**«Спортивные почемучки»**

**Tема занятия:** Викторина, посвящённая спорту «Спортивные почемучки»

**Цель:** формирование мотивации здорового образа жизни у школьников, воспитание убеждённости и потребности в нем.

**Задачи:**

• пропагандировать здоровый образ жизни.

• расширять представления о различных видах спорта.

• использовать возможности для привлечения школьников к активной жизни, укреплению здоровья и ведению ЗОЖ.

**Ход занятия :**

*I. Организационный момент.*

-Здравствуйте, ребята. Сегодня мы проводим внеурочное занятие по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры»

*II. Актуализация знаний*.

1) - Доскажите слово в стихотворении и назовите тему нашего занятия?

Болеть мне некогда, друзья,

В футбол, хоккей играю я.

И очень я собою горд,

Что дарит мне здоровье… (спорт)

- Так о чём мы сегодня будем говорить на занятии? (высказывания детей)

-Сегодня мы будем говорить о том, какую роль в жизни человека играет спорт, и какую пользу здоровью человека приносят занятия спортом.

2) - Подумайте и скажите какой первый шаг мы делаем к спорту?

Как только утром я проснусь,

Присяду, встану и нагнусь –

Все упражненья по порядку!

Поможет вырасти …(зарядка)

-Почему взрослые и дети должны делать зарядку по утрам?

- Зарядка укрепляет мышцы человека, бодрит его. Человек, который делает зарядку, меньше болеет.

- Кто из вас может поделиться своими любимыми упражнениями, которые вы выполняете по утрам? (Один ученик-желающий показывает упражнение, остальные его поддерживают- выполняют вместе с ним)

*III. Основной этап занятия.*

1. Виды спорта, в которых используют мяч.

- Послушайте загадку и скажите, о каком спортивном инвентаре в ней говорится:

Он лежать совсем не хочет.

Если бросить, он подскочит.

Бросишь снова, мчится вскачь,

Ну, конечно – это…. (мяч)

(показать картинки мячей: резиновый, футбольный, баскетбольный)

-Посмотрите на эти мячи. Что вы можете о них сказать?

-А в каких видах спорта используют мяч вы назовёте, отгадав загадки. Отвечать будете хором.

Лента, мяч, бревно и брусья,

Кольца с ними рядом.

Перечислить не берусь я

Множество снарядов.

Красоту и пластику

Дарит нам... (гимнастика)

- Как вы думаете, какую пользу приносят занятия гимнастикой?

Гимнастика развивает гибкость. Делает красивой и правильной фигуру. У всех гимнастов великолепная осанка!

-А ещё в каком виде спорта используют мяч? Отгадайте загадку. Отвечайте хором.

В этом спорте игроки

Все ловки и высоки.

Любят в мяч они играть

И в кольцо его кидать.

Мячик звонко бьет об пол,

Значит, это... (баскетбол)

- Какую пользу по вашему мнению приносят занятия баскетболом?

Баскетбол развивает точность и быстроту реакций, ловкость; улучшает осанку.

-А ещё в каком виде спорта используют мяч? Отгадайте загадку. Отвечайте хором.

Соберем команду в школе

И найдем большое поле.

Пробиваем угловой -

Забиваем головой!

И в воротах пятый гол!

Очень любим мы... (футбол)

- Какую пользу по вашему мнению приносят занятия футболом?

Пользу для здоровья футбол приносит, развивая ноги. У всех футболистов очень сильные и ловкие ноги. У нас в школе есть футбольный кружок, в котором занимается наш одноклассник Никита. Никита, тебе нравится заниматься футболом? Расскажи, что вы делаете на занятиях футбольного кружка?

2. Кикбоксинг.

- А Денис тоже занимается в спортивной секции. Он расскажет нам о своём спортивном увлечении.

3. Физминутка.

- Никита и Денис проведут с нами физминутку.

Мы руками хлоп-хлоп

Мы ногами топ-топ

Мы глазами чик-чик

Мы плечами чик-чик

Раз сюда,два сюда,

Повернись вокруг себя,

Сели-встали, сели-встали,

Ванькой-Встанькой словно стали!

4. Зимние виды спорта.

- Продолжаем говорить о видах спорта и о пользе, которое приносит спорт для здоровья.

- Вас ждёт следующая загадка. Отгадайте её:.

И мальчишки, и девчонки

Очень любят нас зимой,

Режут лед узором тонким,

Не хотят идти домой.

Мы изящны и легки,

Мы - фигурные... (коньки)

Вот спортсмены на коньках

Упражняются в прыжках.

И сверкает лед искристо.

Те спортсмены - ... (фигуристы)

- Какую пользу, по вашему мнению, приносят занятия фигурным катанием?

- Фигурное катание развивает ловкость, быстроту реакции, силу ног и рук, вырабатывает красивую осанку. Улучшает работу сердца.

- А ещё в каком виде спорта используют коньки, вы назовёте, отгадав следующую загадку:

Вышла на лёд ватага ребят,

Клюшки об лёд громко звенят.

И шайба летит,

Мы крикнем: «О,кей!»

Игры нет лучше, чем … (хоккей)

- Как вы думаете, какую пользу приносят занятия футболом?

- Хоккей вырабатывает силу, ловкость, помогает укрепить опорно-двигательный аппарат в целом, улучшает работу дыхательной, сердечнососудистой и нервной систем.

- В хоккей играют настоящие мужчины, трус не играет в хоккей.

5. Игра «Шайба-гол-ура!»

- Давайте сейчас сделаем небольшую зарядку.

-Поиграем в игру «Шайба-гол-ура!» Правила игры таковы. Когда ведущий говорит: «Шайба!», вы поднимаете правую руку; когда кричит: «Гол!»,- поднимаете левую руку; а когда крикнет: «Ура!» - поднимаем обе руки.

(*Выбирается ведущий, который проводит физкультминутку.Поочередно ведущих можно менять.*)

Учитель:- Молодцы! Размялись.

- Продолжаем говорить о видах спорта и о пользе, которое приносит спорт для здоровья.

- Вас ждёт следующая загадка. Отгадайте её:.

Две дощечки на ногах

И две палочки в руках.

Если мы дощечки смажем -

Снежный экстра-класс покажем!

Зимние рекорды ближе

Тем, кто очень любит...(лыжи)

- А какую пользу приносит лыжный спорт?

- Помогает укрепить опорно-двигательный аппарат в целом, улучшает работу дыхательной системы, координацию движений.

Я катаюсь на нём до вечерней поры,

Но ленивый мой конь

Возит только с горы.

А на горку всегда сам

Пешком я хожу

И коня своего за верёвку вожу. (Санки)

- В каком виде спорта используются сани?

- Санный спорт, скелетон,бобслей.

- В какое время года занимаются этими видами спорта?

6. Про олимпиаду.

- А как называется главое событие жизни спортсменов, которые занимаются профессионально спортом. Вы назовёте, отгадав загадку:

На Олимпе в древнем мире

Греки поднимали гири,

Состязались в беге, силе,

Тяжести переносили.

И дарила им награды

Зимняя... (олимпиада)

- Главными спортивными соревнованиями являются олимпийские игры. Первые олимпийские игры проходили в Греции.

- Самому главному победителю олимпийских игр в Древней Греции вручали оливковую ветвь и лавровый венок. Существует традиция на Олимпийских играх зажигать Олимпийский огонь. Олимпийский огонь зажигают в Греции и проносят через города, поля, моря, океаны, горы в ту страну, где будут проходить Олимпийские игры. Факел доверяют нести лучшим спортсменам мира. Это большая честь. Олимпийский огонь - символ единства, дружбы и мира народов. Олимпийские игры проходят один раз в четыре года.

- В каком городе в нашей стране проходила зимняя олимпиада? (в г.Сочи.)

- В каком году проходила Зимняя олимпиада в г.Сочи?

*IV.Итог занятия.*

- Итак подведём итог.

- О чём мы сегодня говорили на занятии?

- Что понравилось?

- Какой вид спорта вам нравится?

- Спортом надо заниматься только в детстве или всю жизнь? Почему?

*V.Рефлексия.*

- Наше занятие заканчивается. За это время выросло удивительное дерево, благодаря которому каждый из вас может показать пользу или бесполезность нашего занятия.

- Если занятие прошло плодотворно и вы сегодня решили для себя заняться спортом, записаться в спортивную секцию, то прикрепите к дереву плоды- яблоки.

- Если вы получили новые знания, но пока не определились, то прикрепите цветы.

- Ну, а если наше занятие никакой пользы не принесло – прикрепите коричневые, чахлые листочки

- А я хочу вам пожелать, пускай вашим девизом в жизни станут следующие слова:

Чтобы жизни удивляться,

Чтобы духом не стареть.

Надо спортом заниматься.

Надо лень преодолеть.