

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы»

**Спортивное занятие**  
**«Спорт и Я»**



Составитель: педагог- организатор  
подросткового клуба «Поиск»  
Малыгина Елена Николаевна

Тамбов, 2020

**Цель:** формирование у детей представлений о спорте как об одном из главных условий здорового образа жизни.

**Целевая аудитория:** дети 6-12 лет.

### Ход беседы.

Здравствуйте, дорогие ребята! Сегодня мы с вами поговорим о спорте, о здоровом образе жизни.



Спорт - составная часть физической культуры. Если физкультура - это сфера деятельности, направленная на укрепления и сохранения здоровья, например, подвижные игры, утренняя гимнастика, физкультурные занятия. То спорт - это соревновательная деятельность и подготовка к ней. В процессе соревнования выявляются лучшие спортсмены, которые смогли добиться высоких результатов в своем виде спорта, за победы в соревнованиях их награждают медалями.

Существуют разные виды спорта. Каждый спортсмен ежедневно тренируется, чтобы улучшить свои спортивные умения и навыки. Спортом можно и нужно заниматься с детства, эти занятия развивают силу, ловкость, целеустремленность и укрепляют здоровье.

Ребята, есть такая поговорка «Начинайте новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки». С ней трудно не согласиться, утренняя зарядка – залог хорошего настроения и продуктивного дня. Надеюсь, вы все делаете зарядку по утрам. Сегодня я хочу предложить вам несколько упражнений, которые вы сможете использовать, делая зарядку. Для выполнения этих упражнений вам потребуется спортивный инвентарь – скакалка. Комплекс упражнений со скакалкой, вы их можете выполнять индивидуально, а можете привлечь к занятиям всю семью. Думаю, такое начало дня будет по душе каждому. Для начала несколько слов о **пользе прыжков на скакалке**:



**Важно! Перед упражнениями на скакалке необходима разминка!**

Разминка:

1. Встаньте прямо, поднимите перед собой ногу, согнутую в колене. Сделайте 5 круговых вращений влево-вправо каждой ногой.
2. Поставь ноги чуть шире плеч. Примите положение полуприседа (немного согните колени), положите ладони на колени. Сделайте 10 вращений коленями внутрь, затем наружу.
3. Сделайте вращения стопами 15 раз влево-вправо каждой стопой;

4. Попрыгайте на месте 30 секунд.

Отлично!

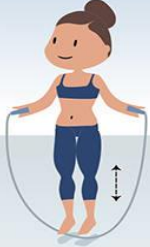








Далее переходим к комплексу упражнений. Занятия со скакалкой включают не только прыжки, но и упражнения на развитие гибкости и координации. Начинать необходимо с самых простых упражнений.

### Комплекс упражнений со скакалкой

1. Потягивание со сложенной вчетверо скакалкой и поднятие на носки.
2. Наклоны в стороны со сложенной вчетверо скакалкой.
3. Наклоны вперед со сложенной вчетверо скакалкой.
4. Продевание скакалки под ступнями назад и вперед.
5. Приседание, стоя на скакалке.
6. Наклоны вперед и равновесие со скакалкой.
7. Бег на месте с вращением скакалки.
8. Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку вперед.
9. Ходьба на месте.



#### САМЫЕ ПРОСТЫЕ БАЗОВЫЕ ПРЫЖКИ

 <p><b>ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК</b> ПРОСТО ПРЫГАЕМ ВЕРТИКАЛЬНО, НОГИ ВМЕСТЕ</p>	 <p><b>НОЖНИЦЫ</b> ЧЕРЕДУЕМ: ОДНА НОГА ПЕРЕД СОБОЙ, ДРУГАЯ СЗАДИ</p>	 <p><b>ЗАХЛЕСТ ГОЛЕНИ</b> В ПРЫЖКЕ ПООЧЕРЕДНО «УДАРЯТЬ» ПЯТКОЙ ПО ЯГОДИЦЕ ТОЙ же НОГИ</p>
 <p><b>КОЛОКОЛ</b> ПРЫГАЕМ ВПЕРЕД НАЗАД, ДЕРЖА НОГИ ВМЕСТЕ</p>	 <p><b>НА ЛОШАДИ</b> ЧЕРЕДУЕМ: НОГИ ВМЕСТЕ – НОГИ ВРОЗЬ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ</p>	 <p><b>ЗАХЛЕСТ ГОЛЕНИ В СТОРОНУ</b> В ПРЫЖКЕ ПООЧЕРЕДНО «УДАРЯТЬ» ПЯТКОЙ ПО ЯГОДИЦЕ ПРОТИВОПОЛОЖНОЙ НОГИ</p>
 <p><b>БОКСЕР</b> ПООЧЕРЕДНО ВЫБРАСЫВАЕМ НОГИ ПЕРЕД СОБОЙ, НОСОК ТЯНЕМ НА СЕБЯ</p>	 <p><b>ГОРНОЛЫЖНИК</b> ДЕРЖА НОГИ ВМЕСТЕ, ПРЫГАЕМ ВПРАВО-ВЛЕВО</p>	 <p><b>КАНКАН</b> 1 2 ИМИТИРУЕМ ДВИЖЕНИЯ КАНКАНА: ПРЫЖОК С СОГНУТЫМ КОЛЕНОМ, ЗАТЕМ – С ПРЯМОЙ НОГОЙ. НОГИ МЕНЯЕМ</p>

Друзья, каждый знает, что делать утреннюю зарядку, заниматься спортом, вести активный образ жизни очень важно. Но к сожалению, не все следуют этому правилу. Спорт полезен для здоровья, потому что заставляет работать все тело, держит его в тонусе, делает красивым, подтянутым, а главное – здоровым!

**Занимайтесь спортом, прыгайте на скакалке и будьте здоровы!**