**Урок-игра**

**по физической культуре**

**«Мы выбираем здоровый образ жизни!»**

**Подготовил:**

**учитель физической культуры**

**Урок-игра по физической культуре   
 «Мы выбираем здоровый образ жизни!»**

**Участники**: учащиеся 7 класса, учитель физической культуры, классный руководитель класса, зам. директора по ВР, учитель биологии.

**Цель:** актуализировать тему здоровья, здорового образа жизни, ответственного поведения.

**Задачи:**

-формировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации;  
 - воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

**Применяемые технологии**: информационная, личностно-ориентированная, здоровьесберегающая.

**Девиз урока:** Умение вести здоровый образ жизни – признак высокой культуры человека, его образованности, настойчивости, воли. **Оформление класса:   
Ученые о здоровье:**

«Здоровье – это не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого человека и всех в обществе». (П. Фосс – нем. профессор – валеолог.)

«Здоровое тело – продукт здорового рассудка». (Б. Шоу.)

«Главное, от чего зависит физическое здоровье, – здоровье нравственное…, чтобы сохранить свое здоровье, думай о здоровье других». (Д.С. Лихачев.)

« Человек, двигаясь и при этом развиваясь, сам заводит часы своей жизни».   
(И. Аршавский)

Ребята поделились на 3 группы.   
**Жюри**: классный руководитель, зам. директора по ВР, учитель физической культуры.

**Ход игры:**

**Учитель:** Еще древние философы и врачи пытались изучить здоровье человека через его природу, поведение, образ жизни и образ мыслей. По меткому определению « отца медицины» Гиппократа, какова деятельность человека, таков и он сам, его природа и его болезни. Нельзя рассматривать здоровье как элементарное отсутствие физических дефектов у человека или болезней. Устав всемирной организации здравоохранения трактует понятие « здоровье» как « состояние полного социального и духовного благополучия».  
 А что значит быть здоровым? Это значит – развивать в гармонии свои физические и духовные силы, обладать выносливостью и уравновешенностью, уметь противостоять действию, как неблагоприятных факторов внешней среды, так и своего внутреннего мира. И сегодня,ребята, мы с вами будем учиться беречь свое здоровье и здоровье окружающих, будем учиться быть здоровыми. Учиться будем соревнуясь. Кто больше знает, научит других. В течение всей игры каждая команда будет копить вот такие мячики, чем больше их у команды, тем шанс на победу возрастает.

**1. Конкурс « Эрудиты».** За каждый правильный ответ команда получает по 1 баллу. Вопросы задаются каждой команде поочередно:

1. А.П. Чехов говорил: «Целовать курящую женщину все равно, что…» (…целовать пепельницу).

2.Как древние греки назвали бы человека, страдающего влечением к оцепенению? (Наркоманом, от греч. nark – оцепенение, mania – влечение).

3.Закончите английскую пословицу: «Курильщик впускает в свои уста врага, который похищает…» (Мозг).

4. Известный врач П. Брэгг говорил, что есть 9 докторов. Начиная с четвертого это естественное питание, голодание, спорт, отдых, хорошая осанка и разум. Назовите первых трех докторов, упомянутых Брэггом. (Солнце, воздух и вода).

5.Назовите принципы закаливания – «Три П». (Постепенно, последовательно, постоянно).

6.Назовите насекомых – индикаторов отсутствия у человека навыков гигиены. (Блохи, вши).

7.Какая поговорка учит нас правильному режиму питания? (Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу).

8.Кто такие «совы» и «жаворонки»? (Это люди с разными биологическими ритмами).

1. Сколько часов в сутки должен спать человек? (Взрослый человек – 8 часов, подросток – 9 – 10 часов, ребенок – 10 – 12 часов).

**2. Конкурс « Капитанов».**

Капитаны должны составить рецепт здоровья. Что нужно делать для того, чтобы быть здоровым?

**3. Конкурс «Кто быстрее ответит».** Здесь действует закон поднятой руки.

**1**. Силачом я стать хочу.   
Прихожу я к силачу:  
- Расскажите вот о чем -   
Как вы стали силачом?  
Улыбнулся он в ответ:  
- Очень просто. Много лет  
Ежедневно, встав с постели,  
Поднимаю я ...

**2.** В него играют вчетвером,

Удобно сидя за столом,

По кругу чей придёт черёд,

Тот в цепь и камень свой кладёт.

Придумали игру давно,

Она зовётся ...

**3.** Два кольца

И два каната,

Вверх и вниз,

Туда - обратно.

Незаконченный полёт,

Стойка, взлёт и поворот.

**4**. Что за конь? А у коня

Есть колёса, нет руля.

Не сижу на нём в седле,

Я ногами на спине

На своём стою коне.

Влез с ногами я на спину,

Руки в стороны раскинув,

И поехал по асфальту,

А с бордюра сделал «сальто».

Конь ударил в камень-борт.

А коня зовут…

**5**. В бильярде надо для игры

На ножках стол, ещё — шары.

А палкой делают удар

И прямо в лузу гонят шар.

Промазал? Плохо! Очень жалко.

А как зовётся эта «палка»?

**6.** День рожденья у меня –

Подарили мне коня.

Замечательный какой!

Голубой-преголубой.

Ездить нужно осторожно,

За рога держаться можно,

Жаль вот только - гривы нет...

Что за конь?

**7.** Железные блины   
Соединены,

Тонкая палка –   
Железная скалка,   
Блины печёт,   
Силой влечёт.

**8.** Прямо на дороге   
 Конь расставил ноги,

Без головы и хвоста,

Как вкопанный, встал.

Конь стоит на месте

Со всадником вместе .

**9.** Там в латах все на ледяной площадке

Сражаются, сцепились в острой схватке.

Болельщики кричат: «Сильнее бей!»

Поверь, не драка это, а — **...**

**4 Конкурс « Кроссворд» .** Каждая команда получила домашнее задание. Нужно было отгадать кроссворд. Ребята, сдайте жюри для проверки. Оценивается по 5 – бальной системе.   
**По горизонтали:***1. Спортивный комментатор, автор знаменитого « Го-о-ол!» и фразы « Такой хоккей нам не нужен!»  
2. Наиболее прославленный герой древних Олимпийских игр, 12 раз победивший в соревнованиях по бегу.  
3.Игра с мячом, которая относительно недавно вошла в олимпийские виды спорта.  
4. Знаменитый тренер России по фигурному катанию, воспитавшая олимпийских чемпионов в фигурном катании среди спортивных пар.  
5. Финишный рывок с целью опередить соперника.  
6. Кто из свободнорожденных греков не мог принимать участие в атлетических играх?  
7.Соревнования по академической гребле, гребле на байдарках и каноэ, парусному спорту.  
8. Сооружение для проведения спортивных соревнований.  
9. Кинороль, в которой прославился пятикратный олимпийский чемпион американский пловец Джонни Вайсмюллер.   
10. Трехкратная олимпийская чемпионка в фигурном катании, партнерша А.Уланова и А. Зайцева.  
11.История донесла до нас имя победителя Игр 776 г. до н.э.- быстроногого повара из Элиды.  
12. Хоккейный вратарь, трехкратный олимпийский чемпион, в 22 года призванный лучшим вратарем мира.  
13.Талисман Олимпийских Игр в Москве.*

**По вертикали:***14.Над каким городом впервые был поднят Олимпийский флаг?  
15.Когда римский император, известный своей жестокостью, пожелал лично участвовать в состязаниях, на старт гонки колесниц он выехал в гордом одиночестве. Никто из атлетов не составил ему конкуренцию, дабы понапрасну не рисковать жизнью. Дважды упав, он все же приехал к финишу и был увенчан олимпийским лавровым венком. Кто это?  
16. Царь небольшого греческого государства Элиды, с именем которого связывают учреждение атлетических игр в городе Олимпии?  
17. Как называли победителя Игр в Древней Греции?  
18. В каком городе олимпийский огонь был зажжен горящей стрелой, пущенной из лука?  
19. Орган, созданный для определения спортсменов или команд, достойных награждения.  
21. Вид спорта, в котором Юрий Власов нарушил «американское господство» и установил небывалые мировые рекорды. Тяжелая атлетика-….*

**Кроссворд « История физической культуры и спорта»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | |  | |  | |  | |  |  |
|  | | | | | | | | **2** |  |  |  | | |  | | |  | |  | |  | |
| **3** | | |  |  |  | | |  |  |  | | | | | | | | | | | | |
| **4** |  |  |  | | |  | | **16** | |  | | **14** | |
| **5** |  |  |  |  | | |  | |  | |  | |  | |
| **6 19** | |  |  | | |  |  |  |  |  | | | | |  | | **12** | |  | |  | | | | |  | | |  | |  | |  |
|  | | **7** |  | | |  |  |  |  |  | |  | | |  | |  | |  | | | | | | | | | | | |  | |  |
|  | | **8** |  | | |  |  |  |  |  | |  | |  | |
|  | |  | | | **9** | |  |  |  | |  |  | |  | | |
| **10** | | **17** | | |  | **15** | | | |  | | |  | |  | |
|  | |  | | |  |  | | | |
|  | |  | | |  |  | | | |
|  | |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
|  | | |
|  | | |
|  | | |
|  | | |
| **11** | | |  | | |  | | |  | | | **18** | |
| **13** | |  | | | | **21** | | |  | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
|  | |

**Ответы на кроссворд « История физической культуры и спорта».**

**По горизонтали:**

1. Озеров 2. Леонидас 3. Теннис 4.Москвина 5. Спурт 6. Женщины 7.Регата 8. Стадион 9.Тарзан 10.Роднина 11. Корэб 12.Третьяк 13. Миша.

**По вертикали:**14.Антверпен 15.Нерон 16.Ифит 17.Олимпионик 18.Барселона 19.Жюри 21.Штанга

(если вы заметили, то по вертикали в серых квадратиках получилось слово Олимпиада)

**Учитель. Музыкальная пауза.** Пока жюри проверяет кроссворды, мы посмотрим танцы, которые подготовили команды.

**5. Конкурс «Рисуем вместе».**На листах бумаги команда должна нарисовать тот вид спорта, которым занимается их любимый известный спортсмен- олимпиец. Потом команды обмениваются листами. Нужно угадать вид спорта и знаменитого спортсмена, который занимается этим видом спорта, а может их будет несколько.

**Учитель:** Ребята, вы молодцы! Дружно отвечали на вопросы, играли, поддерживали друг друга. И каждый из вас понял, что нужно обязательно беречь свое здоровье, укреплять его, чаще улыбаться.

**Подведение итогов.** Слово предоставляется жюри. Побеждает та команда, которая набрала больше всего мячиков, которые раздавало жюри по ходу игры.

**Список литературы:**

1. Веселая З.А. Игра принимает всех. Минск, Полымя. 1995 – 58 с., ил.
2. Байбородова Л. В. Внеурочная деятельность школьников в разновозрастных группах. М.: «Просвещение». 2014.
3. Ермак А.А. Организация физкультурного досуга. М.: "Просвещение". 1998 –130 с., ил.