**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Республики Мордовия «Краснослободская общеобразовательная школа-интернат для детей, обучающихся по адаптированным образовательным программам»**

Методическая разработка

«Я выбираю спорт»

**2024-2025 учебный год**

**Составил: Бедриков С.А., учитель физической культуры**

«**Я выбираю спорт»**

Спорт- это здоровье, победа, удачи.  
Всегда заниматься! А как же иначе!  
 Ходьба, бег на месте, прыжки и поход.  
 Ни шагу на месте: все только вперед.

**Цель:** вовлекать детей в систематическое занятие спортом, физической культурой; привлекать детей к здоровому образу жизни.

**Задачи: –** Расширить знания детей о здоровом и активном образе жизни.

      –Рассмотреть влияние образа жизни на здоровье человека.

**Предварительная работа**: Заранее провели конкурс детских рисунков «Я выбираю спорт».

**Ход мероприятия:**

**Учитель физкультуры:**Занятия спортом, здоровый образ жизни, являясь индивидуальной системой поведения человека, предполагает выполнение определенных правил поведения, которые вытекают из его содержания. Давайте поговорим об основных составляющих спорта.

 Основными составляющими спорта являются:

* оптимальный уровень двигательной активности, обеспечивающий суточную потребность организма в движении;
* закаливание, способствующее увеличению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды и заболеваниям;
* рациональное питание: полноценное, сбалансированное по набору жизненно необходимых веществ (белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы);
* соблюдение режима труда и отдыха;
* личная гигиена;
* психическая и эмоциональная устойчивость;
* отказ от вредных привычек: курения, употребления алкоголя и наркотиков;
* безопасное поведение дома, на улице и в школе, позволяющее избежать травм и других повреждений.

**Учитель физкультуры:**Дети я вам сейчас  по очереди задаю вопросы а вы отвечаете на них.

**1.**Назовите средства закаливания. (Солнце, воздух, вода)

**2.** Приведите примеры общих закаливающих процедур. (Душ, купание, загорание.)

**3.** Приведите пример местных закаливающих процедур. (Ходьба босиком, умывание холодной водой и т. д.)

**4.** Как возобновить закаливание, если по каким-то причинам оно было прервано? Нужно вернуться на шаг назад, если вначале  вы обливались водой  200 С, то после перерыва будете пользоваться водой до 240 С.

**5.**Какие процедуры можно принимать, не выходя из дома? (Солнечные и воздушные ванны при открытом окне).

**6.**Как влияют занятия физкультурой на процесс закаливания? (Положительно.)

**7.** В каком возрасте можно начинать закаливание? (С рождения.)

**8.** Как умение одеваться может помочь закаливанию? (Одежда должна соответствовать сезону года, нельзя кутаться, но и нельзя ходить зимой без шапки и куртки, а в тёплом помещении ,ни в коем случае нельзя находиться в тёплой одежде.)

**9.** Почему считается, что успех в закаливании зависит от настойчивости? (Систематичность - главное в закаливании)

**10.** Можно ли соревноваться в закаливании? (Нет, у каждого - свой ритм и график.)

1. Почему могут быть опасны для здоровья консервированные продукты? (Можно отравиться ботулизмом).
2. При сжигании в городе мусора воздух загрязняется ядовитыми веществами. Назовите 4 опасных вещества. (Диоксины, канцерогены, радионуклиды, двуокись СО).
3. Несколько приемов удаления нитратов из овощей. (Вымачивание, отваривание, маринование)
4. Табачный дым содержит много химических соединений, веществ и элементов. Назовите их примерное количество. (4 000)
5. Среди них в табачном дыму содержится аммиак, ацетон, пропилен, никотин, пиридин и другие вещества. Назовите вещество,  вызывающее привыкание к курению. (Никотин)
6. Сколько процентов вредных веществ получает пассивный курильщик? (50%)
7. Водопроводную воду перед употреблением лучше отстаивать. Почему? (Чтобы избавиться от хлора, который улетучивается через 2 часа)
8. Назовите вещество, которое полностью нейтрализует действие нитратов. (Витамин С)
9. Из повседневных продуктов питания, какие самые опасные для здоровья? (Соль и сахар)
10. Назовите принципы закаливания – три П. (Постоянно, последовательно, постепенно)
11. Какая поговорка учит нас правильному режиму питания? (Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу)
12. Сколько часов в сутки должен спать человек? (ребенок - 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 8 часов)
13. Какими видами спорта следует заниматься для формирования осанки? (Плавание, гимнастика, легкая атлетика)

**Учитель физкультуры:**Все молодцы, правильно ответили на вопросы, а теперь я Вам предлагаю вспомнить пословицы и поговорки о спорте:

1. Быстрого и ловкого болезнь не догонит!
2. Без осанки конь — корова.
3. В здоровом теле здоровый дух.
4. В спорте, как и в казино, выиграть случайно очень трудно.
5. Главное соревнование — борьба с самим собой.
6. Гимнастика удлиняет молодость человека.
7. Движение — это жизнь.
8. Закаляй свое тело с пользой для дела.
9. Кто крепок телом тот богат и здоровьем, и делом.
10. Кто спортом занимается, тот силы набирается.
11. Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
12. Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

**Учитель физкультуры:**Умение вести здоровый образ жизни, признак высокой культуры человека, его образованности, настойчивости, воли. Продолжаем наше мероприятие и сейчас мы будем отгадывать спортивные загадки.

1. *То вприпрыжку, то вприсядку    
   Дети делают …  
   (Зарядку)*
2. *Кто по снегу быстро мчится,  
   Провалиться не боится?  
   (Лыжник)*
3. *Спортсмены лишь лучшие  
   На пьедестале,  
   Вручают торжественно  
   Всем им …  
   (Медали)*
4. *Во дворе с утра игра,  
   Разыгралась детвора.  
   Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» —  
   Там идёт игра — …  
   (Хоккей)*
5. *Я спешу на тренировку,  
   В кимоно сражаюсь ловко.  
   Чёрный пояс нужен мне,  
   Ведь люблю я …  
   (Каратэ)*
6. *На снегу две полосы,  
   Удивились две лисы.  
   Подошла одна поближе:  
   Здесь бежали чьи-то …  
   (Лыжи)*
7. *Он съел коня,  
   Он съел слона  
   И победил.  
   Гордись, страна!  
   (Шахматист)*
8. *В честной драке я не струшу,  
   Защищу двоих сестер.  
   Бью на тренировке грушу,  
   Потому, что я…  
   (Боксер)*
9. *Он и в спорте с тем названьем  
   Делает всё со стараньем.  
   И попробовал ты сам бы  
   Заниматься спортом …  
   (Самбо)*
10. *Соберем команду в школе  
    И найдем большое поле.  
    Пробиваем угловой —  
    Забиваем головой!  
    И в воротах пятый гол!  
    Очень любим мы…  
    (Футбол)*

**Учитель физкультуры:**Чтобы расти здоровыми, надо знать культуру здорового образа жизни. Наше мероприятие подходит к концу. К концу нашего занятия мы подготовились с вами заранее, и нарисовали рисунки этой теме. А сейчас, я предлагаю вместе с вами оформить выставку этих рисунков.

Спасибо за работу на нашем мероприятии.