**Тема: «Олимпийские надежды»**

**Цель:** Формировать устойчивую мотивацию к сохранению и укреплению здоровья, снимать усталость от малоподвижной деятельности на уроках, вызывать интерес к зимним видам спорта.
**Задачи:**

***Образовательная:*** актуализировать и развивать знания воспитанников о связи крепкого здоровья и занятием спортом.
***Воспитательная:*** работать над формированием устойчивых навыков здорового образа жизни, прививать интерес детей к занятию спортом.
***Развивающая:***развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес.

**Форма проведения:** Спортивный час 7-9 класс.

**Оборудование:** Мультимедийная установка, санки, 2 швабры, ледяные шайбы, вёдра, два стула.

**Место проведения:** Спортивная площадка.

**Проводит:** Ляхов Денис Николаевич

**Использованная литература:** Мастерская учителя ГПД. Авторы: Л.И.Гайдина, А.В.Кочергина; Организация и содержание работы в группе продлённого дня. Авторы: И.Н.Попова, С.А. Исаева, Е.И.Ромашкова; Интернет-ресурсы.

 Предварительный просмотр презентации **«Олимпийские игры»** (днём раньше мероприятия).

 На спортчас следует одеваться многослойно (3 слоя), надо одеваться так, чтобы в положении стоя, при отсутствии физической активности, было прохладно.

**Ход мероприятия:**

**Воспитатель:** Пришла зима, оделись в белое дома.

 Стоят деревья в шапках белых.

 Зима для сильных, ловких, смелых.

**Воспитатель:** Сегодня у нас спортивный час «Олимпийские надежды», на прошлом занятии мы с вами смотрели презентацию «Олимпийские игры».

 1. **Подготовительная часть (10-15минут)**

1. Построение;
2. Ходьба на месте с выполнением команд: налево, направо, кругом;
3. Бег вокруг площадки (3 круга);
4. Прыжки на месте;
5. Восстановление дыхания (техника дыхания: вдыхать носом, выдыхать ртом).

 2**. Основная часть (30-40минут)**

**Воспитатель:** От всех прошу внимания –

 Предстоят соревнования.

 Я за всеми наблюдаю,

 Самых лучших выбираю.

**«Одеться в лыжника»** (2 минуты)

 **Воспитатель:** Разделитесь на две команды, рассчитайтесь на первый и второй, первый-шаг вперёд. Из каждой команды вызываю по одному представителю.

Перед вами лежит одежда лыжника (2куртки, 2шапки, 2 пары перчаток и 2 шарфика)

По сигналу вы надеваете костюм лыжника.

Кто быстрее, тот заработает для своей команды 5 баллов.

**Воспитатель:** Молодцы ребята! Следующая игра:

**«Кёрлинг»** (5 минут)

**Воспитатель:** Сейчас я раздам вам инвентарь.

Каждой команде выдать по швабре и ледяной шайбе. Нарисовать краской черту на снегу-старт. На расстоянии четырёх метров от линии поставить стулья, на против команд.

**Воспитатель:** Надо первому игроку каждой команды, шваброй толкать ледяную шайбу до стула, обогнуть стул и дотолкать до команды, передать швабру и шайбу следующему игроку, а самому стать в конце команды.

 Выигрывает команда, которая быстрее пройдёт испытания.

**Воспитатель:** Всё интересней становится на нашей площадке. А теперь новая игра:

**«Биатлон»** (10 минут)

 **Воспитатель:** Каждый игрок лепит по 3 снежка, определяется цель, у нас будут вёдра.

 По сигналу первые игроки выбегают со старта, метают снежки (3 попытки). Затем возвращаются в команды и передают эстафету касанием руки следующему игроку. За каждое попадание в цель начисляется один балл.

 Побеждает та команда, которая наберёт больше всего баллов.

**Воспитатель:** Усложним! Игра: **«На санках с пересадкой»** (10минут)

**Воспитатель:** Команды подровняйтесь за линией старта. Я вам выдам санки (ледянки),

на них садится один игрок, а второй –держит за верёвку. Стулья у нас служат вместо флажков в конце дорожки. Дорожки размечены цветной линией.

 По моему сигналу санный экипаж отправляется в путь. Участники едут до стула, огибают его и возвращаются назад. Затем они объезжают свою команду слева и тот, кто вёз санки, остаётся в конце колонны, а второй игрок встаёт с санок, чтобы отправиться в путь с санками, на которых занял место очередной игрок, стоящий впереди его команды.

 Выигрывает команда, чьи игроки раньше побывают в роли как ездового, так и седока.

**Воспитатель:** Молодцы ребята, хорошо подготовились. Последняя игра у нас коллективная, которая называется **«Не пропусти шайбу» (**5 минут**)**

 Встаньте все вместе в общий круг, в центре-водящий, у его ног-шайба (или цветная льдинка). Водящий старается ударом ноги протолкнуть льдинку между играющими, а те не пропускают шайбу, отбивая ногами.

 Если шайба вышла из круга, то водит тот, возле которого она прошла справа, а водящий встаёт в круг.

 3**. Заключительная часть.** **(5-7 минут).**

 **Воспитатель:** А сейчас построились, вы поиграли, устали. Надо восстановить дыхание, медленным шагом идём вокруг площадки, поднимаем руки вверх и опускаем встряхивая ими. Дышим правильно, вдыхаем носом, а выдыхаем ртом.

Подведение итога. Объявление победителей.