

ЧАС ЗДОРОВЬЯ. **Школа юных Олимпийцев.**

Цели занятия:

Воспитание интереса к занятиям физкультуры и спорта, развитие двигательной активности учащихся.

Воспитание культуры общения учащихся.

О, спорт!

Ты – мир!

Пьер де Кубертен

Ход занятия:

I. Мотивационный блок.

Знакомство учащихся с правилами поведения на часах здоровья.

Эти правила можно закрепить в виде не большого стихотворения, с которого можно начинать и заканчивать последующие часы здоровья.

Ребята учат стихотворение и выполняют различные движения.

Физкультурой мы, друзья, любим заниматься.

Спорт, подвижная игра – нужное занятие.

Дай мне руку, улыбнись!

Спорт продлит нам нашу жизнь!

Мы стараемся всегда помогать друг другу,

Не смеемся никогда, если другу трудно!

Дай мне руку, улыбнись!

Спорт продлит нам нашу жизнь!

Если вновь не получится это упражнение,

Нужно просто повторить трудные движение.

Дай мне руку, улыбнись!

Спорт продлит нам нашу жизнь!

Тренировка и труд вместе в спорте идут!

Тренировка и труд нам удачу принесут!

Дай мне руку, улыбнись!

Спорт продлит нам нашу жизнь!

II. Познавательный блок «Школа юных олимпийцев»

а. **Рассказ учителя.** Знакомство с олимпийской азбукой.

Пять олимпийских колец, объединенных между собой, это пять олимпийских материков, игроки которых участвуют в олимпийских играх. Материки – это Европа, Азия, Америка, Австралия и Африка.

На каждой олимпиаде гордо реет олимпийское знамя с пятью олимпийскими кольцами, представляющими народы, населяющие народы

эти материки.

Девизом олимпийских игр являются слова: «Быстрее, выше, сильнее!». Они говорят о том, что в олимпийской борьбе побеждает тот, кто проявит великое желание стать первым среди первых.

Первые олимпийские игры состоялись в Афинах в 776 году до н.э. Это стало известно потому, что имена первых победителей олимпийских игр выгравированы на мраморных колоннах, установленных вдоль берега реки Алфей в Олимпии.

Первым победителем олимпийских игр был повар Кореб из Элиды, административного центра, на территории которого находилась Олимпия.

Олимпийские игры проводились в течении месяца. С того дня, когда в стране объявлялись олимпийские игры, во всех странах прекращались раздор и войны, откладывались суды и казни. Все радовались наступлению мира и спортивных состязаний.

в. Опрос.

Учащимся предлагается ответить на следующие вопросы:

- Что символизируют олимпийские кольца?
- Чем являются слова «Быстрее, выше, сильнее»?
- Где состоялись первые олимпийские игры?
- Когда состоялись первые олимпийские игры?
- Кто был первым победителем олимпийских игр?

III. Основной блок. Игровые двигательные упражнения с мячом.

Цирковая школа олимпийцев.

Вступительное слово учителя.

Во время олимпийских игр в Древней Греции проводились большие празднества, в которых участвовали артисты. В таких праздниках участвовали артисты цирка. С большим удовольствием люди наблюдали за выступлением цирковых уличных жонглеров.

Давайте попробуем выступить в роли жонглеров.

УПРАЖНЕНИЕ Колобок

У вас в руках не просто мяч, а колобок из русской сказки. Помогите ему как можно быстрее убежать от лисы.

Учащиеся передают мяч друг другу вперед и назад:

- над головой;
- между ногами;
- через правое плечо;
- через левое плечо;
- скрестив руки над головой;
- прокатив мяч по голове.

УПРАЖНЕНИЕ Мы – одна команда

Учащиеся стоят на равном расстоянии друг от друга и одновременно подбрасывают мяч руками. При этом они стараются выполнять упражнения синхронно, стараясь как можно больше сгибать руки в локтях и плечевых суставах.

УПРАЖНЕНИЕ Цирковые трюки

Учащимся нужно подбросить мяч двумя руками вверх, присесть и поймать его, сидя на корточках.

УПРАЖНЕНИЕ Глаза в глаза

Учащиеся разбиваются на пары, становятся друг против друга и бросают мяч. При этом они стараются хлопнуть в ладоши раз после того как отправили мяч партнеру.

УПРАЖНЕНИЕ Жонглеры и математики

Учащиеся бросают мяч друг другу. Бросив мяч, каждый из участников должен повернуться на 360 градусов, и назвать любую цифру. Его партнер должен повторить тоже самое и назвать цифру, которая идет вслед за уже названной цифрой. Например, один назвал цифру пять, другой – шесть и т.д.

УПРАЖНЕНИЕ Эстафета с мячом

Ребята выстраиваются в две колонны и выполняют задание эстафеты.

1-й участник – бег с мячом, держа его в руках перед собой.

2-й – держит мяч над головой

3-й – бежит зажав мяч коленями

4-й – бежит с мячом, держа его на вытянутой правой руке

5-й – бежит с мячом, держа его на вытянутой левой руке

6-й – держит мяч на правом плече, придерживая его рукой

7-й – держит мяч на левом плече, придерживая его рукой

8-й – бежит, держа мяч за спиной

9-й – бежит, ударяя мяч об пол

10-й – бежит, перекладывая мяч с одной руки в другую

УПРАЖНЕНИЕ Отдых

Учащиеся садятся на скамейки. Они закрывают глаза. Звучит музыка Б. Гребенщикова «Город золотой». Ребята закрывают глаза и опускают голову на руки. В это время звучат слова учителя:

«Представьте себе красивый город. В нем много ярких необычных домов. В городе много солнца и света. Много радостных людей. Вокруг царит оживление. Много цветов и улыбок.»

По команде учителя ребята открывают глаза и рассказывают о своих

впечатлениях.

IV. Итог занятия.

Учащимся предлагается оценить свое участие в занятии и свое настроение после занятия. Для этого учащиеся получают карточки, которые они прикрепляют на доску.

Хорошее настроение – улыбающийся мяч;

Плохое настроение – плачущий мяч;

Прекрасное настроение – хохочущий мяч.