**Комбинированное занятие с элементами игровой программы**

**«Спорт спасает жизнь».**

**Направление «Профилактика».**

**Занятие рассчитано на обучающихся 8-14 лет**

**Формы обучения:** интерактивные словесные, наглядные, практические.

**Цель:**

- способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом.

**Задачи:**

**Обучающие:** закрепить знания детей о здоровом образе жизни, о различных видах спорта.

**Познавательные:**развивать у детей познавательный интерес к спорту.

**Развивающие:** создать условия для развития творческих способностей детей, логического мышления, воображения.

**Воспитательные:**создать ситуации выбора для ответственного отношения к своему здоровью.

**1. Организационный момент.**

**(слайд 1)** Здравствуйте, ребята. Постарайтесь разгадать слово, которое вы соберете из букв. (СПОРТ)

- Какое слово вы прочли? Конечно спорт, а спорт это о том, как быть веселыми, ловкими, сильными и бодрыми, не болеть и не уставать, все везде успевать, всегда идти вперед, не боясь трудностей, и только к победе.

- Вы любите заниматься спортом?

-Какой вид спорта вам нравится?

- Сегодня на занятии мы поговорим о спорте, о здоровье. **(слайд 2)**

*Спорт, ребята, очень нужен.*

*Мы со спортом крепко дружим.*

*Спорт – помощник, Спорт – здоровье,*

*Спорт – игра. Физкульт - ура!*

**2. Введение в тему.**

 «Здоровью нет цены»- гласит народная мудрость. И это правильные слова. Ведь здоровье человека – это главная ценность в жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги. Его нужно беречь с самого первого дня появления на свет. Сначала о вас заботятся родители, но вы растете и уже каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью.

«Здравствуйте», - говорим мы, когда приветствуем друг друга, а значит желаем здоровья. Именно здоровья мы желаем в первую очередь, когда поздравляем кого-либо с каким-нибудь праздником.

**3. Обсуждение по теме**: **«Спорт и здоровье»**

Я предлагаю Вам **составить схему здорового образа жизни. (слайд 3)**

- Обратите внимание на доску, прочитайте на карточках словосочетания (подвижный образ жизни; переедание; правильное питание; ночной образ жизни; вредные привычки; отказ от вредных привычек; режим дня; активный отдых; полноценный сон; еда на ночь; перекусы; закаливание; личная гигиена; положительные эмоции; стрессовые ситуации). А сейчас я вам предлагаю подумать и распределить на доске высказывания на две колонки слева будут карточки, которые связаны со здоровым образом жизни, а справа вредные привычки. Сейчас по очереди вы будете выходить и распределять карточки по колонкам и объяснять почему вы выбрали именно эту карточку в эту колонку.

***Составляется схема здорового образа жизни:***

*подвижный образ жизни*

*правильное питание*

*отказ от вредных привычек*

*режим дня*

*активный отдых, полноценный сон*

*закаливание*

*личная гигиена*

*положительные эмоции*

Ребята, почему полезно вести активный образ жизни: делать по утрам зарядку, заниматься спортом?

**Ответы детей:** Это укрепляет мышцы человека, держит в тонусе, бодрит человека. Человек, который дружит с физкультурой, закаляется, меньше болеет.

Правильно! 30 минут умеренной физической активности в день существенно поддерживают и улучшают здоровье. И неважно прогуляетесь ли вы в это время, проедете на велосипеде или поиграете в футбол. Просто это должно быть каждый день. С физкультурой нужно дружить. Зарядка должна стать для вас ежедневной привычкой.

Отгадайте**загадки** по теме: «Здоровье». **(слайд 4)**

1. Утром раньше поднимайся, прыгай, бегай, отжимайся.

 Для здоровья, для порядка людям всем нужна … (зарядка) **(слайд 5)**

2. Хочешь ты побить рекорд? Так тебе поможет… (спорт). **(слайд 6)**

3. Ясным утром вдоль дороги на траве блестит роса.

 По дороге едут ноги и бегут два колеса.

 У загадки есть ответ – это мой…  (велосипед). (слайд 7)

4. Есть, ребята, у меня два серебряных коня.

 Езжу сразу на обоих – что за кони у меня? (Коньки). **(слайд 8)**

5. Чтоб большим спортсменом стать, нужно очень много знать.

 И поможет здесь сноровка и, конечно… (тренировка)

Ребята, мы постоянно слышим знакомые слова «физкультура», «спорт».

- Как вы думаете, в чем отличие этих двух понятий?

**Ответы детей:** **Физкультурой** может заниматься каждый, а спортом нет. Верно, физкультурой может заниматься и маленький, и старенький, и больной. **Спортом** занимаются самые сильные, крепкие и здоровые. **Спортсмены**– это люди, которые посвятили свою жизнь спорту.

А какие виды спорта вам нравятся? Может вы уже занимаетесь каким-то видом спорта? (ответы детей). А сейчас внимание на экран. Вам необходимо угадать что же за вид спорта вы видите на экране.

Чтобы стать настоящим спортсменом, требуется много сил, энергии, здоровья, труда и желания. Настоящий спортсмен приобретает много качеств. Это выносливость, сила, ловкость, меткость, грациозность, быстрота, стройная фигура, правильная осанка. Однако, не все знают, чтобы добиться всех этих качеств, спортсмены очень и очень много тренируются. Изо дня в день, с утра до вечера, жизнь спортсмена проходит в тренировках. Не каждый способен на такое, да и здоровье не всем позволяет.

А сейчас я предлагаю вам немного размяться и поиграть. Вам нужно угадать виды спорта, которые вы будете показывать**. (слайд 9)**

**Игра крокодил.** *(Ребёнок должен показать без слов, только движениями, вид спорта, который ему загадал педагог, а дети должны отгадывать.)*

(баскетбол, бейсбол, бокс, карате, гимнастика, стрельба из лука, теннис, футбол, хоккей, лыжный спорт, катание на коньках, велосипедный спорт, плавание, гольф, серфинг, скейтбординг, прыжки в воду, настольный теннис, конные скачки, фехтование, шахматы.) **(слайд 10)**

Заниматься спортом это не обязательно ходить на секции и кружки. Вы можете заниматься им во дворе. Во что вы играете во дворе с друзьями? В какие подвижные игры? (ответы детей). А сейчас я хочу привести примеры чем во дворе вы можете заниматься. Например, один из любимых спортивных инвентарей для каждого парня – это мяч. Организуйте с ребятами во дворе футбольную команду. Вот вы уже и футболисты.

А девочки могут прыгать на скакалках, крутить обруч, как это делают в художественной гимнастике. Можно нарисовать на земле круг. Это мишень. Отойдите на несколько шагов и цельтесь в него камушком. Попали? Отлично! Вот вы уже проявили меткость. Наверное, нет ни одного ребенка, который бы не любил прыгать. Провести на земле ровную черту и прыгать от нее с ребятами по очереди, кто дальше. Кто дальше прыгнул, тот и победил.  
 А можно устроить пробежку. Найти ровное место, где ничего не мешает. Начертить ровную линию на земле. Впереди на некотором расстоянии положить любой предмет. Встать с ребятами у линии и по сигналу: раз, два, три! – добежать до предмета и обратно. Кто первый прибежал, тот и победитель.

А сейчас внимание на экран я покажу вам подвижные игры, в которые во дворе играли ваши мамы и папы. Ваша задача угадать в чем же состояла игра и какие были правила. (слайд 11-15) (догонялки, прятки, классики, городки, резиночка) (слайд 16)

Предлагаю вам сейчас поиграть в игру «резиночка» как когда-то играли ваши родители.  
 Отлично поиграли садитесь по местам. Можно придумать еще очень много интересных игр и соревнований. А те ребята, которые хотят всерьез заняться спортом, уже могут записаться в спортивные кружки и секции. Как вы догадались, спорт – это, прежде всего, физкультура.

**4. Подведение итогов.**

**Влияние спорта на здоровье. (слайд 17)**

Ребята, как же влияет спорт и физкультура на здоровье человека? (ответы детей).

Узнали ли вы на занятии что-то новое для себя?

Молодцы, а сейчас я хочу дополнить ваши ответы.

1. При регулярных занятиях спортом улучшается осанка. Это способствует правильному расположению всех человеческих органов.
2. Сердце становится более выносливым, а, значит, снижается возможность инсультов и инфарктов в пожилом возрасте.
3. Физические упражнения улучшают кровообращение.
4. Спорт и здоровый образ жизни помогают выглядеть лучше: обеспечивают красивую подтянутую фигуру.
5. Регулярные физические нагрузки снимают стресс, улучшают настроение и повышают работоспособность человека.

Именно поэтому люди, занимающиеся спортом с юношеских лет, даже в пожилом возрасте выглядят молодо, меньше страдают от недомоганий и всегда улыбаются.

Смысл физической культуры  
И в красе мускулатуры,  
И в здоровье организма –  
Чтоб легко идти по жизни!  
Трудно в тонусе держаться?  
Нужно спортом заниматься!  
Сон прервав пораньше сладкий,  
Делать по утрам зарядку!

Вы активно участвовали на занятии и отлично отвечали на все вопросы. На этом наша встреча подошла к концу, я желаю вам крепкого здоровья. Двигайтесь больше, занимайтесь физкультурой и спортом и будете здоровы! До свидания. **(слайд 18)**