

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей»**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА  
Спортивно-игровая программа  
«Клад – здоровье»**

Составитель:

Алиса Юрьевна Степанова, педагог-организатор

Тамбов

2014

**Цель мероприятия:** пропаганда здорового образа жизни и семейных ценностей.

**Задачи:**

- привлечь к участию в конкурсно-игровой программе детей и их родителей, в том числе семьи группы «социального риска»;
- расширить представления о формах семейного досуга;
- оптимизировать детско-родительские отношения через организацию совместного активного отдыха.

**Подготовка к мероприятию:**

Станции спортивно-игровой программы могут быть организованы в актовом/спортивном зале, учебных кабинетах и коридоре:

«**Тренинг на сплочение**»: листы ватмана, круг из плотного картона диаметром 30 см. с 6 прикреплёнными по краям на равном расстоянии верёвками, в центре круга в отверстие вставлен маркер.

«**Выживание**»: бинты марлевые.

«**Меткий стрелок**»: 1 игрушечный лук, 3 стрелы, стенд с мишенью.

«**Башня**»: упаковка листов бумаги для принтера.

«**Электростенка**»: 30 метровая веревка.

«**Спортивная**»: спортивный мат.

«**На привале**»: карточки со словами походных песен, песен о дружбе, фонограммы к песням (минусовки), магнитофон/ноутбук.

**Ход мероприятия:**

Спортивно-игровая программа проходит в форме маршрутной игры, в которой принимают участие подростки 10 – 13 лет, их родители (законные представители) и педагоги. Численность команды: 6 человек (2 взрослых и 4 детей – не менее 1 ребёнка из «группы риска»).

Форма одежды участников мероприятия – спортивная. Командам необходимо придумать название, девиз, иметь при себе эмблему.

В ходе мероприятия участники выполняют задания игровых станций, которые расположены в различных кабинетах Центра дополнительного образования детей, на каждом этаже Центра находятся дежурные, которые проводят команды в кабинет, обозначенный в маршрутном листе (см. Приложение 1).

Ответственными за организацию игровых станций назначаются педагоги дополнительного образования. Форма одежды организаторов игровых станций – спортивная.

Перед началом мероприятия команды участников регистрируются и занимают места по периметру актового зала.

Когда все команды и педагоги собрались в актовом зале, звучат фанфары, привлекая внимание собравшихся к сцене.

На открытие спортивно-игровой программы исполняется вокальный номер.

**Звучат фанфары, выходит ведущий:**

Большой привет всем любителям здорового образа жизни!

Дорогие друзья! Приветствуем Вас на конкурсno-игровой программе «Клад – здоровье»!

В гостях у «Центра дополнительного образования детей» сегодня 5 замечательных команд, которые состоят из детей и их родителей. И это неслучайно, ведь мы призываем вас показать пример того, как интересно и с пользой для здоровья можно организовать семейный досуг!

Здоровье – это настоящий клад, ведь здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний и физических дефектов.

Физическое здоровье зависит от нашего образа жизни, питания. Духовное и социальное благополучие достигается умением жить в согласии с самим собой, с родными, друзьями и обществом.

Здоровья Вам, активные!

Боевые, сильные, спортивные!

Начинаем перекличку! (Школа №..., Команда «...», Наш девиз: «...»)

Прошу подойти ко мне капитанов команд для выдачи маршрутных листов (ведущий раздаёт маршрутные листы).

На ваших маршрутных листах указаны игровые станции, которые последовательно проходит каждая команда. Время пребывания на станции – 5 минут. Не забудьте – педагог, проводящий игру, должен записать в маршрутном листе количество заработанных вами баллов и поставить свою подпись.

По итогам конкурсno-игровой программы мы подведём результаты, вручим грамоты за участие, а команда, набравшая наибольшее количество баллов получит в подарок то, что дарит нам здоровье и хорошее настроение!

Познакомьтесь, пожалуйста, с нашими педагогами, вы пойдете на первую станцию вместе ними. Ведущий объявляет названия игровых станций и называет их организаторов (педагоги поднимают руку, когда их объявляют), предлагая командам следовать за ведущим на первую станцию, обозначенную в маршрутном листе: «Тренинг на сплочение», «Выживание», «Меткий стрелок», «Башня», «Электростенка», «Спортивная», «На привале» (См. Приложение 2).

Объявляется старт игры!

Желаем Вам удачи! (звучит весёлая музыка, команды идут за педагогами, педагоги – по своим кабинетам).

### **Подведение итогов мероприятия:**

После прохождения конкурсno-игровой программы участники и педагоги возвращаются в актовый зал, сдают ведущему маршрутные листы, садятся на места в зрительном зале.

#### **Ведущий:**

Дорогие друзья! Все конкурсные испытания позади, осталось лишь посчитать общее количество баллов.

Пока руководители станций с помощниками подводят итоги, для участников мероприятия проходит концертная программа из 3-х музыкальных номеров.

**Ведущий:**

Итак, настал момент, которого мы ждали. Сейчас будут объявлены победители конкурсно-игровой программы «Клад – здоровье». (награждение от меньшего количества баллов к наибольшему)

**Команда «** \_\_\_\_\_ **»** набрала ... баллов! Ей вручается грамота за участие! Поздравляем!

**Команда «** \_\_\_\_\_ **»** набрала ... баллов! Ей вручается грамота за участие! Поздравляем!

**III место занимает команда «** \_\_\_\_\_ **»!** Поздравляем!

**II место занимает команда «** \_\_\_\_\_ **»!** Поздравляем!

**I место занимает команда «** \_\_\_\_\_ **»!** Поздравляем!

(вручается пакет с апельсинами, яблоками и киви на каждого участника команды)

Дорогие друзья! Спасибо за то, что вы были сегодня с нами!

Желаем Вам здоровья и гармонии! Проводите семейный досуг также весело и позитивно!

До свидания!

**Используемые источники:**

1. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога: научное издание / И.В. Вачков. – М.: Ось-89, 2002. – 223 с.

2. Верёвочный курс, [Электронный ресурс] // МетодВики для вожатых ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ. URL:

[http://summercamp.ru/index.php?title=%D0%92%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D1%87%D0%BD%D1%8B%D0%B9\\_%D0%BA%D1%83%D1%80%D1%81](http://summercamp.ru/index.php?title=%D0%92%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D1%87%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BA%D1%83%D1%80%D1%81).

### Маршрутный лист

Команда \_\_\_\_\_

СОШ № \_\_\_\_\_

№ п/п	Станция	Этаж, кабинет	Баллы	Подпись
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

Игровые станции должны быть распределены так, чтобы у каждой команды они не совпадали.

#### Игровые задания:

**Станция «Тренинг на сплочение»:** на столе лежит лист ватмана. Задача игроков: 6 человек из команды, взявшись за верёвки картонного круга и растянув их, написать на листе фразу «Клад – здоровье».

Команда зарабатывает 3 балла, если игроки действовали сплоченно, надпись можно разобрать, 2 балла – надпись можно разобрать не полностью, 1 балл – надпись не читается.

**Станция «Выживание»:** команда получает задание оказать мероприятия первой помощи 3 участникам (перевязать руку, ногу, голову).

3 балла – участники аккуратно выполнили перевязку всех троих игроков, 2 балла – аккуратно выполнена перевязка двоих игроков, 1 балл – аккуратно выполнена перевязка только одного из игроков.

**Станция «Меткий стрелок»:** игроки стреляют из игрушечного лука в мишень на расстоянии 1,5 м. в 3 захода по 3 попытки. Первый – пристрелочный. Засчитывается 1 балл за каждое попадание в два последующих захода.

**Станция «Башня»:** перед игроками лежит стопка бумаги. Задание: с помощью листов построить на столе/полу высокую башню. Это задание выполняется, если складывать листы бумаги пополам/в несколько раз и надставлять друг на друга как карточный домик.

Команда зарабатывает 3 балла, если участники построили высокую башню, и она не развалилась. 2 балла – если башня не очень высокая/наполовину развалилась, 1 балл – если башня низкая/полностью развалилась.

**Станция «Электростенка»:** в кабинете натянуты верёвки в различных направлениях, создавая на пути игроков препятствия. Каждый игрок из команды должен перейти из одного угла в другой и обратно, не задев верёвки.

3 балла ставится, если игрок проходит препятствия, не коснувшись верёвки, 2 балла – незначительные касания, 1 балл – множество касаний.

**Станция «Спортивная»:** на этой станции задания выполняют 4 участника команды – 2 игрока мужского пола отжимаются (мальчики – 10 раз, мужчины – 15 раз), 2 участника женского пола выполняют поднятие туловища из положения лёжа (девочки – 10 раз, женщины – 15 раз).

Выполнение 9-10 (13-15) раз оценивается 5 баллами, 7-8 (10-12) раз – 4 балла, 5-6 (7-9) раз – 3 балла, 3-4 (4-6) раза – 2 балла, 1-2 (1-3) раза – 1 балл.

**Станция «На привале»:** организатор станции выдаёт игрокам слова 2-х походных песен, и они поют под фонограмму.

3 балла ставится, если участвовали все члены команды, пели дружно, 1 балл – если песни исполнили не все игроки.