Школьное мероприятие для 8 – 10 классов.

**Тема: «Экстремальные виды спорта и их опасность».**

**Цель:** Сформировать у старших школьников чёткие представления о экстремальных видах спорта, какую опасность для здоровья они представляют.

**Подготовили:** Светличная Мария Леонидовна педагог – психолог, и учитель физической культуры Колмыкова Оксана Васильевна.

**Ход мероприятия.**

1. *Организационный момент.*

**Слайд №1**. Под спокойную музыку дети входят в актовый зал.

**Слайд №2**. Продолжи текст на тему здоровья и ЗОЖ: проводит педагог – психолог.

1. *Вводная часть.*

**Слайд №3.** Экстремальные виды спорта.

**Слайд №4**. Экстрим – это действия связанные с опасностью для жизни.

**Слайд №5.** Экстремальных видов спорта великое множество. Каждый вид экстрима требует огромной подготовки, как физической, так и материальной (оборудование, экипировка, одежда, обувь и многое другое):

**Аквабайк**

**Сл№5 Альпинизм**

**Дайвинг**

**Зорбинг**

**парашютизм**

**сл№6 сёрфинг**

**скейтбординг**

**парапланеризм**

**вейкбёрдинг**

**сл №7 скалолазание**

**бейсджампинг**

**велоспорт**

**Слайд №8.** Внимание! Необходимо очень осторожно подходить к занятиям экстремальными видами спорта.

Если человек плохо подготовлен морально и физически, то может получить непоправимое увечье для своего здоровья или в одно мгновение лишиться жизни!

1. *Основная часть.*

**Слайд №9.** Хотелось бы рассказать об одном виде спорта, который так же относится к экстремальным видам – Паркур.

**Слайд №10 - 11**.Паркур - искусство перемещения и преодоления препятствий.  **Сутью паркура является движение и преодоление препятствий различного характера. Таковыми могут считаться как существующие архитектурные сооружения (перила, парапеты, стены и пр.), так и специально изготовленные конструкции (применяемые во время различных мероприятий и соревнований).**

**Слайд №12.** Паркур – ***потенциально опасен для тех, кто имеет, какие либо отклонения в здоровье, а так же людям со слабой физической подготовкой.***

**Динамическая пауза!**

Предложить ребятам проверить свою физическую подготовку, по средствам физических упражнений:

- стойка в упоре лёжа на пальцах;

- стойка в упоре лёжа на одной руке;

- стойка на руках.

Подвести итог физической подготовки юношей.

**Слайд №13.** Опытные паркуристы прежде чем заняться данным видом спорта, осваивают акробатику, лёгкую атлетику, боевые искусства, силовую гимнастику.

**Слайд №14.** Для тренировок необходимо специальное оборудование, тренажёры, одежда и обувь.

**Подведём итог:** Как и в любом другом подвижном виде спорта, в паркуре есть риск падений, получение различных травм.

Просмотр видео ролика **«Обратная сторона Паркура»**

Педагог – психолог:…..