

Методическая разработка по теме «Спорт – это жизнь».

Цели:

1. познакомить учащихся со здоровым образом жизни в ИСШ №1
2. Познакомить учащихся с ролью спорта и чемпионов Мира и Европы наших учащихся – выпускников.
3. Воспитать у детей чувство гордости за спортивные достижения старшеклассников своей школы, своих одноклассников.
4. Способствовать формированию у учащихся устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, потребности в постоянном физическом самосовершенствовании .

Подготовительная работа:

1. Формирование команд для Мероприятия «Ну-ка, удаль Молодецкая»
2. Оформление газет «Здоровый образ жизни»; фотовыставки: «Наш класс», «Так мы живем».
3. Ими гордится школа (альбомы, фотографии, газеты)
4. Стихи, песни о спорте.

Добрый день, дорогие ребята и наши гости.

Тема нашего классного часа «Здоровый образ жизни».

Что такое здоровый образ жизни и в частности спорт?

Здоровый образ жизни – это жизнь, связанная с утренней гимнастикой, физической культурой, соблюдение режима дня, правильное питание, соблюдение гигиены: ухаживание за зубами, глазами, осанкой.

Здоровый образ жизни – это жизнь без наркотиков, курения и прочих «удовольствий».

Многие мечтают стать сильными, смелыми, ловкими и выносливыми. Приятно ощущать силу своих мышц, радостно чувствовать как свободны и пластичны движения твоего тела. Эти ощущения может дать утренняя гимнастика, с которой надо начинать каждый свой день. Утренняя гимнастика позволяет сохранить бодрость и работоспособность в течение всего дня. Недаром говорят: «Зарядку делай каждый день - пройдут усталость, вялость, лень!»

Наконец утренняя гимнастика – это первый шаг на пути к спорту.

Что же такое спорт?

Спорт – это сила, здоровье, дисциплина и наконец досуг.

«Для спорта нет границ и расстояний!

Понятен он народам всей земли!

Он всей планете нашей достоянье!

Спорт дарит счастье, дружбы и любви!»

Чемпионам мира был задан один и тот же вопрос: За что вы цените спорт? Тяжелоатлет Василий Алексеев ответил так: Ценю спорт – за то, что из любого хлопца можно сделать сильного, ловкого атлета, за то, что спорт - помощник в труде и друг в жизни.

Елена Петушкова – чемпионка по конному спорту ответила: Спорт помогает познать самого себя, свои возможности, свой характер.

Галина Горохова – чемпионка по фехтованию ответила так: Спорт – это целеустремленность. Спорт воспитывает мужество, учит собранности, организованности, учит преодолевать трудности. Спорт это верный спутник в труде, учебе.

Как вы думаете ребята: Мордовия спортивная Республика? – «Да». А кого вы знаете наших выпускников Чемпионатов Мира и Европы? (Потемин В., Кирдяпкин С, Парваткин Вл., Ладанова Е., Бакулин С).

Слово предоставляется девочкам: Рябикова И. расскажет про чемпиона мира Потемина В., Кондрашкина Ю. про Кирдяпкина Сергея, Краснощекова Люба про Парваткина Владимира.

Ни одна спортивная биография не может в точности повторить другую. Хотя если посмотреть на судьбы спортсменов, то найдем в них много общего.

Для победы нужен талант, смелость, решительность. Нужно упорство и годами напряженные тренировки.

Ребята, а как вы думаете, наша школа «Спортивная школа?» - «Да» (Мы постоянно участвуем и занимаем призовые места во всех соревнованиях). А кого вы знаете в данный момент наших учащихся входящих в сборную Мордовии: (Клякина М, Сухарьков П., Майданкин Р). Слово – Масеевой Анне про Клякину Марию.

А наш класс «Спортивный класс?» - «Да». Мы постоянно занимаем призовые места по видам спорта: футбол, веселые старты, в неделе спорта, шахматах, шашках и др.

Постоянно ходим в походы, ездим на экскурсии, катаемся на лыжах, велосипедах, плаваем. Принимаем самое активное участие в лагере «Выживания», в районных соревнованиях.

Наши учащиеся занимаются спортом Рябикова И., Фирстов Н., Масеева А. Фролов В. и др.

«Мы спортом дух и тело развиваем!»

Спорт полнит силой каждого из нас!»

Пока девочки рассказывают стихотворение и поют песню «Нам со спортом жить легко!» Ребята в это время готовятся к соревнованиям «Ну-ка, удаль молодецкая»

(Ребята делают разминку).

Стихи

1. Все хотят соревноваться,
Пошутить и посмеяться,
Силу, ловкость показать
И сноровку доказать.
2. Этой встрече все мы рады,
Собрались не для награды.
Нам встречаться чаще нужно,
Что бы все мы жили дружно!
3. А еще на праздник в зале
Мы гостей к себе позвали
Убедитесь, что у нас
Самый дружный в школе класс!

«Нам со спортом жить легко!»

1. Нам со спортом жить легко,
Нам со спортом жить легко,
Спорт нам интересен,
Спорт и дружба заодно,
Спорт и дружба заодно-
Их союз чудесен.

Припев:

Дух борьба в нас живет.
Он к победе нас ведет
И поэтому сердце поет.

2. Соревнуемся всегда,
Соревнуемся всегда,
Мы достаточно, честно.
Мы спортивные друзья,
Мы спортивные друзья.
Это всем известно.

Припев.

3. Не забудем никогда
Не забудем никогда
Будем помнить вечно
Спорт и дружба - навсегда
Спорт и дружба – навсегда.
Это в нас навечно.

Припев.

(Музыка Шаманского «Если с другом вышел в путь»)

Ну и первый конкурс.

1. «Представь себя»

Команда: «Атлеты»

Девиз: « В здоровом теле, здоровый дух».

Команда: « Рыцари»

Девиз: «Нет на свете прекрасней одежды, чем бронза мускулов и свежесть кожи»

2. Бег со спичечным коробком.

3. Бег на одной лыже.
4. Обежать обруч кругом, обежать стойку и вернуться меч в руках.
5. Надень себя. (юбка, платок)
6. Прыжки на лыже.
7. написать слово «Спорт»

Пока жюри подводит итоги девочки спюют «Гимн спорту»

И в заключении мои слова:

Ребята понравился вам классный час? Я смотрю все вы веселые, бодрые, как горят глаза. Это только первый этап здорового образа жизни.

« Я снова восхищаюсь не противясь,
Смотрю на вас, и думается мне:
Прекрасна сила, собранность, спортивность
И в каждом человечке, и в стране!
Стучат сердца - не древне и не ржаво,
А юно, окрылено и легко!
Великая спортивная держава
И в деле спорта смотришь далеко!»

Сегодня мы постарались рассказать вам о наших спортсменах – Чемпионах, о тех, кто еще достигает спортивных высот. О себе мы увлечены спортом.

Может быть кому- то мысли покажутся спорными, с чем – то вы не согласны. Что же в таком случае надо спорить – доказывать и отстаивать свое мнение. Попробуйте это сделать с помощью спорта. Любите спорт и занимайтесь спортом и вы всегда будете здоровы.

« Гимн спорту»

1.Славный наш друг,
Верный наш друг!
Спорт помогает нам в жизни.
С ним мы идем
Не устаем
Спорту мы славу поем.

Припев:

Пусть нам спорта мгновенья
Дарят радость движения
И душе вдохновенье
Пусть всегда дарит спорт!

2.В игры играть,
Прыгать, метать.
Бегать мы учимся в школе.
Солнце, вода-
Наши друзья-
Нас закаляют всегда.

Припев.

3.Мы на олимп
Путь совершим,
Если приложим все силы.
Смело вперед
Цель нас зовет
Радостно сердце поет.

Припев.

4.В школе родной
Дружной семьей
Вместе решаем проблемы,
Дружно живем
Песни поем
О спорте своем дорогом.