Методическая разработка спортивного часа:

***«Здоровому – всё здорово!»***

**Тема:** Здоровому - всё здорово.

 **Цель:**

- совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечнососудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата;

- повышение сопротивляемости организма человека неблагоприятным влиянием внешней среды.

 **Задачи:**

- учить детей быстро и правильно ориентироваться в пространстве;

- воспитывать интерес к физическим упражнениям и спорту;

- развивать и совершенствовать основные движения, формировать такие качества, как смелость, находчивость, настойчивость, организованность, быстроту, ловкость, выдержку, выносливость.

План проведения спортивного часа

**I. Теоретическая часть.**

* Олимпийские игры в древности.
* Олимпийские игры в современности (эмблема, символика)

**II. Практическая часть**.

1.Спортивные игры на свежем воздухе.

2. Подведение итогов

**III. Список использованной литературы.**

Интернет ресурсы

 Здравствуйте, ребята. Сегодня у нас необычный день. Мы с вами будем играть в спортивные игры. Но, прежде чем приступить давайте с вами проведем энергизатор.

Молодцы, ребята. Садитесь. Ребята а вы знаете, какие были Олимпийские игры в древности?

В каком городе проводились эти игры?

В каком году до н.э. состоялись эти игры?

**Ответы детей. Дополнением будет рассказ учителя.**

 На знаменитых Олимпийских играх состязались в силе и ловкости борцы, бегуны, метатели копий и дисков, кулачные бойцы, прыгуны. Игры проводились один раз в 4 года в самый разгар лета. На время игр запрещались войны между враждующими греческими полисами.

 В Олимпию-городок, расположенный в Южной Греции, - добирались морем или сухопутными дорогами. Приезжали сотни участников и тысячи зрителей изо всех полисов Эллады, включая колонии.

Первые олимпийские игры состоялись в 776 году до н.э.

 В состязаниях могли участвовать все свободные греки: бедные и богатые, знатные и не знатные. Однако женщинам запрещалось присутствовать даже в роли зрительниц. Олимпийские игры были посвящены Зевсу: это был чисто мужской праздник. Рассказывали, что одна смелая гречанка, надев мужскую одежду, тайно проникла в олимпию, чтобы взглянуть на выступление сына. Когда юноша победил, его мать в восторге бросилась к нему, и все поняли, что перед ними женщина. Несчастную должны были казнить, но из уважения к её сыну-победителю помиловали.

 Почти за год до начала игр все участники обязаны были приступить к тренировкам в своем родном городе. День за днём десять месяцев подряд неустанно упражнялись атлеты.

 **Ребята, а вызнаете кто такой атлет? (ответы учащихся)**

 **Атлет** - это участник состязаний, человек крепкого телосложения, силач. Ровно за месяц до открывания игр им надлежало прибыть в Южную Грецию и там поблизости от Олимпии продолжить подготовку. Участниками игр обычно становились зажиточные люди. Олимпийские игры продолжались пять дней.

 В первый день атлеты приносили жертвы богам, давали клятву бороться честно, следующие три дня отводились состязаниям. Большинство состязаний проходил на стадионе.

 Одно из главных состязаний - пятиборье начиналась с бега. Атлеты выступали обнаженными. Встав на дорожке друг после друга, они ждали сигнала. Того, кто, не дождавшись, раньше времени срывался с места, судья больно бил хлыстом.

 Зачем состязались в прыжках в длину? Для усиления толчка атлеты пользовались гирями. Отталкиваясь от земли, прыгун резким движением выбрасывал вперед руки, в которых были зажаты гири.

 Метание копья и диска были третьим и четвертым видом состязаний в пятиборье. Пятыми состязанием была, борьба, где проявлялось сила и ловкость атлетов.

 Интерес зрителей на олимпийских играх также вызывали кулачной бой, бег с оружием и др. состязание. Засватывающим зрелищем были гонки колесниц. Они устраивались на ипподрома. Участвовали в гонках только очень богатые греки: иметь беговых лошадей стоило дорого. На гонках колесницы должны были 12 раз обогнуть ипподром.

 В пятый, заключительный день игр перед храмам Зевса ставили стол из золота и слоновой кости. На нем лежали награды- венки из ветвей оливы. Победителями один за другим подходили к главному судье, который возлагал на их головы наградные венки. Глашатай объявил имя атлета и называл его родной город. А зритель восторженно кричали: «Слава победителю!»

 Легендарные рассказы о знаменитых атлетах самым прославленным среди борцов был Милан. Ещё подросткам он ежедневно поднимал телёнка и носил его на своих плечах. Со временем телёнок превратился в быка, а Милан - в первого силача Эллады. Шесть раз подряд он становился победителем Олимпийских игр. Был случай, когда все отказались с ним состязаться и ему присудили победу без борьбы. Но когда Милан отправился к судьями за оливковым венком, он поскользнулся и упал.

 Зрители захохотали, требуя лишить олимпийской награды того, кто подает на ровном месте. «Да, я упал, но лишь один раз, - гордо заявил Милан.- Кто из вас бросит меня на землю ещё два раза и станет победителем?» Желающих принять вызов не нашлось. Повсюду в Греции рассказывали о подвигах Полидама. Этот атлет одной рукой удерживал за колесо колесницу, запряженную четверкой лошадей.

 Знаменитый бегун и кулачной боец Феаген уже в детстве был не по годам силён. Возвращаясь из школы, он унёс с рыночной площади бронзовую статую. Мальчика наказали, заставив отнести тяжеленную статую на прежнее место, а молва об этом поступке распространились по всей Греции.

Возвращение в родной город. Когда победитель возвращался домой, все гаражане выходили ему навстречу. Победителю родной город ставил статую и до конца жизни кормил его бесплатными обедами.

 Лучшее атлеты Греции участвовали в состязаниях восьми, а то и девяти Олимпийских игр. Слова об Олимпийских играх и выдающихся атлетах пережила века.

Вот такие были игры в древности, участники в этих соревнованиях.

 В отличие от древних Олимпийских играх, современные Олимпийские игры имеют свою символику, эмблему.

Ребята, а вы знаете символики и эмблемы? Универсиада 2013 г.

**Ответы детей.**

**1 слайд -** Казань столица XX VII Всемирной летней универсиады 2013 г.

**2 слайд -** Что означает слово Универсиада? (Универсиада - это международные спортивные соревнования. Название происходит от слов «Университет» и «Олимпиада».)

**3 слайд -** Какие виды игр существует? (Зимняя и летняя универсиада)

**4 слайд -** В дальнейшем Универсиады проходили во многих странах мира, в том числе и в СССР в 1973 году.

**5 слайд –** Вы знаете талисман Универсиады? (Талисман Универсиады в Казани выбран котёнок крылатого снежного барса, названный Юни.)

**6 слайд –** Эмблема Универсиады? Стилизованный тюльпан.

**7 слайд –** Виды игр входящие в Универсиаду? (27 вид спорта)

 Ребята, какие из этих игр можно играть в спортивной площадке, в спортзале , а зимой на катке?

**Ответы детей. (хоккей, футбол, теннис и тд.)**

**Молодцы!** Вы все хорошо слушали и отвечали на вопросы. Теперь будем отдыхать, выходим на улицу в свежий воздух и проводим эстафету.

**Ребята, а вы знаете, что означает слово «Эстафета»?**

 Ответы детей и воспитателя. Эстафета-совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг - другу очередь перемещаться по дистанции.

 **План проведения эстафеты.**

* **Разминка** - подготовительная часть спортивного часа, длительность 10-12 м.
* Ходьба по кругу, руки на поясе, следим за осанкой.
* Упражнения для кистей рук, круговые движения, руки в стороны.
* Ходьба на носках, кисти рук поднимать вверх – вниз.
* Ходьба в полуприседе.
* Ходьба с высоким подниманием бедра.
* Лёгкий бег.
* Ходьба обычная, упражнения на дыхание.

II. **Организационная часть** – приблизительно 15-20 мин.

Эстафета.

III. **Заключительная часть** – длительность 3-5 мин. (в виде игр низкой интенсивности)

Лучшие игры для любого детского праздника это веселые эстафеты. Проводит их можно и на улице, и в помещении, и даже в небольшой комнате. Плюсов множество -дети получают заряд бодрости и энергии, учатся играть в команде, и ещё эстафета расшевелит самого стеснительного ребенка.

* В начале занятий учащиеся строятся, им сообщают правила игры.
* Приветствие, название, девиз команды. Задачи.
* Игры.

1.**Репка.**

 Участвует 2 команды по 6 детей. Это дед, бабка, жучка, внучка, кошка, мышка. У противоположной стороне сидит репка-ребенок в шапочке, с изображением репки. Игру начинает дед. Сначала он бежит к репке , обегает её и возвращается, за него цепляется бабка, и они продолжают бег.

 Вдвоем, вновь обегает репку и бегут назад, затем к ним присоединятся внучка и тд. В конце игры за мышку цепляется репка. Выигрывает та команда, которая быстрее вытянула репку.

2.**Эстафета с обручем + мяч.**

На снегу проводятся 2 линии на расстоянии 20 м одна от другой.

Каждый игрок должен прокатить обруч от первой до второй линии, вернуться обратно и передать обруч своему товарищу. Выигрывает та команда, которая раньше завершит эстафету.

3. **Игра «Меткий стрелок».**

Зимняя игра. На стене дома (или на заборе) нарисуйте мелком несколько мишеней (все зависит от вашей фантазии и способностей к рисованию, можно изобразить все, что угодно, от простых геометрических фигур, до известных сказочных персонажей). Разделить детей на команды. Каждая команда должна снежками «забелить» отведенную ей мишень. Кто быстрее справится – тот и победил.

4. **Подбрось – поймай.**

Игроки делятся на две команды, которые встают в две шеренги лицом друг к другу, дистанция между шеренгами не более 2 м, а между игроками в шеренгах - не менее 2 м. У игроков первой шеренги в руках снежки. По сигналу они подбрасывают их вверх и отбегают назад. В это время игроки второй шеренги пытаются поймать снежки игроков напротив. Сколько поймали, столько очков команде. Потом выполняется то же самое, но наоборот. Вторые кидают, первые ловят. Повторить 3-4 раза, после чего подсчитать очки и назвать команду-победительницу.

Если снежок, брошенный игроком, улетел далеко или подлетел слишком низко, так, что его невозможно было поймать, то за такой бросок ловящей команде прибавляется одно очко.

5. **Эстафета с переодеванием**, когда на старте один игрок снимает с себя, а следующий надевает различные предметы. (варежки, шапка - ушанка.)

6. **Игры с кеглями.**

7. **Прыгать со скакалкой**.

Заключительные игры низкой интенсивности.

 **«Мяч — среднему»** Каждая команда образует свой круг, в центре которого находится капитан с мячом в руках. По сигналу он передает мяч игроку своей команды, получает от него обратную передачу, передает мяч следующему игроку и т.д. Получив мяч от последнего игрока, капитан поднимает руки с мячом вверх, возвещая о выполнении задания. Команда, быстрее выполнившая задание, выигрывает.

 **«Группа, смирно !»** Руководитель предлагает играющим выполнять за ним определенные движения. Если он, перед тем как назвать движение, скажет слово «группа», играющие должны выполнить это движение, например: «Группа, руки вперед ставь !». Если слово «группа» не произносится, выполнять движение не надо. Тот, кто ошибается, делает шаг вперёд. После игры отмечаются самые внимательные.

* **Подведение итогов.**

Воспитатель объявляет итоги праздника, подчеркивая старание детей.

 Вот и закончился наш спортивный праздник. И пусть мир движений подарят вам бодрость, здоровье, счастье повседневного общения с физической культурой и спортом.

Понравилось ли вам эстафета???

**Рефлексия :**

Ребята по кругу высказываются одним предложением, выбирая начало фразы:

Сегодня я узнал…………………………………………………………………….

Мне было интересно……………………………………………………………….

Мне было трудно…………………………………………………………………..

Я выполнял упражнения………………………………………………………….

Я понял, что…………………………………………………………………………

Теперь я могу……………………………………………………………………….

Я научился…………………………………………………………………………..

У меня получилось…………………………………………………………………

Я смог……………………………………………………………………………….

Меня удивило……………………………………………………………………….

Эстафета дал мне для жизни………………………………………………………

И мне захотелось………………………………………………………………..

**Список использованной литературы:**

* Энциклопедия для детей. Спорт М. Авонта 2001 г.
* Серии энциклопедий. Всё обо всём М. «Слово» 2000 г.
* Герои олимпиады. Детская энциклопедия. «Аргументы и факты – детям».
* Герои спортивных сражений ( «А и Ф – детям»)
* Научно – методический журнал. Физическая культура в школе. №4, 2010 г.
* Интернет ресурсы:

а) [http://www.sch996.edusite.ru](http://www.sch996.edusite.ru/)

б) [http://do.gendocs.ru](http://do.gendocs.ru/)

в) kidportal.ru/konkursi-i-estafeti.