

Данный сборник методической разработки внеклассных мероприятий на тему «Спорт – это сила» разработан с учетом ФГОС и предназначен для учителей начальных классов и педагогов дополнительного образования. Сборник состоит из различных тематических, спортивных и развлекательных мероприятий. Сборник может быть рекомендован для использования в образовательных учреждениях во внеурочной деятельности среди учащихся 3-4 классов.

Актуальность и педагогическая целесообразность данного сборника заключается в развитии межличностных отношений в коллективе. Мероприятия направлены на формирование навыков здорового образа жизни, необходимость заботиться о своем здоровье; развлекательные и подвижные игры, КВНы и конкурсы способствуют укреплению физического здоровья, формируют познавательные и коммуникативные умения.

Цель сборника- сформировать у обучающихся через активную деятельность интерес к здоровому образу жизни, стремление к саморазвитию.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 12 имени И.Х.Тхагушева с Георгиевское
МО Туапсинский район
Краснодарский край

СБОРНИК

**сценарного материала по физической
культуре**

«Спорт-это сила»

Составитель: Довжан Наталья Ласловна
учитель начальных классов

2021г

Тематическая разработка
внеклассного мероприятия.

КВН

«Спорт и здоровье»

Цель: - пропагандировать здоровый образ жизни;
- развивать силу, ловкость, выносливость;
- воспитывать дружеские отношения между учащимися.
На доске: «В здоровом теле – здоровый дух»

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ.

1. Вступление.

Звучит запись «Песенка про зарядку» (Г. Гладков, Г. Остер).

Ученик . Спорт – это сила и осанка,

К победам умственным хорошая закалка!

Ведущий: Сегодня мы проводим КВН под названием Спорт и здоровье».

-Команды «.....» и «.....» готовы ли начать состязание? (*Готовы*).

Вести КВН буду я – современный Айболит.

Надеюсь, что мои лекарства – остроумие и находчивость помогут вам в столь интересной борьбе за здоровье.

Девизом нашей игры будут слова: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу». (*Дети произносят хором*).

2. Представление жюри.

3. Приветствие команд.

4. Конкурс «Разминка».

Ведущий: Отгадайте загадки, о каких органах или частях тела идёт речь?

- Брат с братом через дорогу живут,
А друг друга не видят.(Глаза)
- Всегда он в работе, когда говорим.
А отдыхает, когда мы молчим.(Язык)
- Между двух светил
Я в середине один.(Нос)
- Один говорит,
Двое глядят,
Двое слушают.(Язык, глаза, уши)
- Красные двери в пещере моей,
Белые звери сидят у дверей.
И мясо, и хлеб – всю добычу мою
Я с радостью белым зверям отдаю.(Губы и зубы)
- Двое идут
Двое несут
Третий говорит.(Ноги, руки, рот)

Конкурс «Капитанов».

- В какое время дня нужно делать зарядку?
- Сколько раз в день и когда надо мыть руки?
- Закончи: «Наши верные друзья –(солнце, воздух и вода)»

- Закончи: «От простой воды и мыла – (у микробов тают силы)»
- Какие вредные вещества содержатся в табачном дыму?
- Можно ли так сказать и почему?
«Злой волшебник наркотик».

Ведущий и дети хором «Я умею думать,
я умею рассуждать,
Что полезно для здоровья,
То и буду выбирать».

Конкурс «БЛИЦ – ВОПРОС, БЛИЦ – ОТВЕТ»

1. В каком виде спорта в команде 11 игроков.
(футбол).
2. В каком виде спорта нужны коньки, клюшки
шайба. (хоккей).
3. Назовите предметы, которые нужны для тенниса
(ракетки, волан, сетка).
4. В каком виде спорта спускаются с горы на одной
доске. (сноуборд) .
5. Что нужно лыжнику? (лыжи, палки, лыжня).
6. В каком виде спорта катаются на коньках под
музыку?
(фигурное катание).

Конкурс «ТЫ – МНЕ, Я – ТЕБЕ!»

Ведущий: Следующий конкурс «Ты- мне, я – тебе» выявит у нас не только ум и сообразительность наших спортсменов, но и их актерские способности.

По очереди игроки берут снежинку с заданием, читают вид спорта и стараются его изобразить так, чтобы соперники смогли угадать.

Конкурс «Домашнее задание».

Ведущий: А теперь. Ребята, посмотрим, как вы выполнили домашнее задание. Вы должны были приготовить номер художественной самодеятельности на тему «Здоровье».

Конкурс «Спортивный».

- Необходимо донести лист бумаги до определённой отметки на одной ладони, не помогая себе не чем. На обратном пути листок переложить на другую ладонь.

Ведущий: Ребята, а как вы думаете, человеку, который курит, употребляет наркотики и алкоголь, ему легко будет участвовать в наших эстафетах. *(Нет)* Так что мы с вами выбираем: эти вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики) или занятие спортом? *(Конечно спорт)*

- Положи на голову мешочек с песком. До отметки нужно добраться бегом, а обратно – «Гусиным шагом» также с мешочком на голове.
- «Пингвины с мячом».
По сигналу участники зажимают коленями мяч и устремляются к отметке, оставляют мяч там и возвращаются в команду.
Следующие бегут за мячом, зажимают его таким же образом и бегут в команду и т. д.

5.Итоги. Награждение победителей.

Ведущий: Провели мы состязанье

И желаем на прощанье

Вам здоровье укреплять,

Мышцы крепкие качать.

- Наш КВН подошёл к концу.

До следующих спортивных встреч!

Тематическая разработка
внеклассного мероприятия.

Классный час

«В здоровом теле – здоровый
дух»

Цель:

- показать обучающимся необходимость заботиться о своем здоровье.

Задачи:

- сформировать у ребят необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, уметь использовать полученные знания в повседневной жизни;
- формировать убеждение о пользе здорового образа жизни и о здоровье как самой главной ценности;
- способствовать сплочению детского коллектива, формируя нравственные качества учеников: умение дружить, общаться; развивать навыки сотрудничества.

Оборудование:

Компьютер, мультимедийный проектор, экран, задания для групп на отдельных листах, цветик-семицветик.

Ход мероприятия

Организационный момент.

--Сегодня мы будем общаться на очень интересную тему. А на какую – вы узнаете, когда разгадаем кроссворд.

Активизация знаний по теме “Здоровый образ жизни”

Кроссворд. Слайд 1

- 1.Разгрызешь стальные трубы, если будешь чистить (зубы).
- 2.А теперь такой вопрос: Что за мышечный насос
В нашем теле кровь качает.
Никогда не отдыхает? (Сердце)
- 3.На земле он всех сильнее, потому что всех умней. (Человек)
- 4.Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней ... (Зарядки)
- 5.Он нужен для дыхания, ещё для обоняния. (Нос)
- 6.Наши верные друзья – солнце, воздух и ... (Вода)
- 7.Пешком ходить – долго ... (жить).
- 8.Когда мы шутим, веселимся
И просто радостно резвимся,
То эти звуки издаем,
Каким их словом назовём. (Смех)
- 9.Отдай спорту время, а взамен получи ... (здоровье).

--Итак, о чём мы сегодня с вами будем говорить?(о здоровом образе жизни) Слайд 2

Ведущий:

--Ваше здоровье – самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь человеку дается только один организм. Если вы небрежно обращаетесь с какими-то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм вы не сможете.

Поэтому мы должны выяснить:

Что такое здоровье?

Как человеку жить, чтобы сохранить здоровье? Слайд3

«Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён ум» (Геродот)

Великий Сократ на вопрос учеников «Что такое здоровье?» ответил: «Здоровье – это не всё, но всё без здоровья – ничто!». Слайд 4

Прежде, чем мы дадим с вами определение слова «здоровье», давайте попробуем на каждую букву слова «здоровье» найти слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни.

Например, варианты предложенные детьми. Слайд 5

- З – зарядка;
- Д – диета, доктор;
- О – отдых, окулист;
- Р – режим;
- О - осанка; (Обратить внимание на осанку учащихся).
- В – витамины;
- Ь -;
- Е – еда.

А сейчас мы отправимся в страну здоровья... Посетим с вами 4 станции: Слайд 8.

«Здоровое питание», «Спортивная», «Гигиена», «Вредные привычки».

Я УМЕЮ ДУМАТЬ,
Я УМЕЮ РАССУЖДАТЬ,
ЧТО ПОЛЕЗНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ,
ТО И БУДУ ВЫБИРАТЬ! Слайд 9.

1 станция «Здоровое питание» . Слайд 10.

--Ещё древнегреческий философ Сократ (470 - 399 до н.э.) сказал: «Мы живём не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить». Это старинное высказывание актуально и в наше время, особенно для растущего детского организма.

-- Зачем человек ест? (ответы детей)

-- Мудрые философы говорят: «Дерево держится своими корнями, а человек пищей», как вы это понимаете? (ответы детей). Слайд 11.

Вывод: человеку необходимо питаться.

«Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть» - почему так говорят? (ответы детей) Слайд 12.

Игра: «Полезные продукты» Слайд 13—изображение продуктов.

Выберите продукты, которые полезны для вас, лишнее зачеркните:

Рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло, торты, морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб, сок, вода.

- Сколько раз в день необходимо питаться? (ответы детей)

1.Завтрак (дома).

2.Завтрак (второй в школе).

3.Обед.

4. Полдник.

5. Ужин.

--Каждому человеку для нормальной работы организма необходимы..

--Жду ответа от вас. Что необходимо?

--Правильно, белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и вода, которые должны поступать вместе с пищей. Слайд 14.

-- За многие годы были сформулированы три основных правила в питании.

--Как вы , думаете. Какие?

(разнообразие, умеренность и своевременность.) Слайд 15.

1. Питание должно быть разнообразным – разнообразие питательных веществ и витаминов обеспечивает сбалансированное поступление в организм необходимых веществ.

2. Пища должна тщательно пережевываться – пережевывание подготавливает пищу для прохождения по желудочно-кишечному тракту. Измельченная пища легче переваривается.

3. Не допускать переедания – с избытком пищи не справляется пищеварительная система, пища подвергается брожению и гниению, организм отравляется. Последний прием пищи должен быть не позднее 2-х часов до сна.

3. Не торопиться во время приема пищи – продолжительность трапезы должна составлять не менее 20 минут при одном блюде и 30-40 минут – при двух. Так достигается насыщение без переедания.

Игра «Приготовь блюдо»

Задание: приготовьте традиционные русские блюда (выберите продукты, необходимые для приготовления блюда, лишнее зачеркните)

Борщ.

вода, молоко, картофель, капуста, свекла, огурец, помидор, лук, редис , соль, сахар, майонез, сметана, рис.

Гречневая каша.

вода, молоко, лук, помидоры, макароны, рис, пшено, гречка, соль, сахар, масло растительное, масло сливочное, сыр.

«Овощи – кладовая здоровья» - почему так говорят? (ответы детей) Слайд 16.

Сформулируйте правила правильного питания. Слайд 17.

Перед едой вымой руки с мылом.

Ешь в одно и то же время.

Ешь полезные продукты..

Не торопись..

Не объедайся.

Сладостей как можно меньше!

2 станция «Гигиена» Слайд 18.

1. Кто зубы не чистит, не моется с мылом,

Тот вырасти может болезненным, хилым,
Дружат с грязнулями только грязнули,
Которые сами в грязи утонули.

2. Из них вырастают противные бяки,
За ними гоняются злые собаки.
Грязнули боятся воды и простуд,
А иногда и вообще не растут.

Задание для команд – прочтите наш девиз.

Карточки: 12 6 10 11 8 11 1 – 5 1 7 8 3 5 4 9 8 2 13 14

Ключ: а-1, в- 2, г-3, д-4, з- 5, и- 6, л- 7, о-8, р- 9, с-10, т- 11, ч- 12, ь -13, я- 14.

(Ответ – Чистота – залог здоровья!) Слайд 19.

--Объясните , почему?

«Это только для меня».

- выбрать среди картинок предметы личной гигиены, которые нельзя предавать другому.

(зубная щетка, мочалка, полотенце, расческа)

2. Следующая станция «Спортивная» Слайд 20.

Слайд 21. «Люди с самого рождения жить не могут без движения»

- Как вы понимаете эти слова? (ответы детей)

--Организму важно не только поступление энергии с пищей, но и её расход. А это значит - необходима физическая нагрузка, при которой жир сжигается наиболее эффективно.

- А сейчас соревнование.

«Заполняем классную книгу рекордов» (по командам) за 1 минуту, по 1 представителю от команды, на каждый конкурс)

Приседания

Отжимания

Прыжки на одной ноге

Последняя станция «Вредные привычки» Слайд 22.

-Давайте сформулируем, что же может повредить здоровью?

Здоровью вредит курение, алкоголь.

Вредно переедать

Есть много сладкого

Вредно мало двигаться

Вредно долго сидеть у телевизора, компьютера

-Чем они вредны?

-Как от них избавиться?

Выберите слова для характеристики здорового человека (лишнее зачеркните):

красивый ловкий статный крепкий

сутулый бледный стройный неуклюжий

сильный румяный толстый подтянутый

ВЫВОД: КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ. ВЕДЬ НИКТО НЕ ПОЗАБОТИТСЯ О ТЕБЕ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ТЫ САМ.

Хоть не станешь ты спортсменом,
Это право не беда
Здоровый дух в здоровом теле
Пусть присутствует всегда!

Рефлексия.

-- Понравилось ли вам, наше занятие?

-- О чём мы с вами говорили?

--Какие выводы вы для себя сделали?

--А чтобы лучше помнить всё то, о чём мы говорили сегодня на занятии, я подарю вам всем памятку, в которой написаны основные правила здоровья. Хочешь быть здоров? Правильно питайся .Соблюдай режим дня. Закаляйся. Дружи со спортом. Соблюдай правила гигиены.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Классный час
на тему:

«Сам себе я помогу
и здоровью сберегу»

«Сам себе я помогу и здоровье сберегу».

Цель : формировать представление о здоровье, как одной из главных ценностей жизни;

Задачи:

- воспитывать интерес к здоровому образу жизни; создать хорошее настроение;
- развитие общей культуры личности учащихся, расширение кругозора, развитие эмоционально-волевой сферы детей;
- закрепление знаний правил личной гигиены, развивать желание следить за собой и своим здоровьем;
- пропаганда здорового образа жизни, отказ от вредных привычек.

Ход занятия.

1. Организационное начало.

Получен от природы дар –
Не мяч и не воздушный шар.
Не глобус это, не арбуз –
Здоровье. Очень хрупкий груз.
Чтоб жизнь счастливую прожить,
Здоровье нужно сохранить.
А как, сейчас я вам скажу,
Что знаю я, то расскажу...

- А девизом нашего классного часа будет всем известная поговорка:

- Сам себе я помогу и здоровье сберегу.

- Ребята, как вы понимаете значение этой поговорки. А я думаю, что по окончании нашего классного часа, вы, что-то полезное и нужное возьмете для себя, и уже серьезно отнесетесь к себе и своему здоровью. Вы должны беречь себя... Да, да!!! Именно беречь, потому что вы все родились здоровыми и здоровье, не купишь ни за какие деньги.

2.Актуализация знаний.

Вводная беседа учителя.

- Как вы думаете, что такое здоровье? – В толковом словаре Ожегова – здоровье – правильная, нормальная деятельность организма его полное психическое и физическое благополучие.

Введение в тему.

- Ребята, а вы хотите быть здоровыми?

-Сегодня мы с вами отправимся в страну Здоровячков. Жители этой страны ведут здоровый образ жизни. Это значит, что все они живут по правилам сохранения и укрепления здоровья и следуют им не от случая к случаю, а постоянно.

- В путешествии мы откроем секреты здорового образа жизни Здоровячков.
Мы откроем пять секретов,
Как здоровье сохранить.
Выполняя все секреты,
Без болезней будем жить!

-Но не так просто попасть в страну Здоровячков. Только вместе, дружно и сообща мы сможем добиться цели.

Каждая группа получает маршрутный лист.

1. *Режим дня.*
2. *Движение и закаливание.*
3. *Чистота*
4. *Правильное питание.*
5. *Занятие спортом.*

- А прежде чем отправиться в путешествие, скажем слова, которые вам помогут сохранить свое здоровье во время путешествия.

Мы – умные!

Мы – дружные!

Мы – внимательные!

Мы – старательные!

Мы отлично учимся!

Все у нас получится!

2. Станция « Режим дня»

(Чтение рассказа о режиме дня школьника подготовленными учениками).

Жил – был мальчик Алеша Иванов. Были у Алеши мама, папа, две бабушки, тетя. Они его любили и всегда баловали. Поэтому Алеша ложился спать, когда хотел, спал, сколько хотел. Просыпался, не умывался, а сразу садился за стол. Тетя Лиза вливала ему в рот какао, бабушки протягивали пирожки, папа веселил, а мама уже одевала ребенка в школу.

А в школу Алеша всегда опаздывал, и там ему было скучно. От скуки он дергал девочек за косы, толкался на переменах, бил и дразнил малышей, был всегда чем- то недоволен.

И самое страшное – часто болел.

- Что вы можете сказать об этом мальчике?

-Почему он часто опаздывал в школу?

-Почему часто болел?

Учёба в школе, выполнение домашних заданий - серьёзный труд. Бывает, что ученик занят не меньше взрослого. Чтобы при этом сохранить здоровье, надо

обязательно чередовать труд с отдыхом соблюдать все режимные моменты.

Задание 1

В мире нет рецепта лучше-
Будь с режимом неразлучен,
Проживешь до 100 ты лет –
Вот и весь скажу секрет.

Ведущий: Давайте вспомним режим дня, поиграв в игру «**Доскажи словечко**»!

Стать здоровым ты решил
Значит выполняй(режим)
Утром в семь звенит настырно
Наш весёлый друг(будильник)
На зарядку встала вся
Наша дружная.....(семья)
Режим, конечно, не нарушу-
Я моюсь под холодным (душем)
Проверь, мне никто не помогает
Постель я тоже(застилаю)
После душа и зарядки
Ждёт меня горячий(завтрак)
После завтрака всегда
В школу я бегу ,....(друзья)
В школе я стараюсь очень,
С лентяем спорт дружить ...(не хочет)
С пятёрками спешу домой
Сказать, что я- всегда ...(герой)

Всегда я мою руки с мылом,
Не надо звать к нам(Мойдодыра)!
После обеда можно поспать,
А можно во дворе...(играть).
Мяч, скакалка и ракетка,
Лыжи, санки и коньки
Лучшие друзья(мои)
Мама машет из окна
Значит, мне домой ...(пора)
Теперь я делаю уроки,
Мне нравится моя(работа)
Я важное закончил дело
И , ребята, не грущу,
Я с работы папу ...(жду).
Вечером у нас веселье,
В руки мы берём гантели,

С папой спортом ...(занимаемся),
Маме нашей ...(улыбаемся).
Но смотрит к нам в окно луна
Значит, спать уже(пора)
Я бегу скорей под душ,
Мою и глаза, и(уши)
Ждёт меня моя кровать,
«Спокойной ночи»!
Надо....(спать)
Завтра будет новый день!
Режим понравился тебе?

3. Станция движение и закаливание.

Итак, второй секрет Здоровячков - это «*Движение и закаливание*»

- Чем они занимаются в этой стране?

-К чему приводит малоподвижный образ жизни?

-Чем надо заниматься?

Делать зарядку;

Играть в подвижные игры на воздухе;

Заниматься физическим трудом и физкультурой;

Заниматься спортом.

-Кто из вас посещает спортивные секции?

Просыпаюсь утром рано

Вместе с солнышком румяным,

Заправляю сам кроватку,

Быстро делаю... (зарядку)

3 задание. Работа в группах.

Показать по одному упражнению, для утренней зарядки.

Все остальные повторяют.

- Сохранить здоровье не просто, а потерять можно сразу. Сбереечь его поможет спорт, утренняя гимнастика. Физические упражнения развивают организм, укрепляют мускулатуру (мышцы), сердце и другие органы. Заставляют глубже дышать, улучшают кровообращение, позволяют оставаться стройными, избавляют нас от многих болезней.

2 секрет - «Закаливание»

- Как правильно закаляться?

Правило - закаливание нужно проводить постепенно. Встав рано, в одно и тоже время, открыв форточку нужно сделать зарядку. После зарядки приступите к водным процедурам. Начинать следует с простого - обтирания. Для этого нужно намочить полотенце или губку и за 2 минуты растереть все части тела. Затем вытереться насухо. Постепенно снижайте температуру воды.
(песня « Если хочешь быть здоров)

4 секрет. Чистота — залог здоровья!

(Лексическое значение пословицы).

Грязь и неряшливость в одежде — это пренебрежение к своему здоровью, а нечистоплотность — это неуважение не только к самому себе, но и к окружающим людям. Грязнулями бывают, как правило, ленивые люди. Ленивые школьники скучают на уроках, плохо учатся, они не хотят выполнять никаких поручений, не любят аккуратно писать в тетрадях, читать книги. Они не воспитывают в себе привычку трудиться, помогать родителям в домашних делах.

Если б мыло приходило

По утрам ко мне в кровать

И само меня бы мыло,

Хорошо бы это было!

Если б книжки и тетрадки

Научились быть в порядке,

Знали все свои места — Вот была бы красота

Вот бы жизнь тогда настала!

Знай, гуляй, да отдыхай!

Тут и мама б перестала,

Говорить, что я лентяй!

4. Практическая работа. Слайды загадки - Угадайте загадки и найдите предмет. (Практическая работа.)

Костяная спинка,

На брюшке щетинка.

По частоколу попрыгала-

Всю грязь повыгнала.

(зубная щётка)

Гладко, душисто, моет чисто,

Нужно, чтобы у каждого было...

(мыло)

Вафельное и полосатое,

Гладкое и мохнатое,

Всегда под рукою.

Что это такое?

(полотенце)

Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком.

(расчёска)

5. Секрет 4 - Питание.

- Как правильно питаться?

Здоровое питание — одна из основ здорового образа жизни. Здоровое питание должно быть регулярным, разнообразным, богатым овощами и фруктами. Правильное питание - условие здоровья, неправильное приводит к болезням.

Чем человек питается?

Какие органы помогают человеку питаться? (Органы пищеварения).

Слово "витамин" придумал американский учёный - биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество ("амин"), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское слово *vita* ("жизнь") с "амин", получилось слово "витамин". Детям надо съедать в день 500 - 600 г овощей и фруктов.

Ешьте больше овощей,

Будете вы здоровей!

- Почему полезно есть овощи?

Работа в группах.

- Какие продукты полезны для здоровья?

Польза продуктов. Озвучивают ребята.

Здоровое питание.

Работают в группах.

- Определите, какое питание можно считать здоровым:

Разнообразное, богатое овощами и фруктами, регулярное, без спешки, богатое сладостями, однообразное, от случая к случаю, второпях.

- Какие продукты вредны?

6. Кроссворд.

Зная эти правила, вы разгадаете кроссворд (работа в группе)

1. Утро начинай с: (зарядка)
2. Принимай прохладный: (душ)
3. Мойся с мылом и: (мочалка)
4. Причеши волосы: (расчёска)
5. Занятия управляемыми видами движения: (спорт)
6. Ешь больше фрукты и: (овощи)
7. Не сиди больше 30 минут за: (компьютером)
8. Включай в свой распорядок новые дня познания. Где их можно найти: (чтение)

-Прочитайте слово, которое получилось в выделенном столбике. (Здоровье.)

Вывод. Пословицы.

Здоровье - это наш клад, самое большое богатство и его надо беречь. Если нет здоровья, нет счастья, нет настроения. Пословица гласит: "Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их". Поэтому очень важно вести здоровый образ жизни, ведь соблюдение правил здорового образа жизни укрепляет здоровье, воспитывает волю, характер человека.

Я желаю вам ребята,

Быть здоровыми всегда!

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться –

Каждый раз пред едой,

Прежде чем за стол садиться,
Руки вымойте водой.
И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
И конечно закаляйтесь –
Это так поможет вам!
Свежим воздухом дышите
По возможности всегда,
На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст друзья!
Я открыла вам секреты
Как здоровье сохранить,
Выполняйте все советы
И легко вам будет жить!

Рефлексия.

- Какую цель вы поставили в начале урока?
- Удалось ли достичь поставленной цели?
- Дополните предложения.

Сегодня я...

научился...

было интересно...

было трудно...

понял, что ...

теперь я могу...

попробую...

Подведение итогов.

Классный час

Тема:

«Зимние виды спорта»

Цель: Углублять знания про зимние виды спорта

Задачи:

- 1) Способствовать расширению знаний о зимних видах спорта
- 2) Способствовать формированию умения различать виды спорта по определенным признакам

- 3) Развивать познавательный интерес к изучению видов спорта
 - 4) Развивать логическое мышление и речь
 - 5) Воспитывать интерес к занятию спортом и физкультурой
- Оборудование:** презентация «Зимние виды спорта»

Ход мероприятия:

В жизни каждого человека есть увлечение. Люди рисуют, поют, собирают марки, часами просиживают за компьютером, разводят рыбок или слушают музыку, читают или выращивают кактусы. У каждого есть своё хобби. Как понимаете это слово? (Ответы детей)

-Ребята, а какое сейчас время года?

- Назовите признаки зимы

-Наверное потому что на улице холодно, там скучно и все сидят дома?

-А что делать на улице в такую морозную погоду?

-А вы знаете, что не только дети очень любят зиму

, но и взрослые любят кататься на санках, коньках, лыжах. Ведь все мы знаем, что заниматься спортом полезно для здоровья. Спорт укрепляет мышцы, нормализует работу внутренних органов, обеспечивает нам здоровое существование.

-Ребята, а какие вы знаете зимние виды спорта?

Как вы уже догадались, тема нашего классного часа «-----»

-Сегодня мы с вами узнаем много нового и интересного.

Вы любите заниматься спортом?

-Какой вид спорта вам нравится?

Презентация об олимпиаде в Сочи 2014 года

- В Сочи проходила зимняя олимпиада.

Олимпийские игры, Игры Олимпиады — крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования современности, которые проводятся каждые четыре года.

Зимние Олимпийские игры — крупнейшие международные соревнования по зимним видам спорта, которые проводятся один раз в 4 года.

Символ Олимпийских игр — пять скреплённых колец, символизирующих объединение пяти частей света в олимпийском движении, т. н. олимпийские кольца.

Цвет колец в верхнем ряду — голубой для Европы, чёрный для Африки, красный для Америки, в нижнем ряду — жёлтый для Азии, зелёный для Австралии.

Пять колец на флаге белом

Меж собой переплелись,

Будто все спортсмены мира

Крепко за руки взялись.

-По традиции перед началом соревнований спортсмены зажигают олимпийский огонь. С давних времен в Олимпии от солнечного луча зажигают факел. От этого факела зажигают в огромной чаше огонь, который горит в течение всех Олимпийских игр. И называется олимпийским огнем.

-Традиционные ритуалы: зажжение олимпийского огня на церемонии открытия.

-Олимпийский огонь является одним из главных символов Олимпийских игр.

-А в каких странах еще проводились олимпиады?

Но сегодня мы уделим время зимним видам спорта.

I. Зимние виды спорта

Рассказ про биатлон, бобслей, санки и скелетон, фигурное катание, сноубординг, лыжные гонки, конькобежный спорт, хоккей с шайбой, ски-кросс, фристайл, прыжки с трамплина, могул, кёрлинг, шорт-трек, зимнее плавание. - Презентация

Биатлон - лыжная гонка с оружием на установленные дистанции в сочетании со стрельбой из положения лежа и стоя на огневых рубежах.

Изобретателями биатлона считаются норвежские пограничники, которые состязались в скорости и меткости, пытаясь поражать мишени, расположенные на расстоянии 40-50 шагов прямо во время спуска с горы.

На первых Олимпийских зимних играх 1924 года в Шамони (Франция) биатлон был демонстрационным видом и назывался «гонки военных патрулей». Первой дистанцией в современном виде была индивидуальная гонка на 20 км у мужчин, которая состоялась на чемпионате мира 1958 года и Олимпийских зимних играх 1960 года в Скво-Велли (США). До чемпионата мира 1966 года индивидуальная гонка оставалась единственной спортивной дисциплиной.

Бобслэй — зимний олимпийский вид спорта, представляющий собой скоростной спуск с гор по специально оборудованным ледовым трассам на управляемых санях — бобах.

Длина бобслейной трассы составляет 1500-2000 м, с 15-ю виражами с минимальным 8-метровым радиусом. Во время спуска боб может развивать скорость около 135 км/ч всего за 60 секунд, при этом спортсмены испытывают четырехкратную силу тяжести.

Первый бобслейный клуб был основан в 1897 году в Санкт-Морице, а первые специализированные трассы появились в 1908-10 гг. в Австрии и Германии. В 1923 году была основана Международная федерация бобслея и тобогана. Четыре бобслеиста впервые скатились по олимпийской трассе в 1924 году в Шамони, а двойка – в 1932-м.

Горнолыжный спорт – спуск с горы на лыжах по специальным трассам с точно фиксированным временем спуска. Различают пять дисциплин горнолыжного спорта.

Мужские и женские горные лыжи были добавлены в программу зимних Олимпийских видов в один и тот же год, это довольно редкое явление. До этого женщины на Олимпийских играх состязались только в фигурном катании.

Горные лыжи (слалом и скоростной спуск) вошли в олимпийскую программу в 1936 году в Гармиш-Партенкирхене. В 1952 году к ним прибавился гигантский слалом. Супергигант дебютировал в Калгари в 1988 году.

Кёрлинг — командная спортивная игра на ледяной площадке. Участники двух команд поочередно пускают по льду специальные тяжёлые гранитные снаряды («камни») в сторону размеченной на льду мишени («дома»). От каждой команды — четыре игрока.

В игре участвуют две команды по 4 человека, разыгрывающие 10 эндов, в течение каждого выпуска по 8 камней. Розыгрыш в керлинге выглядит так: игрок, обутый в один скользящий ботинок, и второй нескользящий, от стартовой колодки и разгоняет по льду камень.

Лыжное двоеборье или «северная комбинация» - это сочетание лыжных гонок и прыжков с нескольких видов трамплина (1 прыжок и гонка на 10 км).

Лыжное двоеборье слишком сложно для целостного восприятия болельщиками и поэтому является самым непопулярным из лыжных видов спорта.

Лыжное двоеборье было включено в программу I Олимпийских зимних игр 1924 года в Шамони (Франция).

Лыжные гонки — гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе среди лиц определённой категории (возрастной, половой и т. д.). Относятся к циклическим видам спорта.

На Олимпиадах лыжники состязаются в 12-ти видах дисциплин (поровну одинаковых мужских и женских соревнований с разными дистанциями).

У многих народов мира, где активно использовались лыжи, в пантеоне богов были покровители лыжников. Так, например, в Скандинавии известен бог Улльр и богиня Скаде.

Соревнования по лыжным гонкам среди мужчин были включены в программу с I Олимпийских зимних игр 1924 года в Шамони (Франция), среди женщин – с VI Олимпийских зимних игр 1952 года в Осло (Норвегия). Лыжные гонки стали олимпийским видом спорта в 1924 году, как мужская дисциплина с двумя комплектами медалей – за дистанцию в 18 и 50 км. Женщины начали бороться за олимпийские медали с 1952 года (дистанция – 10 км). В 1988 году на XV Олимпийских зимних играх в Калгари (Канада) впервые прошли соревнования в лыжных гонках свободным стилем. В 2002 году в Солт-Лейк Сити (США) появился масс-старт и спринт.

Прыжки на лыжах с трамплина — вид спорта, включающий прыжки на лыжах со специально оборудованных трамплинов.

В программу Олимпийских игр входят три вида соревнований: личное первенство на среднем трамплине, личное первенство на большом трамплине и командные соревнования.

Прыжки с трамплина — один из шести видов спорта, которые входили в программу каждых зимних Олимпийских игр (наряду с фигурным катанием, гонками на лыжах, хоккеем, лыжным двоеборьем и конькобежным спортом).

Прыжки на лыжах с трамплина входят в программу Олимпийских зимних игр с 1924 года. Трамплин К-120 был добавлен в программу IX Олимпийских зимних игр 1964 года в Инсбруке (Австрия).

Санный спорт — зимний олимпийский вид спорта, в котором участники соревнуются в скоростном спуске на одноместных или двухместных санях по заранее подготовленной трассе. Спортсмены располагаются на санях на спине, ногами вперед. Управление санями производится при помощи изменения положения тела.

Перед стартом всегда проверяется температура полозьев саней, которая должна находиться в определенном диапазоне, зависящем от температуры воздуха.

Саный спорт дебютировал на IX Олимпийских зимних играх в Инсбруке (Австрия) в 1964 году, и дебют этот получился весьма печальным – незадолго до начала соревнований с санной трассы вылетел и разбился насмерть англичанин польского происхождения Казимеж Кей-Скжипески. Из-за этого перед стартом соревнований предпринимались попытки запретить выступления бобслеистов и саночников на новой искусственной трассе (которая по многим параметрам была гораздо безопаснее естественных трасс, по которым спускались раньше), но они оказались безуспешными. Первую олимпийскую медаль по санному спорту увез домой Томас Келлер из объединенной команды Германии.

Скелетон — зимний олимпийский вид спорта, представляющий собой спуск по ледяному жёлобу на двухполозьевых санях на укрепленной раме, победитель которого определяется по сумме двух или четырёх заездов.

Скелетон - название специальных одноместных саней без рулевого управления и с утяжеленной рамой (до 50 кг), закрепленной на стальных полозьях. Длина рамы составляет 70 см, ширина - 38.

Правилами скелетона настрого запрещены любые устройства торможения, кроме шипов на ботинках спортсмена. При этом скорость, с которой скелетонист (лицом вниз) преодолевает полуторакилометровый спуск, составляет около 130 км\ч.

Любопытно, но мужской скелетон стартовал на Олимпийских играх раньше санного спорта – в 1928 году, чтобы еще раз промелькнуть на них 20 лет

спустя (1948) и исчезнуть из Олимпийских программ до 2002-го в Солт-Лейк Сити, где к соревнованиям были также допущены и женщины.

Скоростной бег на коньках — вид спорта, в котором необходимо как можно быстрее на коньках преодолевать определённую дистанцию на ледовом стадионе по замкнутому кругу.

Правила в скоростном беге на коньках наипростейшие - как можно быстрее преодолеть дистанцию 500 м, 1 000 м, 1 500 м, 5 000 м или 10 000 м (для мужчин) и 500 м, 1 000 м, 1 500 м, 3 000 м, 5 000 м (для женщин), на ледяной дорожке длиной 400 м.

Конькобежный спорт в России был первым и до XIX в. единственным зимним видом спорта, а первая в России организация конькобежцев называлась «общество ржавого конька».

Мужской индивидуальный скоростной бег на коньках удостоился олимпийского статуса на первых же Зимних Играх (1924, Шамони). Женские индивидуальные гонки вошли в олимпийскую программу в 1960 году, а командная гонка преследования появилась в олимпийском списке только в Турине (2006).

Сноуборд — вид спорта, скоростной спуск со склонов (покрытых снегом или его имитацией) на специальной доске.

Разновидностей сноуборда как вида спорта существует пять – параллельный гигантский слалом, хаф-пайп, бордкросс, джиббинг и бигэйр.

Двукратный олимпийский чемпион в хафпайпе девятикратный победитель X-Games, американский сноубордист Шон Уайт по прозвищу Flying Tomato, имеет врожденный порок сердца. Этот факт не помешал ему стать прорайдером команды Burton в возрасте семи лет.

Сноуборд был включен в программу XVIII Олимпийских зимних игр 1998 года в Нагано (Япония), где были представлены слалом-гигант и хаф-пайп. Параллельный слалом-гигант появился в олимпийской программе на XIX Олимпийских зимних играх в Солт-Лейк-Сити (США) в 2002 году, а сноуборд-кросс бордкросс - в 2006 году на XX Олимпийских зимних играх в Турине (Италия) в 2006 году.

Фигурное катание относится к сложнокоординационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращением, прыжками, комбинаций шагов, поддержек и др.) под музыку.

В настоящее время на Олимпиадах состязаются в индивидуальных зачетах среди мужчин и женщин, в парном катании и танцах на льду.

Древнейшие коньки датируются бронзовым веком и представляют собой кости, с прожженными в них отверстиями для ремней. Ремнями коньки привязывали к ногам. Такие приспособления продолжают находить по всей Европе, а также в местах обитания индейцев-ирокезов. Старейшие коньки в

мире (3200 лет до н.э.) были найдены неподалеку от Одессы – в окрестностях Южного Буга.

Фристайл, или горнолыжное многоборье, состоит из трех видов: могула, лыжной акробатики и лыжного балета, но балет олимпийской дисциплиной не является.

В 1911 году газета «Московские ведомости» сообщила, что «по воскресеньям на Воробьевых горах в Москве собираются любители прыжков из числа членов Московского клуба лыжников, а наиболее ловкие летят так далеко, что успевают снять в полете куртку».

Хоккэй с шайбой — командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд на коньках, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника.

Согласно исследованиям, проводимым Detroit Free Press, 68 % профессиональных хоккеистов потеряли на льду хотя бы по одному зубу.

Шорт-трек - скоростной бег на коньках по короткой (по сравнению с обычной конькобежной) дорожке длиной 111.12 м. Дорожка для шорт-трека размечается внутри площадки для хоккея с шайбой.

Поскольку заезды в хоккейных коробках не требуют от спортсменов исключительных физических данных (силы и выносливости) – побеждают в шорт-треке обычно невысокие и маневренные люди. Именно поэтому этот вид спорта особенно развит в азиатских странах – Южной Корее, Китае и Японии.

II. Игра «Угадай загадку»

Ребята, а вы любите разгадывать загадки?

За каждый правильный ответ я буду давать фишку, выкрикивать с места нельзя!

*Во дворе есть стадион,
только очень скользкий он,
Чтобы там как ветер мчаться,
на коньках учись кататься! (каток)*

*Две новые, кленовые
Подошвы двухметровые.
В них поставил две ноги —
И по большим снегам беги (Лыжи)*

В каких зимних видах спорта применяются? (биатлон, горные лыжи, лыжное двоеборье, лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, фристайл, скоростной бег на коньках, фигурное катание, хоккей на льду, шорт-трек)

Итог

О каких новых видах спорта вы сегодня узнали? Учёба в школе, выполнение домашних заданий – серьёзный труд. Бывает, что первоклассник занят не меньше взрослого. Чтобы при этом сохранить здоровье, надо обязательно чередовать труд с отдыхом. Некоторые ребята утром после школы часами просиживают у компьютера или в телефоне. Это вредно, особенно для нервной системы и зрения. Телевизор, видео, компьютерные игры хороши в меру. Не увлекайтесь ими чересчур. Включайте в свой распорядок дня прогулки и игры на свежем воздухе.