**Открытое внеклассное мероприятие**

**для 1-4 классов**

**«В спортивном теле – здоровый дух»**

Проводит: учитель физической культуры Д.Г. Сендин

**Тема занятия**: В спортивном теле – здоровый дух.

**Цель:** дать детям представление об основах правильной осанки, ознакомить с историей развития спортивных состязаний.

**Задачи:**

1. ознакомление детей с основами правильной осанки при помощи мультимедиа

2. приобщение детей к каждодневным занятиям физической культурой

3. формирование представления о здоровом образе жизни

**Ход занятия**

1. Стихотворение о спорте

***Будь спортивным и здоровым…***

Будь спортивным и здоровым!  
Спортивным быть теперь вновь модно!  
Со  спортом много ты поймёшь:  
Спорт – и здоровье без таблеток,  
Спорт – и веселье без забот.  
С друзьями спортом заниматься,  
Поверь, реально круглый год!  
Мороз – коньки ты одеваешь,  
Затем  на лыжи уж встаёшь!  
Попробуй делать каждый день  
Зарядку утром! Будет лень  
Вначале, но привыкнешь скоро…  
Здоровым станешь – это клёво!

1. Информация о первых Олимпийских играх с картинками

Олимпийские игры Древней Греции представляли собой религиозный и спортивный праздник, проводившийся в Олимпии. Сведения о происхождении игр утеряны, но сохранилось несколько легенд, описывающих это событие. Первое документально подтверждённое празднование относится к [776 до н. э.](http://ru.wikipedia.org/wiki/776_%D0%B4%D0%BE_%D0%BD._%D1%8D.) они были учреждены [Гераклом](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BA%D0%BB), хотя известно, что игры проводились и раньше. На время проведения игр объявлялось священное [перемирие](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B8%D0%B5), в это время нельзя было вести войну, хотя это неоднократно нарушалось.

Олимпийские игры существенно потеряли своё значение с приходом [римлян](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%A0%D0%B8%D0%BC). После того, как [христианство](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%B0%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE) стало официальной религией, игры стали рассматриваться как проявление [язычества](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AF%D0%B7%D1%8B%D1%87%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE) и в [394](http://ru.wikipedia.org/wiki/394) н. э. они были запрещены [императором Феодосием I](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BC%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%BE%D1%80_%D0%A4%D0%B5%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D1%81%D0%B8%D0%B9_I).

Первые зимние Олимпийские игры были в 1924 году в г. Шамон (Франция)

Первые Олимпийские игры летние 1896 год проводились г. Афины (Греция)

1. Картинки об Олимпийских играх и разных видах спорта
2. Информация о силе в спине, осанке, работе внутренних органов

Правильная осанка важна не только для [здоровья позвоночника](http://www.wday.ru/wellness/health/feelgood/_article/6sposobov-soxranit-zdorovuyu-spinu/). Люди, ровно держащие спину, выглядят стройнее и моложе, чувствуют себя более уверенно. Поддерживать красивую осанку помогут простые упражнения, которые можно выполнять между делом, на ходу.

Все внутренние органы при хорошей осанке располагаются правильно – улучшается пищеварение и общее самочувствие. Правильная осанка поднимает настроение, и, более того, люди, которые ровно держат спину, выглядят стройнее и моложе тех, кто горбится. На них даже одежда сидит лучше.

Упражнения, укрепляющие спину и исправляющие осанку, совсем не сложные, даже забавные, и выполнять их можно между делом, всякий раз, когда вы вспомните об этом.

[](http://www.wday.ru/fitnes/idealnaja-figura/spina/_article/5-uprazhnenij-dlya-krasivoj-osanki/)

«Книга на голове»

Возьмите большую книгу в твердой, но не глянцевой обложке, положите ее на голову и попробуйте стоять, сохраняя равновесие, чтобы книга не упала. Если это не представляет для вас сложности, начните ходить с книгой на голове, можно даже попытаться слегка [пританцовывать](http://www.wday.ru/article/23276/). Когда это упражнение станет для вас слишком простым, берите несколько книг.

[](http://www.wday.ru/fitnes/idealnaja-figura/spina/_article/5-uprazhnenij-dlya-krasivoj-osanki/3/)

«Чайка»

Стоя прямо, поднимите руки в стороны до уровня плеч. На счет «раз-два-три» отводите их, насколько возможно, назад, на счет «четыре» возвращайте в исходное положение.

1. Слайды о правильной осанке
2. Практическая работа с учащимися на формирование правильной осанки (приседание спина к спине, ходьба с книгой на голове). Проверка правильной осанки у всего класса с книгой на голове.
3. Просмотр фотографий с областных соревнований
4. Работа по карточкам: нужно по карточке узнать к какому виду спорта относится данный предмет
5. **Загадки о спорте:**

У него два колеса и седло на раме, две педали есть внизу, крутят их ногами. (велосипед)

Ростом мал да удал, от меня он ускакал, хоть надут он всегда, с ним не скучно никогда. (мяч)

Мы проворные сестрицы бегать быстро мастерицы, в дождь - лежим, в снег - бежим, уж такой у нас режим. (лыжи)

Все лето стояли, зимы ожидали. Дождались поры, помчались с горы. (санки)

Мчусь как пуля я вперед. Лишь поскрипывает лед. И мелькают огоньки, кто несет меня? (коньки)



|  |  |
| --- | --- |
| Кручу я весело педали, Колёса катятся скорей. Я мчу вперёд к своей медали, Приеду к финишу быстрей! (Велосипедист)  Кролем, брассом, на спине Плавать я могу. Соревнуясь на воде, К финишу спешу. (Пловец)  В крови его отвага И благородство есть. В руке зажата шпага, Он защищает честь. (Фехтовальщик)  Команду я не подведу, В корзину точно попаду. Чем больше мы забьём голов, Тем больше наберём очков. Когда закончится игра, Победу нам отдаст судья! (Баскетболист)  Раз гребок и два гребок. Вон и финиш впереди. Теперь ещё один рывок... Ура, мы первыми пришли! (Гребцы)  Я мяч ракеткой отобью, – По корту быстро бегаю, Мелькаю, будто бы лечу, Машу легко ракеткою. (Теннисист)  Автомобиль мой быстрый Всех сможет обогнать. А я – шофёр искусный, И нет для нас преград. (Гонщик)  Скольжу на лыжах я легко, Спешу быстрей вперёд. Осталось метра два всего, И финиш меня ждёт! (Лыжник)   С клюшкой я скольжу на льду. Шайбу я вперёд веду. Подойду сейчас к воротам, Гол забью я с разворота! (Хоккеист) | Бегу я очень быстро, Стараюсь, как могу. Не даром же я спринтер, Я к финишу спешу. (Бегун)  Удар сильнейший нанесён, Соперник мой повержен. Нокаут подтверждён судьёй, И чемпион известен. (Боксёр)  Что, поборемся? Я смело На татами выхожу Ведь бороться я умею Свою ловкость покажу! (Борец)  Красиво, грациозно, Танцуют в нём на льду. И пусть бывает сложно, Я этот спорт люблю! (Фигурное катание)  Пас, атака и удар, Мяч опять попал в ворота! Чтоб не справился вратарь, Игроку нужна сноровка. (Футбол)  Копьё своё держу я крепко, Его я брошу дальше всех. Я быстр, бросаю очень метко, И ждёт меня теперь успех. (Копьеметатель)  Прыгать очень высоко С детства я учился. Делать это нелегко. Успехов я добился! (Прыгун)  Клюшкою легко взмахну, Мячик в лунку закачу. Все я лунки обойду, Очень быстро путь пройду. (Гольфист)  Я на мостик стану смело, Кувыркнусь и на шпагат. Обруч я кручу умело, Ну совсем, как акробат! (Гимнастка) |

1. **Итоговое стихотворение:**

***Спорт для жизни очень важен…***

Спорт для жизни очень важен.  
Он здоровье всем дает.  
На уроке физкультуры  
Узнаем мы про него.  
Мы играем в баскетбол,  
И футбол, и волейбол.  
Мы зарядку делаем,  
Приседаем, бегаем.  
Очень важен спорт для всех.  
Он - здоровье и успех.  
Зарядку делаем с утра -  
Здоровы будем мы всегда.