**Классный час: «Спорт в жизни людей».**

**( 1 класс)**

Цели:

1.Воспитывать интерес к занятиям физической культуры и спортом, развивать двигательную активность учащихся.

2. Воспитывать культуру общения учащихся.

Ход занятия.

* 1. Мотивационный блок.

Знакомство учащихся с правилами поведения нам уроках здоровья.

(Ребята учат стихотворение под музыку 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 получается это упражнение,

Нужно просто повторять нужное движение

Дай мне руку, улыбнись!

Спорт продлит нам нашу жизнь!

Тренировка и труд вместе в спорте идут!

Тренировка и труд нам удачу несут

Дай мне руку, улыбнись!

Спорт продлит нам нашу жизнь!

2.Подготовительный блок. Игровые упражнения на развитие двигательной активности.

**Упражнение «Я расту».**

Для того чтобы стать сильным и ловким, нужно много заниматься. В этом нам поможет магическое стихотворение.

Упрись в землю ногами,

Потянись к небу руками,

Воздуха чистого вдохни,

И мысленно болезни отгони.

Упражнение «Живые картинки»

Учащиеся двигаются по залу. В это время учитель показывает картинку которую они должны «оживить»- это значить изобразить движение животных и птиц. Для имитации учащимся предлагаются картинки, на которых изображены следующие животные и птицы: медведь, утка, лиса, индюк, лиса, петух, чайка, пингвин, кенгуру.

Затем задание детям усложняется: учащимся предлагается вспомнить картинки, которые показывал учитель и имитировать движения животных и птиц в том порядке, в котором их показывал учитель.

**Упражнение «Зеркало»**

Ребята стоят на местах и выполняют те движения, которые им показывает учитель, четко их копируя. Учитель играет роль зеркало, в которое смотрятся учащихся.

Они должны:

- замереть на месте;

- повернуться как можно дальше вправо влево;

- постоять как можно дольше на пальчиках;

- походить на пальчиках;

- постоять на пальчиках с закрытыми глазами;

- постоять, попеременно поднимая над головой правую и левую руку с разомкнутыми пальцами;

-постоять на пальчиках и поморгать глазами.

**Упражнение « Плечо друга»**

Все знают, как важно вовремя опереться на плечо друга. Особенно важно это делать в спорте. Давайте попробуем учиться чувствовать плечо друга, который поможет и поддержит в трудную минуту.

Ребята бегают по залу, положив руку на плечо впереди стоящему ученику.

Во время бега они меняют руку по команде учителя.

Задача учащихся – НЕ отрываться от своего сверстника, а все время чувствовать его руку на своем плече.

3.Познавательный блок. Школа юных олимпийцев.

Учащиеся сидят на скамейке. На переносной доске нарисованы олимпийские кольца и написаны слова «Быстрее, выше, сильнее!»

Вопросы:

- Что символизируют олимпийские кольца?

- Чем являются написанные на доске слова?

-Где состоялись первые олимпийские игры?

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, Америка.

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

Девизом олимпийских игр являются слова «Быстрее, выше, сильнее!» Они говорят о том, что в олимпийской игре 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 выгравировывали на мраморных колоннах, установленных вдоль реки Алфей в Олимпии.

Олимпийские игры проводились в течение месяца. С того дня когда, когда в стране объявлялись олимпийских игры, во всех странах прекращались раздоры и войны.

Комплекс упражнений «Олимпионики»

Олимпионики –участники олимпийских игр Древней Греции.

Олимпионики добирались до города Олимпии пешком, многие шли недели и даже месяцы. Для того, чтобы активно заниматься спортом, нужно много ходить, развивать в себе выносливость.

1.Ходьба на носках по кругу с высоко поднятыми коленями.

2.Ходьба на пятках по кругу с высоко поднятыми пальцами ног.

3.Ходьба на наружных сторонах стопы.

4. Взять мяч, попытаться на нем постоять как можно дольше.

5.Походить по кругу, имитируя ходьбу аиста.

Итог занятия.