



# ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ МЕРОПРИЯТИЯ

---

- Цель: Формирование положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом, своему здоровью.
- Задачи:
  - 1. Формирование навыков здорового образа жизни.
  - 2. Помочь осознать ценность занятий физкультурой и спортом для здоровья.
  - 3. Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления.

# СОДЕРЖАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

---

- 1. Приветствие. Объединение в группы
- 2. Мотивация. Проведение зарядки
- 3. Завлечение. Проведение игр в коллективной форме
- 4. Конкурс. Весёлые старты
- 5. Вывод

# СТРУКТУРА И ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

---

- 1. Организационный момент
- 2. Создание игровой ситуации
- 3. Основное содержание
- 4. Рефлексия
- 5. Обратная связь

# ЧТО ДЛЯ ВАС ЗНАЧИТ СПОРТ?



# ЗАРЯДКА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

---

Комплекс упражнений «Утренняя зарядка»  
(видео)



Здоровье в порядке –  
спасибо зарядке!

# КАКИЕ ВИДЫ СПОРТА ВЫ ЗНАЕТЕ?



# ИГРА «СПОРТИВНЫЕ ПОСЛОВИЦЫ»

***В здоровом  
теле –  
здоровый  
дух.***





## **Задание: нужно составить пословицы о спорте и физкультуре**

- |                           |                          |
|---------------------------|--------------------------|
| 1. Кто ловко бьет по мячу | тот здоров и бодр.       |
| 2. Кто любит спорт        | проживешь дольше.        |
| 3. Отдай спорту время     | выносливый воин          |
| 4. Кто спортом занимается | тому все по плечу.       |
| 5. Ловкий спортсмен       | а взамен получи здоровье |
| 6. Двигайся больше        | тот силы набирается      |



# КАКИЕ У ВАС ЕСТЬ ДОСТИЖЕНИЯ В СПОРТЕ?



# ИГРА «ЧЕЙ СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ?»





**Задание: назвать спортсмена,  
которому принадлежит этот  
спортивный инвентарь**

**А. Футболист**

**Б. Гимнаст**

**В. Баскетболист**

**Г. Фигурист**

*редакция.ру*





**А. Фехтовальщик**

**Б. Хоккеист**

**В. Теннисист**

**Г. Волейболист**

*ред-корпиль*





- А. Лыжник**
- Б. Гимнаст**
- В. Баскетболист**
- Г. Штангист**

*pillka.ru*





- А. Бейсболист**
- Б. Волейболист**
- В. Регбист**
- Г. Боксёр**





**А. Футболист**

**Б. Хоккеист**

**В. Гонщик**

**Г. Каратист**

*ped-kopilka.ru*





- А. Биатлонист**
- Б. Фехтовальщик**
- В. Каратист**
- Г. Стрелок**

*pea-kopilka.com*





- А. Хоккеист**
- Б. Фигурист**
- В. Конькобежец**
- Г. Биатлонист**

*ped-kopilka.ru*





- А. Баскетболист**
- Б. Футболист**
- В. Регбист**
- Г. Волейболист**

*ped-kopilka.ru*





- А. Фигурист**
- Б. Сноубордист**
- В. Хоккеист**
- Г. Биатлонист**

*ped-kopilka.ru*





- А. Баскетболист**
- Б. Волейболист**
- В. Футболист**
- Г. Бейсболист**

*rea-korpus.ru*



# 8 ПРИЧИН ЗАНЯТЬСЯ СПОРТОМ



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ



## ОЧИСТИТЬ ОРГАНИЗМ

Физические нагрузки в сочетании с правильной диетой помогут очистить организм от токсинов



## ПОЛУЧИТЬ ЗАРЯД ЭНЕРГИИ

Любая физическая активность заряжает энергией



## УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ

Регулярные занятия спортом на свежем воздухе помогут укрепить иммунитет



## СНИЗИТЬ РИСК ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА

Кардионагрузки помогут укрепить сердечно-сосудистую систему



## ПОЧУВСТВОВАТЬ ГАРМОНИЮ

Занятия йогой помогут укрепить мышцы, развить гибкость и обрести гармонию с собой.



## ПОРАБОТАТЬ НАД ОСАНКОЙ

Занятия плаванием помогут укрепить спину и добиться красивой осанки



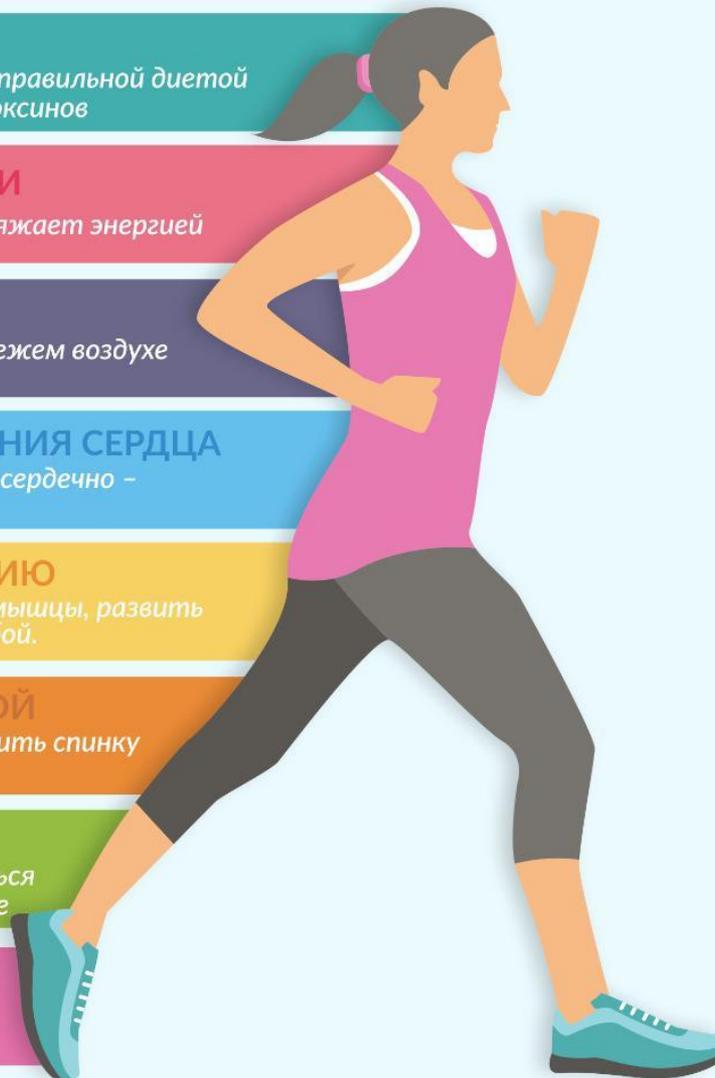
## СНЯТЬ СТРЕСС

Занятие спортом помогут отвлечься от проблем и сбросить напряжение



## ЗДОРОВЫЙ СОН

После хорошей тренировки гораздо легче уснуть



A

# ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ



# ВЫВОДЫ

Спорт – это не только оздоровление и укрепление организма, но и воспитание характера, который нужен для достижения жизненного успеха!



# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## В какой спорт «отдать» ребёнка?

Современные родители должны хорошо понимать, что записав своего сынишку или дочь в спортивную секцию, они способствуют поддержанию оптимального баланса физического и умственного развития своего ребёнка. С особым вниманием родителям следует отнестись к выбору конкретного вида спорта для своего малыша.

Самая основная задача при выборе вида спорта для своего ребёнка – правильно оценить состояние его здоровья. Не лишней здесь будет и консультация спортивного врача. Лечащий врач-педиатр может не знать в должной степени специфики конкретного вида спорта, а это должно стать определяющим фактором при выборе вида спорта для вашего ребёнка.



### Большой теннис

Этот вид спорта на сегодняшний день является одним из самых «модных» и популярных среди родителей, которые выбирают спорт для своего чада. О пользе большого тенниса, наверняка, не в последнюю очередь, говорит высокодоходность этого вида спорта.

Плюсы (+):

- Занятия большим теннисом разовьют у вашего ребёнка ловкость и быстроту реакции;
- Регулярные тренировки улучшат координацию и работу дыхательной системы;
- Теннис станет очень полезным, если ваш ребёнок страдает остеохондрозом или заболеваниями обмена веществ.

Не рекомендуется:

- Ребёнка нельзя отдавать в большой теннис, если у него наблюдается нестабильность шейных позвонков;
- Если у малыша плоскостопие;
- Близорукость или язвенная болезнь.

### Футбол, баскетбол, волейбол, хоккей

Эти виды спорта идеально подойдут для детишек, которые любят командные игры.



Плюсы (+):

- При занятиях футболом очень хорошо развиваются мышцы ног и таза;
- В баскетболе улучшается работа зрительного и двигательного аппаратов, функционирование дыхательной и сердечно-сосудистой систем, координация движений;

# ОБЪЯВЛЕНИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

---

- Приглашаем в спортивную секцию «Подвижные игры» учеников 1-4 классов. Более подробную информацию можно узнать у классного руководителя. Успехов в спорте!

# КОНКУРС НА ЛУЧШИЙ ВИДЕОРОЛИК: МАМА, ПАПА, Я – СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ

---

- Приглашаем Вас принять участие в нашем конкурсе!
- Условия проведения онлайн конкурса:
- Нужно сделать видеоролик длительностью не более 10 минут, как вы занимаетесь спортом (делаете зарядку, а может занимаетесь скалолазанием и тп.).
- Прислать данный видеоролик до 10 ноября включительно, на школьный инстаграм: [ssm\\_sirius32](#).
- Итоги конкурса будут подведены 16 ноября.

**Пусть занятия физкультурой  
и спортом приносят  
здоровье и радость**



---

ВЫПОЛНИЛ ВАГАНОВ АРТЁМ, УЧЕНИК 10А  
КЛАССА МБОУ «СОШ 32 ГОРОДА  
ЧЕЛЯБИНСКА»