние 20 м). Достижение участника можно оценивать по количеству воды, оставшейся в емкости. Если в игре участвует команда, то можно поставить большую емкость (например, 2-литровую миску). Побеждает команда, которая в итоге быстрее заполняет сосуд.

*«Прыжки на велосипеде».*

Эта игра позволит научиться [преодолевать препятствия](http://velofun.ru/cycling-technique/preodolenie-prepyatstviy-na-velosipede.html): рельсы, поваленные деревья, канавы и т.д. Необходимо разогнаться и перепрыгнуть через какое-нибудь препятствие (веревку, жердь и т.д.), оторвав велосипед от земли. Можно оценивать не только высоту препятствия, но и измерять дальность прыжка (по следу от протектора).

Подвижная игра – одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. А возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки при езде на велосипеде.

*«По узкой дорожке»*

Цель: Научить детей ездить на велосипеде по прямой не наталкиваясь друг на друга, соблюдать дистанцию. Развивать глазомер, внимательность.

Оборудование: велосипед, кегли.

Ход игры: дети на велосипедах строятся у стартовой линии. По сигналу они должны поехать по дорожке шириной 80 см, которая ограждена с двух сторон кеглями. Побеждает тот, кто проехал по дорожке, не сбив кегли.

*«Кто проедет быстрее»*

Цель: Закрепить с детьми навыки вождения. Продолжать учить соблюдать дистанцию. Воспитывать внимательность, быстроту реакции.

Оборудование: велосипед.

Ход игры: дети на велосипедах выстраиваются у линии старта. По сигналу они наперегонки движутся к обозначенному месту. Побеждает тот, кто первым придет к финишу.

*«Кто придет последним»*

Цель: учить детей, преодолевать дистанции, следуя указаниям воспитателя. Воспитывать сдержанность, глазомер, внимательность.

Ход игры: по сигналу воспитателя дети устремляются вперед. Но проехать путь до финиша они должны самым медленным ходом. Останавливаться нельзя. Побеждает тот, кто придет к финишу последним.

*«Эстафетные гонки»*

Цель: закреплять с детьми навыки езды на велосипеде зигзагообразно.

Оборудование: велосипед.

Ход игры: дети на велосипедах должны проехать между кеглями, расставленными зигзагообразно, до обозначенного места. Возвратившись назад по прямой, они передают велосипед следующему ребенку. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

*«Мы едем, едем, едем»*

Цель: учить детей двигаться к ориентиру, корректируя свои действия во время движения на велосипеде, держась за руль одной рукой. Развивать глазомер.

Оборудование: велосипед.

Ход игры: проезжая мимо стола, ребенок должен взять стакан с водой и переставить его на другой стол, поставленный на расстоянии 4–5 м.

*«Достань предмет»*

Цель: закрепить с детьми умение держать равновесие при езде на велосипеде, держась за руль одной рукой. Воспитывать внимание.

Оборудование: велосипед, игрушка.

Ход игры: проезжая на велосипеде по дорожке, ребенок должен достать одной рукой игрушку, подвешенную на веревке, на высоте вытянутой руки ребенка, сидящего на велосипеде.

**1.4 Квест**-**игра по правилам дорожного движения[[4]](#footnote-4)**

Цель:формировать правильные действия, обеспечивающие безопасность на проезжей части.

Задачи: закрепление знаний по ПДД, создание условий для активного общения, воспитание интереса к образовательной деятельности через выполнение творческих заданий.

Оборудование:карточки «Дорожные знаки», разрезанные карточки дорожных знаков.

Ход мероприятия:

Команды получают маршрутный лист и по сигналу ведущего начинают двигаться по станциям. Побеждает команда, прошедшая все станции и успешно выполнившая все задания.

Станция «Загадочная»  
1. У него 3 глаза, открывает их не разом (светофор).  
2. Когда пошел ты через дорогу, то посмотри сначала…? (влево)  
3. Если не работает светофор, нам поможет только он (регулировщик)  
4. Как называется знак, если на перекрестке на дороге ты уступаешь путь другому (уступи дорогу).

Станция «Цветик-восьмицветик»  
На цветочке 8 лепестков и 8 вопросов:

1. Вспомни и назови правила движения велосипедиста.

2. Что делать, если зеленый сигнал светофора начал мигать, а вы уже переходите дорогу?

3. Кто такой пешеход?

4. Вспомни и назови правила поведения пассажиров в автобусе.  
5. Год создания светофора?  
6. Первая помощь при переломе?  
7. Что значит знак «Стоп» перед железнодорожным переходом?  
8. С какого возраста ребенка нужно перевозить в автомобильном кресле?

Станция «Собери знак»  
Команде нужно за определенное время собрать разрезанный знак,

Станция «Нарисуй знаки»  
Нужно нарисовать 3 вида знаков: один запрещающий, один предупреждающий, один предписывающий.

Станция «Ситуации»  
Исправить все ошибки в этой ситуации:

*1 ситуация:* ребенок вперед мамы выпрыгнул из автобуса и побежал через дорогу сзади автобуса.

*2 ситуация:* годовалый ребенок ползает по всей машине, папа в это время едет и разговаривает по телефону.  
*3 ситуация:* ребенок переходит спокойно дорогу по пешеходному переходу, при этом на него мчится с огромной скоростью автомобиль.

Жюри подводит итоги и проводит церемонию награждения.

Незабываемые и яркие впечатления от квест-игры надолго останутся в памяти у всех участников.

**1.5 Сценарий двигательно-игровой программы «БЕГОВЕЛиЯ»**

Цель мероприятия**:** привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом

Задачи мероприятия**:**

* актуализировать представления детей о беговеле как современном аналоге детского велосипеда без педалей;
* развивать психофизические качества, жизненно важные двигательные умения и навыки средствами физической культуры;
* формировать произвольное поведение средствами игровой деятельности, устойчивую мотивацию к активным видам досуга, положительный социальный опыт.

Необходимое оборудование:

* Беговелы (7 шт. по количеству команд + один для показа).
* Шлемы – не менее 7 шт. (по одному на команду).
* Индивидуальные шапочки на голову – 44 шт.
* Лента сигнальная и стойки для ограничения дорожек при проведении эстафет.
* Гелиевые шары на леске с грузиком (7 штук по цветам радуги).
* Гелиевые шары на леске с грузиком (7 штук жёлтого цвета).
* Объёмные мягкие игрушки для проведения эстафет: заяц, лиса, волк, медведь (по 7 шт.).
* Плоскостные цветные изображения на тесьме для надевания на шею («Козлёнок» - 6шт., «Колобок» - 6 шт., персонажи сказки «Репка» - по 1 каждого персонажа) – для каждой команды.
* Чемоданы или крупногабаритные коробки, оформленные под чемоданы – 4-5 шт.
* Каталка или качалка «Лошадка» - 1 шт.
* Подарки или сувенирная продукция для каждого участника (на усмотрение организаторов).
* Грамоты для вручения командам.
* Фотозона.
* Футболки с символикой для волонтёров.
* Оборудование для проведения бумажного шоу.

Сценарный план:

|  |  |
| --- | --- |
| Ведущий: | Здравствуйте, здравствуйте, здравствуйте! Я – ведущий сегодняшнего мероприятия, приветствую участников, организаторов, гостей и зрителей!  Прошу команды-участницы занять свои места.  Дорогие ребята и взрослые, давайте вместе проведём интересное, весёлое, захватывающее спортивное мероприятие, цель которого получение огромной радости. |
| *Выход Пеппи Длинный чулок. Она приносит несколько чемоданов, катит каталку «Лошадь», похлопывает её, выполняет несколько хореографических движений.* | |
| Ведущий: | Девочка, ты откуда? Девочка, где твои родители? Девочка, почему ты здесь одна? |
| Пеппи: | Почему одна? Со мной моя лошадь! *(указывает)*  И чемоданы! *(указывает)* Кстати, или вы тут все такие невоспитанные, или у вас так принято: забрасывать новичков вопросами, даже не познакомившись?! |
| Ведущий: | Прости, пожалуйста. И ребята, и взрослые – мы все здесь очень воспитанные. Предлагаю познакомиться! Я – *Имя.* А тебя как зовут? |
| *Представление Пеппи*  *Исполнение песни «Все называют меня Пеппи»* | |
| Ведущий: | Здравствуй, Пеппи Длинный чулок. |
| Пеппи: | Здравствуй, *Имя! (необычно здороваются)*  А можно мне познакомиться с ребятами? |
| Ведущий: | Конечно, можешь познакомиться. |
| *Знакомство с 2-3 ребятами в необычной манере* | |
| Пеппи: | Но ребят здесь так много! Знакомство лично с каждым займёт очень много времени. *(задумывается)*  Я придумала! Познакомлюсь сразу со всеми! Ребята, встаньте со своих мест и повторяйте за мной! |
| *Игра «Знакомство»*  Раз мобильный, два мобильный *(ладони внешней стороной поочередно прикладываются к противоположному уху),*  Все в порядке, все нормально *(демонстрируется жест «ОК»).*  Зайчики, зайчики *(ладошки над головой изображают ушки)*  Девочки! *(«держится за юбку»)*  Мальчики! *(скрещивает руки на груди)*  А теперь раз, два, три, *(хлопки)*  Своё имя назови! *(дети одновременно называют свои имена)* | |
| Пеппи: | Всё понятно, всех мальчишек в этом зале зовут «Бу-бу-бу», а всех девчонок: «Сю-сю-сю». |
| Ведущий: | *(удивлённо обращается к детям)* Ребята, разве вас зовут«Бу-бу-бу» и «Сю-сю-сю»? *(ответы детей)*  Пеппи, у наших ребят другие имена! |
| Пеппи: | Тогда познакомимся ещё раз! |
| *Повтор игры «Знакомство»* | |
| Ведущий: | Скажи мне, Пеппи, а почему у тебя один чулок длинный, а другой короткий? |
| Пеппи: | Это я специально придумала, чтобы не перепутать, где нога правая *(указывает)*, а где нога левая *(указывает)*. |
| Ведущий: | А наши ребята никогда не путают правую и левую стороны. Вот смотри! Ребята, топните правой ногой, а теперь левой ногой. Вытяните вперёд правую руку, а теперь левую. Дотроньтесь до правого уха, до левого. А теперь быстрее выполняем задания: правая нога, левое ухо, левая рука и т.д. *(далее ведущий называет, а дети выполняют движения в ускоренном темпе)* |
| *Игра на внимание «Право-лево»* | |
| Пеппи: | Какие внимательные! Зато я знаю 1000 игр, лучше всех умею петь и танцевать и очень спортивная! |
| Ведущий: | *(скептически)* Пеппи, мне кажется, что ты хвастаешься. |
| Пеппи: | Я совсем не хвастаюсь! Вы уже слышали, как я пою. А сейчас я собираюсь танцевать! |
| Ведущий: | А наши девочки и мальчики с удовольствием потанцуют с тобой! |
| Пеппи: | Тогда пусть все ребята повторяют за мной движения! |
| *Танцевальная двигательная разминка* | |
| Ведущий: | Нууу, ладно. Я согласен с тем, что ты хорошо поёшь и танцуешь. Но я совсем не верю в то, что ты девочка спортивная! |
| Пеппи: | А давай сейчас проверим, кто лучше катается на коньках: я или ребята! В моём чемодане и коньки есть! *(делает вид, что идёт к чемодану и пытается достать коньки)* |
| Ведущий: | Пеппи, подожди! Мы не сможем сейчас кататься на коньках, потому что мы находимся в зале. |
| Пеппи: | Ребята, а можно в зале кататься на лыжах? *(ответы детей)* А на санках? *(ответы детей)* Тогда из своего самого большого чемодана я достану…*(открывает чемодан и имитирует движения поиска чего-то)* |
| Ведущий: | Что ты ищешь? Ты что-то потеряла? |
| Пеппи: | Ничего не потеряла, но обязательно найду! |
| Ведущий: | Разве можно найти то, чего не теряла? |
| Пеппи: | Если я ищу, то обязательно найду… *(достаёт беговел)* Вот это!!! *(показывает беговел ребятам)* |
| Ведущий: | *(пренебрежительно)*  Ничего особенного, обычный велосипед. |
| Пеппи: | *Имя,* это средство передвижения только похоже на велосипед. У него 2 колеса, рама, седло и руль, но отсутствуют педали. *(указывает)* |
| Ведущий: | *(удивлённо)* Велосипед без педалей?!  Вот так чудо-чудеса:  Два подвижных колеса,  Есть седло на жёсткой раме,  Но нет педалей под ногами!  Как же это средство передвижения называется? |
| Пеппи: | *(гордо)* БЕГОВЕЛ! |
| Ведущий: | Как, как? Я не расслышал. |
| Пеппи: | Ребята, давайте дружно произнесём название этогосредства передвижения. Хором, три-четыре! *(дети называют слово)* |
| Ведущий: | Я понял! «БЕГО» - это значит бег! Бегать я умею и люблю.  Бег бывает очень разный,  Но всегда такой прекрасный:  Быстрый, медленный и средний,  Бег с препятствием, барьерный.  А выигрывает тот,  Кто первым к финишу придёт!  А вы, ребята, умеете бегать? *(ответы детей)*  Давайте покажем Пеппи разные виды бега.  Сейчас все вместе бежим на месте. *(показывает и выполняет вместе с детьми)* Переходим на бег с высоким подниманием колен. *(показывает и выполняет вместе с детьми)* А теперь мы – марафонцы. До конца дистанции осталось 30 километров, 20, 10. Мы добегаем последние метры и вот он – финиш. Урааа! *(тяжело дышит, всем видом показывая, что устал)* Я устал! А вы, ребята, устали? *(ответы детей)* Поднимите руки те, кто не устал *(дети поднимают руки вверх).*  Вот видишь, Пеппи, как много в нашем зале спортивных ребят! Они хорошо подготовились к сегодняшнему мероприятию, потому что активно занимались утренней гимнастикой и физической культурой. И это правильно! |
| Пеппи: | Но чтобы кататься на беговеле, надо уметь не только бегать, но и сидя на нём, удерживать равновесие, самостоятельно рулить, поворачивать, тормозить *(имитирует движения езды на беговеле).*  Девочки и мальчики, представьте, что вы сели на беговел *(выполняется полуприсед).* Крепко держимся за руль *(выполняется имитация обхвата руля беговела руками).* Едем прямо. Поворот направо *(выполняется наклон направо).* Едем прямо. Поворот налево *(выполняется наклон налево).* Яма *(выполняется полный присед).* Едем прямо *(выполняется полуприсед).* Горка *(выполняется прыжок вверх).* Едем прямо. Едем змейкой *(имитация езды змейкой между препятствиями).* Едем прямо *(далее называет, а дети выполняют движения в ускоренном темпе).* Приехали! |
| Ведущий: | Пеппи, я знаю, что управлять беговелом надо в защитном шлеме, который при падении предохраняет голову от удара. |
| Пеппи: | Поэтому сейчас из своего чемодана я достаю… Достаю…Что я достаю? *(ответы детей)* Да! Шлемы для каждой команды *(достаёт из чемодана и раздаёт шлемы)*  *Имя,* покажи ребятам, как необходимо надевать и застёгивать шлем! *(ведущий демонстрирует)* А сейчас участники каждой команды потренируются надевать, застёгивать, расстёгивать и передавать шлем! |
| *Упражнение «Надень шлем»* | |
| Пеппи: | Команды – есть, шлемы – есть, а беговел – один! |
| Ведущий: | Нет, Пеппи, беговелов много! |
| Пеппи: | Команды – есть, шлемы – есть, и беговелов – много!  Эй, команды смелые,  На старт выходите,  Мастерство катания  На беговелах покажите! |
| Пеппи: | А чтобы нам было интереснее бегать на беговелах, каждая эстафета будет соответствовать одной из русских народных сказок. Наша первая эстафета называется «Волк и семеро козлят». После команды «Марш!» каждому участнику необходимо пробежать на беговеле по дорожке, объехать волка, вернуться к линии старта и передать беговел следующему участнику. |
| Ведущий: | Команды, внимание! Начинается первая эстафета «Волк и семеро козлят». |
| Ведущий: | Ну, что ж, дорогие зрители, вы всё видели сами! Только что закончилась первая эстафета! И Пеппи спешит к участникам, чтобы узнать первые впечатления ребят от игры. |
| Пеппи: | Ребята, поднимите руки те, кто сегодня первый раз ездил на беговеле. *(дети поднимают руки)* Хлопните в ладоши те, кому понравилось. *(дети хлопают в ладоши)* Топните ногой те, кто не задел волка. *(дети топают ногами)* Вы готовы ко второй эстафете? *(ответы детей)* Прошу команды построиться у линии старта! *(команды выстраиваются у линии старта)* |
| Пеппи: | Наша вторая эстафета называется «Репку тянем-потянем». Жёлтый шарик на дорожке обозначает репку. После команды «Марш!» каждому участнику необходимо пробежать на беговеле по дорожке до репки. Затем, управляя беговелом одной рукой, другой дотронуться до репки, проехать до конца дорожки, развернуться вернуться к линии старта по прямой и передать беговел следующему участнику. |
| Ведущий: | Команды, внимание! Начинается вторая эстафета «Репку тянем-потянем». |
| Ведущий: | Только что закончилась вторая эстафета!  Ребята, было трудно? *(ответы детей)* Поднимите руки те, кто смог дотронуться до репки. *(дети поднимают руки)* *(обращается к детям, стоящим ближе)* Ты доволен своим результатом? Почему? Что у тебя получилось или не получилось? Ребята, вы готовы к третьей эстафете? *(ответы детей)* Команды, вернитесь на свои места, обозначенные шарами! *(команды выстраиваются у линии старта)* |
| Пеппи: | Наша третья эстафета называется «И покатился колобок дальше». После команды «Марш!» каждому участнику необходимо пробежать на беговеле по дорожке, змейкой объезжая зайца, волка, медведя и лису, развернуться, по прямой вернуться к линии старта и передать беговел следующему участнику. |
| Ведущий: | Команды, внимание! Начинается третья эстафета «И покатился колобок дальше». |
| Ведущий: | Вот и закончились эстафеты на беговелах! |
| Пеппи: | Громче, громче, детвора  Беговелу мы кричим: «Ура!» *(прокричали)*  Ой, вы сони, что вы спите!  Очень тихо вы кричите.  Надо воздух нам набрать,  Ещё громче закричать.  Три-четыре, тру-ля-ля  Беговелу мы кричим: «Ура!» *(прокричали)* |
| Пеппи: | А теперь не ленись,  На флеш-моб все становись!  Раз, два – не зевай  И за нами повторяй! |
| *Танцевальный флеш-моб* | |
| Пеппи: | Ребята, вы самые дружные, веселые, быстрые и смелые. И у меня для вас подарки! |
| *Пеппи достаёт из своего чемодана,*  *а волонтёры вручают подарки всем участникам* | |
| Ведущий: | Ну что ж, друзья, прощаться будем,  Наш праздник долго не забудем! |
|  |  |
|  | |

**1.6 Правила дорожного движения в стихах**

Правила дорожного движения – очень важны для безопасности детей. Чтобы обучение проходило увлекательно и хорошо запоминающее, можно читать и учить вместе с детьми стихи о правилах и знаках дорожного движения.

*Стих 1:*

[](http://mymom.ru/images/z1(2).jpg)Город, в котором мы с тобой живем,

Можно по праву сравнить с букварем.

Азбукой улиц, проспектов, дорог

Город дает нам все время урок.

Вот она, азбука, – над головой:

Знаки развешаны вдоль мостовой.

Азбуку города помни всегда,

Чтоб не случилась с тобою беда.

*Стих 2:*

Светофор нас в гости ждет.

Освещает переход.

Загорелся красный глаз: задержать он хочет нас.

Если красный – нет пути. Красный свет – нельзя идти.

Желтый свет – не очень строгий: жди, нам пока нет дороги.

Ярко-желтый глаз горит: все движение стоит!

Наконец, зеленый глаз открывает путь для нас.

Полосатый переход пешеходов юных ждет!

*Стих 3:*

Встали мы на переходе, перед нами светофор.

И при всем честном народе смотрит на нас он в упор.

Красный глаз его открылся, значит, хочет он сказать:

Как бы ты не торопился, должен сейчас ты стоять!

Вот мигает желтым глазом. Приготовься, говорит!

Как закрою этот – разом будет третий глаз открыт.

Третий глаз горит зеленым, все машины встали в ряд.

Можем мы идти, (имя), мама с папой говорят.

*[](http://mymom.ru/images/z2(2).jpg)Стих 4:*

Через лес бежит дорога,

Светофор моргает строго.

К переходу все спешат:

От лосей и до мышат.

Иногда через дорогу

Пешеходов очень много

Ходит, скачет, пролетает,

Пробегает, проползает.

Мама ежика учила,

Мама пальчиком грозила: -

Помни правила, малыш!

Если красный свет – стоишь!

Если желтый – просто жди,

На зеленый – проходи!

Непослушный пешеход

Сделал все наоборот!

Ежик сильно торопился

И клубочком покатился

Прямиком на красный свет!

Можно так? Конечно, нет!

Завизжали тормоза,

И зажмурил еж глаза.

Толстый старый самосвал,

Забибикал, зарычал: -

Еле я остановился,

Чуть с дороги не свалился!

Что, не знаешь правил ты?!

Ну-ка быстро марш в кусты!

Дам я, еж, тебе совет:

Не ходи на красный свет!

Еж тихонько пропыхтел: -

Извините, не хотел.

Рассказал нам светофор:

Еж исправился с тех пор.

Лучше всех порядок знает,

Ничего не нарушает!

*Стих 5:*

И проспекты, и бульвары —

Всюду улицы шумны,

Проходи по тротуару

Только с правой стороны!

Тут шалить, мешать народу

Запрещается!

Быть примерным пешеходом

Разрешается.

Если едешь ты в трамвае

И вокруг тебя народ,

Не толкаясь, не зевая,

Проходи скорей вперед.

Ехать «зайцем», как известно,

Запрещается!

Уступить старушке место

Разрешается.

Если ты просто гуляешь,

Все равно вперед гляди,

Через шумный перекресток

Осторожно проходи.

Переход при красном свете

Запрещается!

При зеленом даже детям

Разрешается.

*Стих 6:*

Если надо перейти

Тебе через дорогу,

С этой целью по пути

Всегда есть переходы!

Переходы могут быть

Разными, ребята!

Чтобы это не забыть

Надо знаки изучить:

Есть знак «Подземный переход» -

Ступеньки вниз ведут!

Спускайся смело и иди –

Ведь нет движения тут.

С дорожкой полосатой

Стоит у «зебры» знак

Должны вы знать, ребята,

Что это не пустяк:

Переходя по «зебре»

Сначала убедись,

[](http://mymom.ru/images/z3.png)Что все стоят машины –

Затем поторопись!

*Стих 7:*

Иногда у остановок перехода нет

Надо перейти дорогу?

Знай один секрет:

Из автобуса ты вышел

Сзади обходи,

Если хочешь ты дорогу

Сразу перейти.

Если ехал ты в трамвае,

Все наоборот –

Спереди трамвай обходим,

Смотрим и вперед.

А вообще еще надежней –

Лучше обожди,

И когда отъедет транспорт,

Вот тогда иди.

*Стих 8:*

Улицу нужно нам перейти,

Но, светофора нет на пути.

С шумом мимо несутся машины.

Но, для волнения нет причины:

Есть специальный для нас переход,

«Зеброй» его называет народ.

Смело идем полосатой дорожкой,

Водители, вы подождите немножко!

Вправо и влево посмотрим сначала,

Чтобы опасность не угрожала,

И полосатый друг-переход

Через дорогу нас поведет.

*Стих 9:*

Думаешь, велосипед

Настоящий транспорт?

Нет! Помни: на проезжей части

Трудно избежать несчастья!

Если есть велосипед,

Но, не дорос до нужных лет,

Катайся лучше во дворе.

Там безопасно детворе.

*Стих 10:*

Для тех, кто в городе живет,

Нужен подземный переход.

Дорогу проще перейти

Нам по подземному пути.

Машинам нет там хода,

Там только пешеходы.

Чтобы обучить ребенка правилам дорожного движения, необходимо много времени и усилий. Каждый раз на улице следует повторять с ребенком основные правила в ненавязчивой форме. Мягкие беседы дадут больше позитивных плодов.

**Раздел 2. Мероприятия, направленные на популяризацию ВФСК ГТО**

**2.1 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО: пять лет вместе!**

2019 год стал юбилейным годом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ВФСК ГТО).

11 марта 2019 года ВФСК ГТО отметил 85-летний юбилей.

24 марта 2019 года (день возрождения ВФСК ГТО) исполнилось 5 лет со дня подписания Президентом Российской Федерации Указа «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)».

При планировании воспитательной работы пришкольных и летних оздоровительных лагерей предлагаем уделить достойное внимание проведению мероприятий, посвященных ВФСК ГТО (информационно-пропагандистские акции, спортивные конкурсы, эстафеты и другие).

Примерные формы проведения, варианты сценариев тематических мероприятий можно найти в методических материалах: «Мы выбираем ГТО», «День возрождения ГТО: подготовился сам – научи другого!»,«День возрождения ГТО: пять лет вместе!».

Все материалы размещены на сайте главного управления образования администрации города Красноярска [krasobr.admkrsk.ru](http://www.krasobr.admkrsk.ru) в разделе «Управление образования», подраздел «Направления» – «Физкультура и спорт» – «Методические материалы» и «ВФСК ГТО».

В рамках летней оздоровительной кампании 2019 года с учетом успешного опыта 2017, 2018 г.г. продолжаем традицию проведения тестирования комплекса ГТО среди обучающихся.

В целях обеспечения «шаговой доступности», а также популяризации комплекса ГТО среди обучающихся начальной школы, предлагается уже традиционно использовать в качестве мест тестирования площадки общеобразовательных организаций (июнь) и загородных лагерей «Ласточка» (июль).

Площадки «шаговой доступности»:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Район** | **Наименование**  **учреждения** | **Судейская бригада и ответственный главный судья** | **Адрес учреждения** | **Дата проведения** |
| **Свердловский** | Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 23 с углубленным изучением отдельных предметов» | Центр тестирования ВФСК «ГТО», учителя физической культуры,  Третьяков Михаил Олегович,  Толстиков Максим Владиславович | ул. Парашютная, 8 | 04.06. 2019  10.00 час. |
| **Центральный** | Муниципальное автономное образовательное учреждение «Образовательный комплекс «Покровский» | Центр тестирования ВФСК «ГТО», учителя физической культуры,  Писаренко Владислав Владимир,  Степанян Григорий Вазгенович | ул. Линейная, 99 «Г» | 05.06. 2019  10.00 час. |
| **Ленинский** | Муниципальное автономное образовательное учреждение «Лицей № 12» | Центр тестирования ВФСК «ГТО»,  учителя физической культуры,  Мартынов Александр Сергеевич  Шевченко Жанна Николаевна | ул. Шевченко, 8 | 06.06.2019  10.00 час. |
| **Железнодорож-ный** | Муниципальное автономное образовательное учреждение «Гимназия № 9» | Центр тестирования ВФСК «ГТО»,  учителя физической культуры,  Злобин Андрей Сергеевич,  Прокопик Ольга Михайловна | ул. Мечникова, 13 | 14.06.2019  10.00 час. |
| **Кировский** | Муниципальное автономное образовательное учреждение «Гимназия № 6 | Центр тестирования ВФСК «ГТО»,  учителя физической культуры,  Мелехова Софья Сергеевна,  Емельянова Светлана Алексеевна | ул. Академика Вавилова, 92 | 10.06.2019  10.00 час. |
| **Советский** | Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  «Средняя школа № 150» | Центр тестирования ВФСК «ГТО»,  учителя физической культуры,  Сорокин Александр Леонидович,  Ермаков Александр Александрович | ул. Алексеева, 95 | 11.06.2019  10.00 час. |
| **Октябрьский** | Многофункциональное спортивное сооружение стадион «Динамо» | Центр тестирования ВФСК «ГТО»,  учителя физической культуры,  Гатилов Тимофей Александрович,  Панченко Владимир Владимирович | ул. Ленинградская, 48 | 14.06.2019  10.00 час. |

Время и место **проведения тестирования** ВФСК «ГТО» **может быть изменено. В случае изменений уточненная информация будет доводиться до участников и ответственных лиц дополнительно.**

Тестирование – это выполнение нормативов ГТО согласно своей возрастной ступени. Тестирование проводится на основе принципа добровольности. Познакомиться с нормативами по каждой возрастной ступени можно на официальном сайте ГТО <http://www.gto.ru/norms> в разделе «Нормативы».

При подготовке к выполнению нормативов важно соблюдать правильную технику их выполнения. Для изучения техники выполнения упражнений при самостоятельной подготовке к тестированию комплекса ГТО можно использовать видеоролики, размещенные на официальном сайте ВФСК ГТО https://www.gto.ru раздел «Нормативы» – «Как выполнять».

Для использования в работе также предлагаем серию материалов, направленных на пропаганду и популяризацию ВФСК ГТО:

<https://goo.gl/fWg7Ws> – «Самоучитель ГТО» (видеоролик, созданный в рамках совместного творческого проекта организационно-ресурсного центра ДООЦ №1 со студентами красноярского краевого колледжа олимпийского резерва);

<https://goo.gl/xuP4oZ> – «Самоучитель ГТО или как это сделал Я» (представлен опыт ребят из города Красноярска в подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО);

<https://goo.gl/2hin17> – «Папа, мама, я – ГТО готова сдать семья» (лучшие творческие работы).

<https://cloud.mail.ru/public/3WCx/4GQGCVTGC> – комиксы «Пять лайфхаков для того, кто решил выполнить нормативы ГТО».

По вопросам выполнения нормативов комплекса ГТО можно обращаться в центр тестирования:

о. Татышев, пав. 1/2; тел. +7(391) 272-69-28, Гавриков Александр Сергеевич, Пугачева Анастасия.

График работы: с понедельника по пятницу с 9.00 до 18.00, обед с 13.00 до 14.00, выходные – суббота, воскресенье.

**Раздел 3. Мероприятия, посвященные году театра**

**3.1 История вопроса[[5]](#footnote-5)**

В соответствии с Указом Президента Владимира Путина 2019 год в Российской Федерации объявлен Годом театра. Его основные задачи связаны с сохранением и популяризацией лучших отечественных театральных традиций и достижений.

И большой спорт, и исполнительское искусство зародились в общей колыбели античности. Известно, что еще в 776 году до нашей эры на Олимпийских играх соревновались не только атлеты: художники выставляли на суд зрителей картины, а писатели читали вслух свои творения.

Шли века, на протяжении которых две сферы человеческого совершенствования двигались по собственным орбитам. Пути их пересекались нечасто, и сегодня близкое родство уже не кажется столь естественным и гармоничным.

На территории России Театр существует издревле. Первые упоминания о театральных постановках ученые отмечают на этапе формирования родовых сообществ. Дальнейшая история делиться на три периода:

* до XVII в. Сюда входят все постановки, без которых не обходился ни один праздник, коих на Руси было много. Изначально это были действия наподобие ролевой игры, в которой участвовали всем поселением, в них было много шумных хоровых песен и зрелищных хороводных танцев, но постепенно представления становились все более камерными и драматическими. Если первоначально постановки имели обрядовый характер, в дальнейшем они принимают все более развлекательный вид;
* второй период заканчивается в XVIII веке, с основанием первой профессиональной театральной труппы на территории России. Театр был открыт в Ярославле купцом, известным театрофилом и актером-любителем Ф.Г. Волковым;
* третий этап заканчивается в начале XX века, с появлением режиссерского подхода к классическим постановкам.

Театральное искусство – это одно из самых сложных, самых действенных и самых старинных искусств. Притом оно неоднородно, синтетично.  
 В качестве составляющих в театральное искусство входят:

* архитектура, живопись и скульптура (декорации);
* музыка (она звучит не только в музыкальном, но и часто в драматическом спектакле);
* хореография (не только в балете, но и в драме);
* литература (текст, на котором строится драматическое представление);
* искусство актерской игры и т.д.

В отличие от других искусств искусство театра живое. Искусство, в котором слышится биение человеческого сердца, чутко улавливаются тончайшие движения души и ума, в котором заключен весь мир человеческих чувствований и мыслей, надежд, мечтаний, желаний.

Театр – искусство коллективное. Театральную постановку, сценическое действие зритель воспринимает не в одиночку, а коллективно, «чувствуя локоть соседа», что в немалой степени усиливает впечатление, художественную заразительность того, что происходит на сцене. Вместе с тем и само впечатление исходит не от одного человека-актера, а от коллектива актеров. И на сцене, и в зрительном зале, по обе стороны рампы, живут, чувствуют и действуют не отдельные индивидуумы, а люди, общество людей, связанных между собою на время общим вниманием, целью, общим действием.

В значительной степени именно этим определяется огромная социально-воспитательная роль театра. Искусство, которое создается и воспринимается сообща, становится в подлинном смысле слова школой. «Театр, – писал прославленный испанский поэт Гарсиа Лорка, – это школа слез и смеха, свободная трибуна, с которой люди могут обличать устаревшую или ложную мораль и объяснять на живых примерах вечные законы человеческого сердца и человеческого чувства».

И пусть театр, по эстетической природе своей, искусство условное, как и другие искусства, на сцене возникает перед зрителем не сама реальная действительность, а только ее художественное отражение. Но в отражении том столько правды, что она воспринимается во всей своей безусловности, как самая доподлинная, истинная жизнь. Зритель признает высшую реальность существования сценических героев. Писал же великий Гёте: «Что может быть больше природой, чем люди Шекспира!».

В театре, в оживленном сообществе людей, собравшихся на сценическое представление, возможно все: смех и слезы, горе и радость, нескрываемое негодование и буйный восторг, печаль и счастье, ирония и недоверие, презрение и сочувствие, настороженная тишина и громогласное одобрение, - словом, все богатства эмоциональных проявлений и потрясений души человеческой.

**3.2 Сценарий проведения сказочно-спортивной эстафеты**

Цель: Формировать двигательные умения и навыки, через имеющиеся у детей знания и представления о русских сказках.  
Задачи: воспитывать интерес у детей к русским сказкам, вызвать у детей положительные эмоции при выполнении физических упражнений.

Оборудование, инвентарь:  
- костюмы, маски для сказочных персонажей;  
- золотой ключик;  
- цветные ленты, мячи;  
- большой обруч с лентами и прикреплёнными к ним пластмассовыми шариками по количеству участников;

- 2 корзинки;  
- сапоги - скороходы;  
- канат;

- макет репки;  
- волейбольная сетка;

- 4 корзины под мячи;  
- флажки (синий, красный, зелёный, жёлтый) с подставками;  
- музыкальное сопровождение.  
Предварительная работа:  
- прочитать сказки: «Приключение Буратино», «Кот в сапогах», «Гуси -лебеди»;  
- оформить «волшебный сундучок»;  
- разучить с детьми стихи, танец «Гуси - лебеди»;  
- распределить роли;  
- диск с музыкально – песенным подбором по сказкам.

Ход развлечения:

Ведущий:  
Солнце светит с высоты,  
Греет землю и цветы,  
Греет лужи и скамейки,  
Греет реки и мосты  
Бодрость духа сохранять.  
Быть здоровыми велит  
Прочь болезни прогонять,   
И ангину, и бронхит  
Быть весёлым и не хмурым  
Нам поможет физкультура!   
1-й ребенок: А солнце улыбается,  
Мы встали вместе с ним.  
Зарядка начинается  
Под небом голубым  
2-й ребенок: Здоровьем наливаются

Все мускулы у нас,  
Зарядкой заниматься  
В прохладный ранний час,  
*Дети делятся на 2 или 4 колонки (ленты, мячи, ленты, мячи) и выполняют упражнения под музыкальное сопровождение.*

**Ведущий:**Ребята скажите, а вы любите читать сказки? Сегодня к нам спешит в гости один сказочный герой, который любит приключения один из самых известных в мире.

Угадайте кто это: с букварём шагает в школу деревянный мальчуган. Попадает вместо школы в полотняный балаган. Как зовётся эта книжка? Как зовётся сам мальчишка?  
**Дети:** Буратино!  
**Ведущий:** Этот сказочный мальчишка станет нашим помощником в спортивной игре. Он прислал для нас сундук (показывает) в нём сюрприз для вас. А ключик у Буратино. Давайте все вместе позовём Буратино.  
**Дети:** Бу-ра-ти-но, Бу-ра-ти-но!  
*Буратино спешит к ребятам под весёлую песенку из кинофильма «Приключение Буратино».*

**Буратино:** Деревянный я мальчишка, про меня смешная книжка. Про меня – кинокартина, а зовусь я Буратино. Привет, ребята. Я так рад вас всех видеть!

**Ведущий:** И мы рады видеть тебя, Буратино. Мы хотим пригласить тебя провести с нами весёлые спортивные состязания, а потом открыть этот волшебный сундук!  
**Буратино:** Я хотел бы (печально) но… когда я к вам спешил, ключик где-то обронил. И не знаю, как нам быть мы не сможем сундук открыть.

**Ведущий:** Ребята, что будем делать? (дети предлагают найти ключик) Правильно нужно отправится по его следам и помочь Буратино найти ключик.  
**Буратино:** Значит вы хотите отправиться на поиски приключений?  
**Дети:** Да хотим!  
**Буратино:** Где я только не был, путь не из лёгких. Нужно взять собой силу, ловкость, скорость, выносливость. А у вас это есть?  
**Дети:** Есть!  
Дети отправляются на поиски ключика. Первый этап на пути – полоса препятствий.

*Можно использовать, как дополнительное оборудование, так и постройки на территории.*

*На втором этапе* дети встречают Яблоньку из сказки «Гуси – лебеди» *(взрослый с обручем в руках, к которому на ленточках привязаны или прикреплены на скотч пластмассовые шары)*.

Вокруг яблоньки летают Гуси-лебеди*(дети с элементами костюма)* исполняют под фонограмму танец и улетают. Дети отгадывают сказку.

**Ведущий:** Яблонька, Яблонька, не ведала ли ты ключик золотой.

**Яблонька:** Ключик я не видела, но слышала, как Гуси – лебеди мимо пролетая, говорили о каком – то ключике. Если поможете мне собрать урожай яблок, тогда я смогу указать вам путь. *Дети делятся на две команды, у каждой по корзинке. По команде по одному срывают яблоки.*

Ключик ваш у Лесной феи (показывает путь).  
 На третьем этапе встречают, дед с бабкой сидя у домика, на земле лежит сетка волейбольная на ней мячи разноцветные, по краям участка корзины с цветными флажками синий, красный, зелёный, жёлтый.

**Буратино:** В деревеньке над рекой виднелся дом не большой. Жили бабка в нём и дед, ели кашу на обед.

**Бабка:** Как прекрасно жить на свете – в гости к нам явились дети.

**Дед:** Уж в стряпне ты знаешь толк, испеки нам…*(дети отгадывают)* колобок.  
**Бабка:** По сусеку поскребём, по амбару пометём. Наберём муки чуток…  
**Дед:** Это хорошо.

**Бабка:** Повторяйте со мной ребята, как мы месим тесто и печём колобок!  
*(вместе с ребятами имитируют движения)*

Воду мы муку нальём *(дети изображают, будто наливают воду в миску).*  
И яичко разобьём. Месим, месим тесто *(все показывают, что месят тесто руками: сначала поочерёдно каждой рукой, затем – сразу двумя).* Тесто пышное, дружок. Быстро слепим колобок! *(катают колобок между ладонями).*

**Дед:** Молодчина бабка наша!  
Колобков не сыщешь краше синий, красный, жёлтый…  
Вы помните, что случилось с колобком? *(дети отвечают)*   
Давайте спрячем колобки по корзинкам по цвету флажка. Там лиса их не найдёт *(дети раскладывают мячи по корзинам в соответствии с цветом)*. Детка и бабка благодарят за помощь, дети отправляются в путь.  
*Четвёртый этап – лес.* Взрослые с элементами костюма дерево, руки в стороны (ветки) качаются от ветра влево, вправо. Задача детей с ускорением пробежать через лес, обегая деревья так, чтобы они не смогли их задеть ветками.

*Пятый этап – болото.* Две лягушки исполняют танец «Весёлые лягушата».  
**Лягушата:** Привет друзья? Мы – лягушки – квакушки, зелёные брюшки.  
**Ведущий:** Мы спешим к лесной Фее у неё золотой ключик Буратино. Милые лягушки помогите нам пройти болото.  
**Лягушата:** Вам нужно ступать строго по кочкам *(обручи…). Показывают путь.*

Счастливого пути!  
На шестом этапе дед сидит и на репку *(макет)* глядит.

**Дед:** Выросла репка, большая, пребольшая, а вытянуть не как не могу.

Эй, бабка…  
Театрализованное представление по сказке «Репка» *(дети активные участвуют в рассказе сказки)*

**Дед:** А вы ребята сильные? Сейчас проверим.

Перетягивание каната с персонажами сказки «Репка». Дети отправляются дальше.

На седьмом этапе команды встречает Кот в сапогах.

**Кот:** Мяу – мяу, кто это тут гуляет в моих владениях?  
**Буратино:** Это я деревянный мальчишка, а зовут меня Буратино, а это мои друзья. Мы идём к лесной Фее. У неё ключик от сундука, в котором сюрприз для моих друзей.  
**Кот:** Ну, это другое дело. Я вам помогу, есть у меня сапоги – скороходы, в миг доставят вас к Фее.  
Дети делятся на две команды, эстафета «Бег в сапогах».

На восьмом этапе на полянке у деревьев детей встречает сама лесная Фея.

**Фея:** Здравствуйте друзья! Куда, это вы спешите? *(Буратино и дети объясняют, что ищут золотой ключик).* Не этот ли ключик вы ищите? *(достаёт из корзинки)*

Я вам его просто так не отдам. Поможете мне украсить деревья? *(достаёт из корзинки цветные ленты)* Тогда я вам его отдам.*(дети украшают деревья и водят хоровод).*

Все отправляются на прежнее место к сундуку.  
**Ведущий:**  
Всем известно, всем понятно,   
Чтоб здоровым быть приятно,  
Только надо знать, как здоровым стать!  
**Буратино:**  
В мире нет рецепта лучше:  
Витамины ешь круглый год  
Будь со спортом неразлучен –  
Проживёшь сто лет!  
Вот и весь секрет.  
Открывает сундук, достаёт угощение яблоки. Угощает детей, прощается под песенку «Буратино».

**3.3 Сценарий театрально-спортивного праздника[[6]](#footnote-6)**

Цель мероприятия:

**-** пропаганда основ ЗОЖ с помощью креативного синтеза театрального искусства и спортивных игр.

**-** организация увлекательного досуга детей.

Действующие лица:

1. Путешественник по стране детства.
2. Вредный микроб
3. Царица – Чистота
4. Мыло
5. Спорт
6. Закаливание
7. Кощей Бессмертный
8. Баба Яга
9. Витамины
10. Рассказчица
11. Группа чтецов в сценке «Шаги жизни»
12. Рассказчица
13. ЗОЖик – осьминожек
14. Чтецы – друзья ЗОЖика – осьминожка

Оборудование:

1. Два яблока, апельсин, морковка
2. Мыло
3. Пузырек с микстурой (в руках у бабы Яги) и стаканчик (в руках у Кощея Бессмертного)
4. Яркие воздушные шары и стенгазеты на тему «ЗОЖ» (для оформления территории или спортивного зала).

I эстафета: чистота, мыло и т.п.

II эстафета: о спорте и закаливании.

III эстафета: спортивная.

IV эстафета: про витамины  
V эстафета: о здоровье и жизни человека.  
VI эстафета: о ЗОЖ.

Список необходимых звукозаписей:

1. Фанфары.
2. Веселая детская музыка.
3. Минусовка песни «В траве сидел кузнечик».
4. Минусовка песни «Голубой вагон».

Список номеров:

1. Песня о спорте и закаливании (на мотив песни «В траве сидел кузнечик…»).
2. Веселый, энергичный танец.
3. Песня о ЗОЖ (на мотив песни «Голубой вагон»).
4. Показательный спортивный номер.

Ход мероприятия:

(Звучат фанфары. Под звуки радостной детской музыки в центр зала выходит путешественник по стране детства).

Путешественник:

Прекрасна детства яркая страна!

Она затей, игр радостных полна!

В ней столько интересного! И вот:

По миру Детства отправляюсь я в поход!

Но, скучно мне в дороге одному!

Кого же в Детство я с собой возьму?..

(озирается и зовет).

Эй! Попутчики! Друзья!

Кто пойдет со мною?!.

(Появляется Микроб и вкрадчиво улыбается).

Микроб: Я !!!

Путешественник: А ты кто?!.

Микроб: Твой верный друг!

Всюду прячусь я вокруг!

Я Микробик маленький,

Но зато удаленький!

Хочешь, фокус покажу?!

(Показывает путешественнику яблоко).

Вот я – невидимый лежу

Всеми позабытый.

На яблоке немытом!

Но только съешь меня, дружище, -

И вмиг микробов станет тысяча!!!

Позову своих я братьев, -

Организм мы твой захватим

И пробьем в здоровье брешь!

Ну, чего ты медлишь?! Ешь!!!

(Микроб отдает яблоко путешественнику, тот задумчиво разглядывает яблоко.

Появляется Царица – Чистота).

Царица – Чистота:

Ой, не ешь! Микроб – бандит!

Он за грязнулями следит:

Всем, - кто не моет руки,-

Болезней дарит муки!

Всех, кто не желает мыться,-

Отправляет он в больницу!!!

Микроб:Ты кто?!.

Царица – Чистота:

Я Царица – Чистота!

Во мне - здоровье красота!

Путешественнику: Я окажу тебе услугу:

Подарю тебе я друга!

Его с собой возьми в дорогу,-

И здоровья будет много!

Мыло, эй! Сюда иди!

Вот твой лучший друг в пути!!!

(Появляется Мыло, радостно улыбается путешественнику и дарит ему кусок мыла).

Мыло: Я с тобою буду всюду:

Защищать тебя я буду!

Будешь руки с мылом мыть!

Буду я тебя хранить

От микробов и болезней!

В мире друга нет полезней!

(Берет яблоко из рук путешественника).

Ну, а яблоко помой

Ты горячею водой!!!

Микроб (вопит): Что?!! Меня – и в кипяток ?!!

(Микроб отбирает яблоко у Мыла).

Царица – Чистота:

Убирайся прочь, микроб!

О царстве грязи забывай!!!

Мыло: К детям ты не приставай!

С детворою я дружу!!!

Микроб (оскорблено): Ну, тогда я ухожу!!!

(Погрозив всем кулаком, микроб уходит. )

Путешественник: Мы микроба прочь прогнали!

Царица – Чистота: Мы победу одержали!

Мыло: Вот какая красота!

Хором: Победила чистота!!!

Эстафета «Чистые руки» (участники подбегают к рукомойнику, моют руки с мылом и возвращаются назад, передают эстафету).

В центр зала выходят Спорт и Закаливание.

Спорт: Здравствуйте, друзья! Я Спорт!

Мне по плечу любой рекорд!

С детворой я очень дружен!

В мире детства я очень нужен!

Кто каждое утро – по порядку –

Смело делает зарядку,

Кто физкультуру и соревнования любит,

Тот никогда, друзья, болеть не будет!!!

(Показывает на Закаливание)

А это Закалка – моя сестра!

К детворе она добра!!!

Закалка: Кто холодной водой обливается,

Тот с болезнями не повстречается!

Кто на следующем воздухе гуляет,

Тот секрет здоровья знает!

Ведь совсем не пустяки:

Лыжи, плаванье, коньки!

Прогулки, походы, кроссы-

Это так серьезно!!!

Спорт: Любить должен человек

Теннис, волейбол и бег,

Баскетбол, футбол, хоккей!

Спорт – вот верный друг детей!

Закалка: Напрасно на диване не лежите!

Со спортом и закалкою дружите!

Спорт: Пусть будет детство добрая страна

Здоровья крепкого полна!!!

*Эстафета « Бег с тремя мечами»*

Участники делятся на две команды. На линии старта первый участник берет удобным образом 3 мяча (футбольный, волейбольный и баскетбольный). По сигналу бежит с ними до поворотного флажка и складывает возле него мячи. Возвращается, и встает в конец команды. Следующий участник бежит до лежащих мячей, поднимает их, возвращается с ними назад к команде, кладет их на линию старта. Побеждает команда, которая первой выполнила задание.

Закалка: Друзья! Споем давайте-ка все вместе о спорте и закаливании песню!!!

Участники праздника поют хором песню о спорте и закаливании на мотив песни В. Шаинского «В траве сидел кузнечик…».

Текст песни:

1. Не будем жить уныло:

В здоровье – наша сила!

Давайте-ка все вместе

Споем мы эту песню!

Чтоб весело жить,

Чтоб радостно жить,

Усилий нам не жалко:

Припев: Давайте дружить,

Давайте дружить

Со спортом и закалкой!

1. Лениться мы не станем!

Мы утром рано встанем!

Мы бегать, прыгать будем,-

Здоровье клад добудем!!!

Чтоб весело жить,

Чтоб радостно жить,

Усилий нам не жалко:

Припев: Давайте дружить,

Давайте дружить

Со спортом и закалкой!

1. Болеть, – вам скажем честно, –

Совсем не интересно!

Нужны нам: сила, бодрость

И новые рекорды!!!

Чтоб весело жить,

Чтоб радостно жить,

Усилий нам не жалко:

Припев: Давайте дружить,

Давайте дружить

Со спортом и закалкой!

В центр площадки выходят охающий, держащийся за поясницу Кощей Бессмертный и Баба Яга. У Бабы Яги в руках – пузырек с микстурой, а у Кощея в руках – пустой стаканчик. Кощей садится на стул, а Баба Яга с сочувствием его разглядывает.

Кощей Бессмертный:

Ишь, распелась ребятня!..

Пожалели бы меня!!!

Хоть Кощей я и Бессмертный,

А боюсь любого ветра!

От сквозняков я простываю:

Часто кашляю, чихаю!!! (Чихает)

Мне уж третью ночь не спится:

Разболелась поясница!

Баба Яга! А ну, скорей

Мне микстурочки налей!

(Баба Яга капает Кощею в стакан микстуру и ворчит).

Баба Яга: Сколько можно пить лекарства!

Лучше б из Здоровья царства

Мудрых слуг позвал ты в гости,

Чтоб твои лечили кости!!!

Пей, Бессмертный!..

Кощей Бессмертный (морщится): Не хочу!!!

Зови слуг!!! Озолочу,

Если вылечить сумеют!..

(Баба Яга забирает у Кощея стакан с микстурой).

Баба Яга: Здоровья слуги не болеют:

Богатыри былинные –

Продукты витаминные!

(громко зовет) Витамины! Эй! Сюда!

У Кощея беда!!!

(Кощей охает и стонет. Появляются Витамины. У них в руках – яблоко, апельсин и морковь).

Витамин 1: Ишь, все стонет: «Ох да ох!!!»

До чего, Кощей, ты плох!!!

Витамин 2:Совсем, старый, заболел!

Видно, мало каши ел!!!

Баба Яга: Да каши он не ест совсем!..

Витамин 3:Потому и воз проблем!

Ну, а овощи и фрукты, -

Витаминные продукты,-

Ест он часто?!.

Баба Яга: Никогда!!!

Витамин 2: Оттого и вся беда!

Отвечай-ка, дряхлый дед,

Что же ел ты на обед?!

Кощей Бессмертный: На обед я съел пока

Лишь Ивана – дурака

Да еще его коня!..  
Витамин 1: Удивил Кощей меня!

Коль питаться дураками,

Будешь ты болеть веками!!!

Витамин 2: Ты питался чем попало,

Вот здоровья и не стало!

Витамин 3: Здоровья есть рецепт старинный:

Нужно кушать витамины!

Побольше фруктов, овощей!

Витамины (хором): Выздоравливай, Кощей!!!

(Витамины отдают Кощею яблоко, апельсин и морковь.)

Витамин 1: Витамины так добры!

Здоровья много у детворы!

Витамин 2: И это мы сейчас докажем: Вам энергичный танец покажем!!!

*Спортивный танец*

В центре зала выстраивается группа чтецов и рассказчица,

Рассказчица: Жизнь человека – дороге подобна!

Давайте об этом расскажем подробно!

Нужно нам здоровье, чтоб были легки

Наши по жизни большие шаги!!!

Затем каждый чтец говорит свой текст и все делают шаг вперед. Всего получится семь шагов.

Шаг первый: здоровье, счастливое детство!

Шаг второй: юность, цветущее в сердце!

Шаг третий: учеба, надежды и планы!

Шаг четвертый: работа, карьера и слава!

Шаг пятый: любовь и семья, доброта!

Шаг шестой: гармония и красота!

Шаг седьмой: мудрость, опыт, любимые внуки!

И долгая жизнь - без унынья и скуки!

Рассказчица: В чем же секрет этой доброй дороги?!

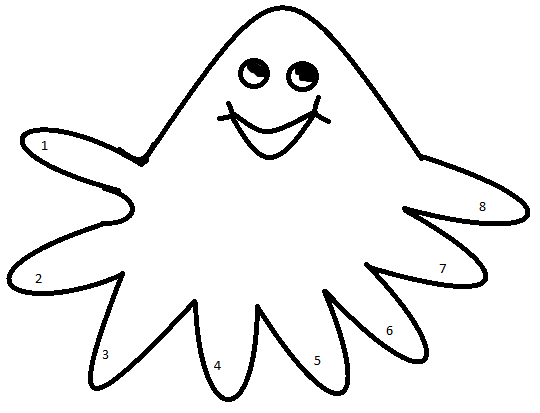
Ответ детей: Это здоровье, здоровье, здоровье!!!

*Эстафета «Три прыжка»*

Участники делятся на две команды. На расстоянии 8-10 м. от линии старта лежат скакалка и обруч. После сигнала 1-ый участник, добежав до скакалки, берет ее в руки, делает на месте три прыжка, кладет и бежит назад. 2-ой берет обруч и делает через него три прыжка и идет чередование скакалки и обруча. Чья команда быстрее справится, та и победит.

Рассказчица: А теперь удивиться настал нам черед!

Смотрите: особенный гость к нам идет! Встречайте!!!



Появляется ЗОЖик – осьминожек. На груди у него большой плакат с изображением улыбающегося осьминожка. На его восьми щупальцах сделаны такие надписи:

1. Зарядка.
2. Закаливание.
3. Зрение.
4. Осанка.
5. Прогулки.
6. Правильное питание.
7. Спорт.
8. ЗОЖ.

ЗОЖик – осьминожек: Здравствуйте, мои друзья!

Так рад встречи с вами я!

Я добрый ЗОЖик – осьминожек!

И у меня не просто восемь ножек:

Вместо щупалец составил

Я восемь важных, нужных правил!

Рассказчица: Нам эти правила узнать пора!

Всем нам о них расскажет детвора!

(В центр зала выходят чтецы и встают возле ЗОЖика - осьминожка ).

1.Итак, правило первое!

Не скучать и не ворчать:

Утро зарядкою встречать!!!

2.Правило второе!

Водой холодной обливаться:

Не лениться, закаляться!!!

3.Правило третье!

Чтоб зрение здоровое иметь,

У компьютера с утра до ночи не сидеть!!!

4.Правило четвертое!

За столом не горбись никогда:

Беречь позвоночник нужно всегда!!!

5.Правило пятое!

Прогулки и природу любить:

Больше бегать и ходить!!!

6.Правило шестое!

Есть полезные продукты:

Овощи и фрукты!!!

7.Правило седьмое!..

Активно, энергично жить:

С физкультурой и спортом дружить!!!

8. Правило восьмое!..

Чтоб опорой стать отчизне,-

Все хором: Вести здоровый образ жизни!!!

*Шестая эстафета «Бег на облаках»*

Участвуют по пять представителей от каждой команды. Они встают в ряд, к правой и левой ноге каждого участника привязываем по два надутых шара (4 шарика на человека). По команде первые участники отправляются в путь – их задача добежать до маркера окончания дистанции и вернуться назад, передав эстафету следующему участнику своей команды. Каждый лопнувший шар приносит команде одно штрафное очко.

Молодцы!!! А теперь нам, детвора,

О здоровом образе жизни спеть пора!!!

Все поют песню о ЗОЖ на мотив песни В. Шаинского «Голубой вагон».

Песня о ЗОЖ:

1. ЗОЖик – осьминожек всех нас научил:

Как энергией наполнить жизнь!

От здоровья клада – главные ключи:

Витамины, спорт и оптимизм!!!

Выйдем все вместе мы

В яркий мир с песнями!

Припев: Сила и ловкость всем нам не зря дана!

Радостно учит жить,

И расти, и дружить

Детства здорового добрая страна!!!

1. Что бы билось сердце радостно в груди,

Правила здоровья не забудь!

На прогулку вместе с нами выходи

И здоровым вместе с нами будь!!!

Выйдем все вместе мы

В яркий мир с песнями!

Припев: Сила и ловкость всем нам не зря дана!

Радостно учит жить,

И расти, и дружить

Детства здорового добрая страна!!!

Показательный спортивный номер.

Жюри подводит итоги и награждает команды призеры и победителя.

Наш праздник завершая,

Зрителей в путь провожая,

Желаем всем снова и снова:

(Все хором) Будьте здоровы!!!

1. <https://oksait.ru/sport/velosipednyj-sport/> [↑](#footnote-ref-1)
2. http://planetadetstva.net/uchitelyam/meropriatie/konkursno-igrovaya-programma-velosiped-velosiped-vazhnee-druga-nynche-net.html  
    [↑](#footnote-ref-2)
3. <http://velofun.ru/cycling-technique/sportivnye-igry-na-velosipede.html> [↑](#footnote-ref-3)
4. https://kladraz.ru/blogs/blog20037/kvest-igra-13922.html [↑](#footnote-ref-4)
5. http://www.library.fa.ru/exhib.asp?id=366 [↑](#footnote-ref-5)
6. https://infourok.ru/material.html?mid=20510 [↑](#footnote-ref-6)