**Кужновский филиал МБОУ "Оборонинская СОШ"**

**Тема: «Спорт - залог красоты и здоровья».**

**Учитель математики и информатики:**

 **Соболева Марина Евгеньевна**

**Цель:** формировать потребность в занятии спортом; приобщать учеников к здоровому образу жизни; пропагандировать здоровый образ жизни, культуру здоровья, развивать творческие способности, обучать общению.

**Возраст:** 5 класс.

**Форма проведения:** игра.

**Оборудование:** компьютер, проектор, экран.

**Ход классного часа.**

Здравствуйте ребята! Послушайте стихотворение.

 **Учитель:** Спорт- это здоровье!

 Спорт – это крепкие мышцы!

 В спорте во все времена

 Воля стальной быть должна.

 Воля кует характер, и

 Только она.

- О чем это стихотворение, как вы думаете? (о спорте)

Классный час наш называется «**Спорт - залог красоты и здоровья» и будет проходить в виде игры.**

Спорт – залог здоровья и хорошего настроения. Заниматься спортом – полезно. Ведь каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человека на один час. В добрый путь!

**I этап: «Представление команд»**

**Команда «Спорт»**

**Девиз:**

Спорт — это сила, спорт — это жизнь!

Добьемся победы! Соперник, держись!

**Команда «Динамит»**

**Девиз:**

Мы спортсмены классные

Мы — взрывоопасные

Кто сегодня победит?

Ну, конечно, «Динамит»!

**II этап: «Разминка».**

1. Зимняя спортивная игра. (Хоккей).
2. «Летние» коньки. (Ролики).
3. Куда надо забить гол? (Ворота).
4. Зимняя спортивная площадка. (Каток).
5. Главный человек на спортивной площадке. (Судья).
6. Как называются начальный и конечный пункты дистанции? (Старт, финиш)

**III этап: «Походка спортсмена».**

(Изобразить походку спортсмена, который вам достанется по карточке: лыжник, фигурное катание, конькобежный спорт, кёрлинг).

**Учитель**: Молодцы! Здорово прогулялись спортивной походкой.

Спортсмен преодолел себя,

А это значит много.

И главное здесь даже не рекорд

И не блестящие поверхности медали.

Здоровье – главное! Его приносит … (СПОРТ!)

**IV этап:**  «**Загадки:**

Эти фрукты не съедобны,

Но огромны и удобны.

Их иной спортсмен часами

Лупит сильно кулаками.

 ***(Боксерские груши)***

Мы проворные сестрицы

Быстро бегать мастерицы.

В дождь лежим, в мороз бежим –

Вот такой у нас режим.

 ***(Коньки)***

- Не пойму, ребята, кто вы?

Птицеловы? Рыболовы?

Что за невод во дворе?

- Не мешал бы ты игре!

Ты бы лучше отошел,

Мы играем в

 ***(волейбол)***

Две полоски на снегу

Оставляю на бегу.

Я лечу от них стрелой,

А они опять за мной.

 ***(Лыжи)***

**V этап: «Олимпийское движение»**

 **1. Сколько колец изображено на Олимпийском флаге?**

а) 5; **правильный**

б) 4;

в) 3;

г) 2.

1. **В каком городе проходят Олимпийские игры в 14 году?**

а) в Москве;

б) в Санкт-Петербурге;

в) в Сочи; **правильный**

г) в Краснодаре.

1. **Что символизируют кольца на Олимпийском флаге?**

а) страны-участники

б) цвета

в) континенты; **правильный**

г) виды спорта

1. **Где проводились древние Олимпийские игры?**

а) в Спарте;

б) в Олимпии;**правильный**

в) в Афинах;

г) в Москве.

1. **Что означал в Древней Греции термин «Олимпиада»?**

а) спортивные соревнования

б) игры на свежем воздухе;

в) перемирие;

г) четырёхлетний период между олимпийскими

играми. **правильный**

**6. Какое государство является родиной Олимпийских игр?**

а) Россия;

б) Греция;**правильный**

в) Англия;

г) Германия.

- Значение спорта в жизни человека очень велико.

Правильно вы заметили, что «Спорт – это сила, здоровье, красота!». Люди это поняли очень, очень давно и именно по этой причине и зародилось олимпийское движение. Чем знаменательны олимпийские игры - 2014 (Они знаменательны тем, что они проходят у нас, в России, в Сочи).

- А сейчас домашнее задание: «Олимпийский калейдоскоп».

***Из истории:***

Слово «олимпиада» изначально означало не сами игры, а четырехлетний промежуток между ними. Древние греки вели хронологию по олимпиадам, начиная с 776 г. до н.э. В честь Олимпийских игр по всей Греции провозглашалось перемирие сроком на месяц.

**Символы олимпиады**

Символ Олимпийских игр — пять скреплённых колец, символизирующих объединение пяти частей света в олимпийском движении - 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.

Олимпийский факел зажигается от лучей солнца в Афинах.

В день открытия Олимпиады факел наклоняют над специальной чашей и вспыхивает олимпийский огонь. 

**Олимпийская клятва спортсменов:**

 «От имени всех спортсменов я обещаю, что мы будем участвовать в этих Олимпийских играх, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, в истинно спортивном духе, во славу спорта и во имя чести своих команд».

**Виды спорта на Олимпиаде в Сочи**

* Биатлон
* Бобслей: бобслей, скелетон
* Конькобежный спорт: конькобежный спорт, фигурное катание, шорт-трек
* Кёрлинг
* Лыжный спорт: горнолыжный спорт, лыжное двоеборье, лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, сноубординг, фристайл
* Санный спорт
* Хоккей с шайбой
* Прыжки на лыжах с трамплина среди женщин
* Скелетон

**Кто является талисманом этих олимпийских игр. Талисманы Олимпиады в Сочи 2014**

Горный спасатель-альпинист Леопард живет в кроне огромного дерева, которое растет на самой высокой скале в заснеженных горах Кавказа. Он всегда готов прийти на помощь и не раз спасал расположенную неподалеку деревню от лавин.

Леопард – прекрасный сноубордист, он научил этому виду спорта всех своих друзей и соседей. У Леопарда веселый нрав, он не может жить в одиночестве и очень любит танцевать.



За полярным кругом в ледяном иглу живет белый мишка. В его доме все сделано изо льда и снега: снежный душ, кровать, компьютер и даже спортивные тренажеры.

Белый мишка с раннего детства воспитывался полярниками. Именно они научили его кататься на лыжах, бегать на коньках и играть в керлинг. Но больше всего белому мишке понравилось кататься на спортивных санках. Он стал настоящим саночником и бобслеистом, а его друзья – тюлени и морские котики - с удовольствием наблюдают за его победами. Теперь они вместе устраивают соревнования по этим видам спорта, и долгой полярной ночью им некогда скучать!



 Зайка – самая активная жительница зимнего леса. Ее друзья всегда удивляются – и как она все успевает!? Ведь Зайка не только успевает учиться в Лесной Академии на «отлично», помогать маме в семейном ресторанчике «Лесная запруда», но и участвовать в различных спортивных соревнованиях. Зайка уверяет своих друзей, что у нее нет никакого секрета: просто она очень любит спорт. А еще она любит петь и танцевать.



**Посмотрите ребята! Перед Вами**

**Оли**м**пийский стадион Сочи – 2014**













Ребята, а Вам интересны результаты этих олимпийских игр.

[**Таблица результатов Олимпиады**](http://наша-олимпиада.рф/tablica-rezultatov-olimpiady-v-sochi-2014-goda)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Таблица медалей Олимпиады в Сочи** | **http://наша-олимпиада.рф/wp-content/themes/nasha-olimpiada/i/countries-gold.pngзолото** | **http://наша-олимпиада.рф/wp-content/themes/nasha-olimpiada/i/countries-silver.pngсеребро** | **http://наша-олимпиада.рф/wp-content/themes/nasha-olimpiada/i/countries-bronze.pngбронза** | **http://наша-олимпиада.рф/wp-content/themes/nasha-olimpiada/i/countries-total.pngВсего** |
| **1) http://наша-олимпиада.рф/wp-content/themes/nasha-olimpiada/c/norvegiya.pngНорвегия** | **4** | **3** | **4** | **11** |
| **2) http://наша-олимпиада.рф/wp-content/themes/nasha-olimpiada/c/kanada.pngКанада** | **4** | **3** | **2** | **9** |
| **3) http://наша-олимпиада.рф/wp-content/themes/nasha-olimpiada/c/germaniya.pngГермания** | **4** | **1** | **0** | **5** |
| **4) http://наша-олимпиада.рф/wp-content/themes/nasha-olimpiada/c/nederlandi.pngНидерланды** | **3** | **2** | **3** | **8** |
| **5) http://наша-олимпиада.рф/wp-content/themes/nasha-olimpiada/c/usa.pngСША** | **2** | **1** | **4** | **7** |
| **...** | **...** | **...** | **...** | **...** |
| **7) http://наша-олимпиада.рф/wp-content/themes/nasha-olimpiada/c/rossiya.pngРоссия** | **1** | **3** | **3** | **7** |

И в заключении капитаны команд прочитают стихотворение:

Со здоровьем дружен спорт.
Стадион, бассейны, корт,
Зал, каток – везде вам рады.
За старание в награду
Будут кубки и рекорды,
Станут мышцы ваши тверды.

Только помните: спортсмены
Каждый день свой непременно
Начинают с физзарядки.
Не играйте с дремой в прятки,
Быстро сбросьте одеяло,
Встали – сна как не бывало!

Здоровье - неоценимое счастье в жизни любого человека. Нам хочется быть бодрыми, веселыми, сильными и ловкими, с сильным характером, волей к победе.

Спорт – лучший друг здоровью.