**«Спорт глазами детей»**

***Цель:*** ознакомить детей с понятием- спорт, и его составляющими.

***План:***

1. Дать определение понятия спорт.
2. Дать определение понятия спортсмен.

Логическое размышление.

1. Питание спортсменов, их образ жизни.
2. Достижения спортсменов.

1. **Спорт.**

Старт, рывок и финиш золотой.

Ты упал за финишной чертой.

Ты на целый миг быстрее всех.

Мир, застыв, глядит на твой успех!

Ты на целый миг быстрее всех.

-Ребята, этот стих А. Пахмутовой о спорте. Спорт играет большое значение в жизни огромного числа людей. Мы часто смотрим соревнования различного уровня по телевидению. Очень часто соревнования проводятся между вами, школьниками. Соревнования проводятся по всем видам спорта, какие мы знаем. Что для вас спорт? Попробуйте дать определение понятию спорт. (Ответы учащихся).

- Все вы сказали очень многое о спорте, и теперь мы можем дать точное определение этому понятию. Спорт- это организованная по определенным правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических или интеллектуальных качеств, а так же подготовка к этой деятельности и межличностные отношения , возникающие в её процессе.

-Какое значение спорт имеет в вашей жизни. (Даем возможность высказаться каждому желающему).

-Спорт обозначает обязательное проведение соревнований. Без чего не может быть соревнований?

Дети предлагают свои ответы.

-Давайте теперь подведем итог всему сказанному. Соревнования подразумевают обязательное наличие следующих компонентов: спортсмены-участники, судьи, инвентарь, необходимый для того или иного вида спорта, место проведения, и обязательно должны быть правила соревнований.

-Ребята, а спорт это профессия или увлечение?

Дети отвечают на вопрос.

- Мы можем сказать, что для кого-то это профессия, так как они зарабатывают деньги, занимаясь спортом, выступая на соревнованиях. А для некоторых это увлечение. Люди имеют определенную профессию, а в свободное время занимаются спортом. При этом они могут просто тренироваться для себя, развивая свои физические качества, а могут выступать на соревнованиях, даже соревнованиях высокого уровня, таких как Олимпийские игры.

- Существует стих о спорте. Он называется ОДА СПОРТУ. Первая строчка звучит так- «О СПОРТ- ТЫ МИР!» предлагаю Вам продолжить и сочинить свою оду спорту.

Если у детей возникнет вопрос - что такое ода, необходимо рассказать им.

Дети предлагают свои варианты, а учитель сразу записывает их на плакате, предварительно озаглавив эти строки названием «ОДА СПОРТА». После работы детей необходимо сравнить их оду и настоящую, предварительно представив им оригинальный вариант оды.

1. **Спортсмен.**

-Какие виды спорта вы знаете?

Ребята перечисляют все виды спорта, которые они знают.

- Ранее мы с вами уже говорили о том, какие физические качества существуют. Давайте вспомним , какими качествами должен обладать спортсмен?(Дети дают ответы)

-Давайте вспомним, какие физические качества бывают, и дадим им определения.

*Быстрота*

*Сила*

*Выносливость*

*Гибкость*

*Координация*

-Существуют спортсмены, тренирующиеся в одном виде спорта, а есть многоборцы. Как вы думаете, с чем это связано? (Ответы детей)

-Все верно. У некоторых спортсменов лучше всего развито одно или может два физических качества, поэтому они специализируются в одном виде спорта, например: легкоатлет –спринтер; а у некоторых практически одинаково развиты все физические качества- хорошим примером являются многоборцы, им в равной степени приходится проявлять все физические качества.

-Давайте поиграем в одну логическую игру. Вам необходимо внимательно слушать все, перечисляемые мной физические и моральные качества, и выделять те, которые присущи спортсмену боксеру. Итак, начинаем:

*Мужественный*

*Сочувственный*

*Трудолюбивый*

*Чуткий*

*Справедливый*

*Злой*

*Честный*

*Добрый*

*Отзывчивый*

*Вежливый*

*Агрессивный*

*Адекватный*

*Активный*

*Амбициозный*

*Аморальный*

*Апатичный*

*Безвольный*

*Бездумный*

*Безответственный*

*Бесхарактерный*

*Бесцеремонный*

*Боязливый*

*Внимательный*

*Волевой*

*Воспитанный*

*Высокомерный*

*Дисциплинированный*

*Жестокий*

*Злорадный*

*Исполнительный*

*Ленивый*

*Медлительный*

*Наглый*

*Настойчивый*

*Нерешительный*

*Объективный*

*Ответственный*

*Пунктуальный*

*Рассеянный*

*Робкий*

*Склочный*

*Серьезный*

*Терпеливый*

*Упорный*

*храбрый*

Если у детей возникают вопросы по поводу качеств, то сразу их разбираем. Если у детей возникают спорные ситуации по поводу того присущи или нет те или иные качества спортсмены, то нужно сразу помочь им в этом разобраться.

-С этим заданием Вы справились, а теперь попробуйте сами охарактеризовать других спортсменов.

Для этого класс делится на группы по 5-6 человек. Одной группе предлагается описать спортсмена гимнаста, другой- футболиста, легкоатлета многоборца, лыжника, волейболиста.

Далее дети зачитывают, те качества, которыми они охарактеризовали спортсменов, а желающие дополняют и исправляют их, аргументируя свой ответ. Листочки приклеиваются к плакату.

1. *Питание спортсменов, их образ жизни.*

-Если мы говорим о спорте, значит, обязаны говорить и об их питании и образе жизни. Что вы можете сказать о питании спортсменов? Какие продукты желательно употреблять, какие нет? Какие продукты вы считаете вредными?

Дети дают ответы на вопросы.

-Питание спортсменов отличается от питания обычных людей по некоторым причинам. Во-первых, активные занятия спортом требуют гораздо большего количества энергозатрат, чем работа в офисе или даже на производстве. Во-вторых, тяжелые нагрузки и довольно специфические требования к организму спортсмена требуют особого подхода к составу рациона. Правильное питание спортсмена должно быть калорийным, здоровым и разнообразным. Чтобы добиться высоких результатов, важно правильно дозировать нагрузки и обеспечивать восстановление после них. Восстановление невозможно без полноценного питания- это то, что поставляет организму энергию и материал для воспроизводства новых клеток. А теперь давайте поговорим об образе жизни спортсмена. Что и какие вредные привычки могут помешать спортсмену добиться высоких результатов. (Дети предлагают свои ответы на вопросы о питании и образе жизни, а учитель записывает на плакат).

-Ребята, давайте попробуем составить режим дня спортсмена!(режим дня записываем на плакат).

*4. Достижения детей.*

-Ребята, мы с вами поговорили о спорте, спортсменах, об их питании и образе жизни. А теперь давайте поговорим о том, кто из вас занимается спортом? (дети отвечают). Почему вы выбрали именно этот вид спорта? Какие качества требуют большего проявления, в выбранном вами виде спорта? Почему перестали заниматься спортом и ушли из спортивной секции? Есть ли в классе спортивные семьи, или какие-нибудь семейные спортивные традиции?(Педагог дает возможность высказаться всем).

*Подведение итогов:*

-Мы с вами сегодня очень много говорили о спорте, его составных частях, о том, что требуется для достижения результатов в спорте. Теперь в Вашем классе есть собственная спортивная стенгазета.