

СПОРТ- ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

ПКА-146



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**





- 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



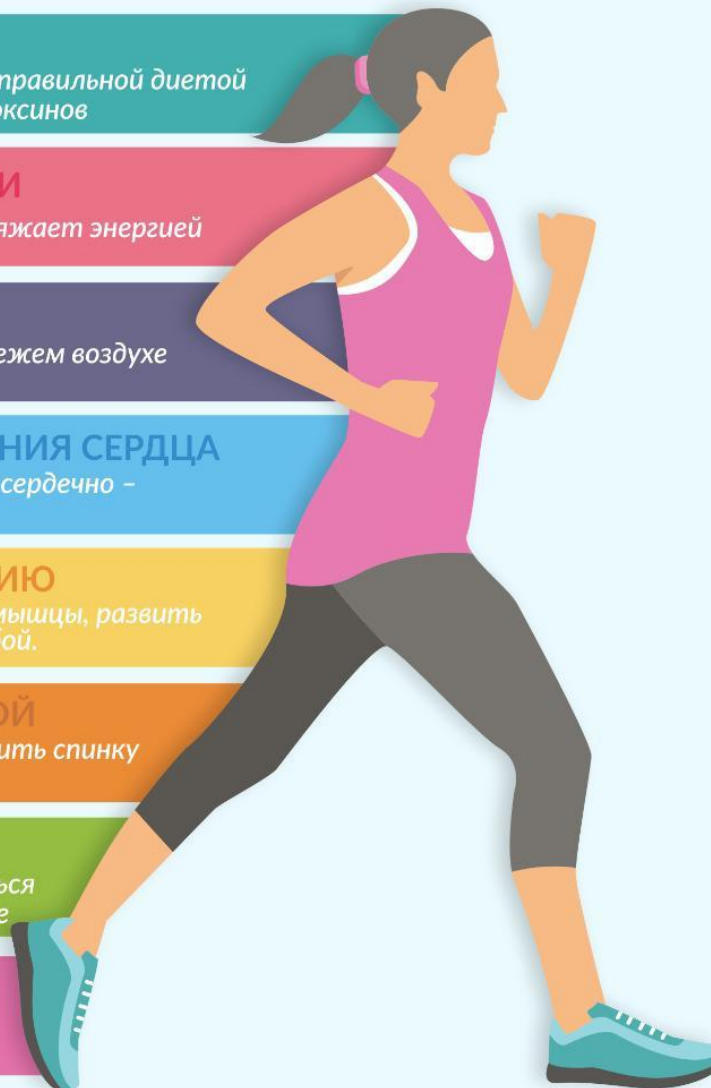
СНЯТЬ СТРЕСС

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»