МОУ СОШ №5 город Раменское

Московской области

Внеурочное занятие

по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка»

**Спорт в жизни детей**

**2 класс**

Разработала и провела

учитель начальных классов:

Быкова Т.Ф.

Внеурочное занятие

по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка»

**Учитель:** Быкова Татьяна Фёдоровна

**Тема занятия:** Спорт в жизни детей.

**Цель:** формирование мотивации здорового образа жизни у школьников, воспитание убеждённости и потребности в нем.

**Задачи:**

• пропагандировать здоровый образ жизни.

• расширять представления о различных видах спорта.

• использовать возможности для привлечения школьников к активной жизни, укреплению здоровья и ведению ЗОЖ.

*I. Организационный момент.*

-Здравствуйте, ребята. Сегодня мы проводим внеурочное занятие по «Здоровей-ке».

-На занятии у нас присутствуют гости, давайте их поприветствуем.

*II. Актуализация знаний*.

1. –Отгадайте загадки и назовите тему нашего занятия?

Коль крепко дружишь ты со мной

Настойчив в тренировках.

То будешь в холод, в дождь и зной

Выносливым и ловким.

Лента, мяч, бревно и брусья,

Кольца с ними рядом

Перечислить не берусь я

Множество снарядов.

Красоту и пластику

Дарит нам -ГИМНАСТИКА

Я на мостик встану смело,

Кувыркнусь и на шпагат.

Обруч я кручу умело,

Ну совсем как акробат.

- Так какие вопросы мы будем обсуждать сегодня? (высказывания детей)

-Сегодня мы будем говорить о том, какую роль в жизни человека играет спорт, и какую пользу здоровью человека приносят занятия спортом.

2) - Подумайте и скажите какой первый шаг мы делаем к спорту?

Как только утром я проснусь,

Присяду, встану и нагнусь –

Все упражненья по порядку!

Поможет вырасти …(зарядка)

- Кто из вас может поделиться упражнениями, которые вы выполняете по утрам.

-Почему взрослые и дети должны делать зарядку по утрам?

-Ребята, вы любите болеть?

-Что нужно делать, чтобы не болеть?

-Кто любит уроки физкультуры?

-Что вы делаете на уроках физкультуры?

-Как зовут учителей физкультуры?

*III. Основной этап занятия.*

1.- О каком спорте были наши загадки?

( О ГИМНАСТИКЕ)

- Гимнастика бывает художественная и спортивная.

- Постарайтесь объяснить пользу от занятий гимнастикой.

Гимнастика улучшают координацию движений.Способствуют формированию красивой и правильной фигуры. Развивают гибкость и пластичность. Великолепная осанка.

Сегодня на наше занятие пришли гимнасты. Они поделятся с вами своим мастерством.

Входят спорцмены по спортивной и художественной гимнастике.

Они рассказывают о своих видах спорта и показывают предметы с которыми работают ( мяч, лента, обруч, булавы ).

Спорцмен по спортивной гимнастике показывает картинки со спортивными снарядами.

**Художественная гимнастика - самый женский вид спорта. Под  красивую музыку   выполняются различные сложные упражнения с лентами, скакалкой, булавами, обручем и мячом.   Эти предметы на спортивном языке называются снарядами. Выбор музыки зависит от желаний гимнастки и тренера. Но каждое упражнение должно быть не более полутора минут.**

Делая  упражнения со снарядами, гимнастка одновременно выполняет сложнейшие акробатические трюки, а зрители в зале, с замиранием сердца следят за ее  выступлением  и одобрительно  хлопают, если им нравится тот или иной элемент программы. Судьи  оценивают выступление спортсменки по десятибалльной шкале. В каждом виде соревнований, побеждает именно та гимнастка, которая в сумме набрала большее количество балов или очков.  Одни судьи  оценивают технику исполнения, другие  трудность упражнений, и конечно же артистизм.

Художественная гимнастика – очень сложный вид спорта, и та легкость с которой ( на первый взгляд) гимнастка выполняет трюки, достигается упорными тренировками. Гимнастки младшего возраста, тренируются несколько часов в день, спортсменки чуть постарше - до десяти часов в день. А у спортсменок 12-14 лет  тренировки могут  продолжаться по четырнадцать часов в день.  Гимнастика развивает ловкость, гибкость, реакцию, делает красивой осанку девушки.

В России художественная гимнастика очень популярный вид спорта. Практически в каждом городе или крупном поселке, есть секции художественной гимнастики, где занимаются девочки разного возраста.. У нас лучшие в мире спортивные преподаватели - тренеры, а значит и лучшие спортсменки. Во всем мире знают наших непревзойденных гимнасток Алину Кабаеву и Евгению Канаеву, многократных абсолютных чемпионок мира, Европы и Олимпийских игр.

**Спортивная гимнастика :**

Упражнения для пресса входили в систему физического воспитания ещё в [Древней Греции](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D1%8F%D1%8F_%D0%93%D1%80%D0%B5%D1%86%D0%B8%D1%8F), служили средством подготовки юношей к участию в [Олимпийских играх](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B). С конца XVIII — начала XIX века в западноевропейских и русской системах физического воспитания использовались упражнения на гимнастических снарядах, опорные прыжки. Во 2-й половине XIX века в ряду стран Западной Европы стали проводиться соревнования по некоторым видам гимнастических упражнений. Первые состязания в [России](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F) состоялись в [1885 году](https://ru.wikipedia.org/wiki/1885_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) в [Москве](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%B2%D0%B0).

В [1881 году](https://ru.wikipedia.org/wiki/1881_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) создана [Международная федерация гимнастики](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%83%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%84%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8). С [1896 года](https://ru.wikipedia.org/wiki/1896_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) спортивная гимнастика была включена в программу Олимпийских игр, с [1928 года](https://ru.wikipedia.org/wiki/1928_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) в Олимпийских играх начали участвовать женщины. С [1903 года](https://ru.wikipedia.org/wiki/1903_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) проводятся [чемпионаты мира](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82%D1%8B_%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B0_%D0%BF%D0%BE_%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B5) (до [1913](https://ru.wikipedia.org/wiki/1913) — раз в 2 года, с [1922](https://ru.wikipedia.org/wiki/1922) — раз в 4 года), с [1934](https://ru.wikipedia.org/wiki/1934) в чемпионатах участвуют женщины.

В 1-й половине XX века наибольших успехов в Олимпийских играх и чемпионатах мира добились гимнасты [Чехословакии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D1%85%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BA%D0%B8%D1%8F), [Италии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D1%82%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%8F), [Франции](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B8%D1%8F), [Швейцарии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B2%D0%B5%D0%B9%D1%86%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F), [Германии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B5%D1%80%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F),[Финляндии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%BD%D0%BB%D1%8F%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D1%8F), [Венгрии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B5%D0%BD%D0%B3%D1%80%D0%B8%D1%8F), [Югославии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AE%D0%B3%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%8F), [США](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%A8%D0%90).

- Главными спортивными соревнованиями являются олимпийские игры. Первые олимпийские игры проходили в Греции.

-Как вы думаете, кого так называли в Древней Греции? ОЛИМПИОНИКОМ

- Так называли победителей олимпийских игр - "олимпиоником". Ему вручали оливковую ветвь и лавровый венок. Председатель Олимпийского движения Пьер де Кубертэн предложил на Олимпийских играх зажигать Олимпийский огонь. Олимпийский огонь зажигают в Греции и проносят через города, поля, моря, океаны, горы в ту страну, где будут проходить Олимпийские игры. Факел доверяют нести лучшим спортсменам мира. Олимпийский огонь - символ единства дружбы и мира народов. Олимпийские игры проходят один раз в четыре года.

Сегодня вы побудете настоящими спортсменами. Вы поделитесь на команду мальчиков и девочек.

-Мальчики будут со спортсменам изучать элементы спортивной гимнастики, а девочки с гимнасткой художницей –элементы по художественной гимнастике.

-А затем проводятся соревнования.

(Мальчики изучают : колесо и мостик )



(Девочки изучают : поворот-пассе, поворот ласточки и тд.)



*IV.Применение новых знаний*

Ребята показывают выученные элементы.

Спортсмены выбирают лучших трёх, награждают медалями. Остальные дети получают утешительные призы.

*V. Рефлексия.*

- И так подведём итог.

- Понравились вам эти виды спорта?

- Каким видом спорта вы хотели бы заниматься? Почему?

- Спортом надо заниматься только в детстве или всю жизнь? Почему?

- А что вы сегодня решили для себя? Если заняться спортом, записаться в спортивную секцию, то возьмите красный смайлик, если вы получили новые знания, но пока не определились, то возьмите зелёный смайлик.

- Пускай вашим девизом в жизни станут следующие слова

Чтобы жизни удивляться,

Чтобы духом не стареть.

Надо спортом заниматься.

Надо лень преодолеть.

- А в конце вас ждёт ещё один сюрприз. Гимнастка вам покажет своё выступление.

( Звучит музыка-гимнастка танцует )



- На этом наше занятие подошло к концу.

- Спасибо всем гостям и вам ребята.

6

8

7

9

10

11

3

4

2

5