**Олимпийские игры**

**Цель:** познакомить с особенностями Олимпийских игр, формировать стремление вести здоровый образ жизни.

**Оформление**: фотографии олимпийских чемпионов, иллюстрации с видом Афин.

**Ход мероприятия**

**Учитель**. В небольшой долине, окруженной в древности лесистыми холмами, на юге Греции была расположена Олимпия. Многочисленные храмы и алтари, дома жрецов и помещения для упражнений атлетов – вот и все ее постройки.

Около 3000 лет назад на мраморном стадионе Олимпии состоялись первые состязания атлетов, которым было суждено положить начало олимпийским играм, перешагнувшим границы веков.

В старину в античном мире

Двадцать пять веков назад

Города не знали мира,

Шел войной на брата брат.

И мудрейшие решили:

Ссоры вечные страшны.

Можно в смелости и силе

Состязаться без войны!

Мы сегодня проведем наши «малые олимпийские игры».

Ребята, а вы знаете девиз Олимпийских игр?

**Ученик**. «Быстрее, выше, сильнее».

**Учитель**. Правильно. На время Олимпийских игр в Древней Греции прекращались все войны и состязания проходили только в силе, ловкости и быстроте. В Древней Греции вообще провозглашался культ силы и здоровья.

Если рождался хилый мальчик, его сбрасывали со скалы. Нужны были сильные и ловкие мужчины.

Кроме Олимпийских игр Греция известна своими мифами.

А я вам предлагаю небольшую викторину по Древней Греции. За каждый правильный ответ маленький приз (это могут быть ручка, резинка, карандаш):

**Викторина**

1. Сколько подвигов совершил Геракл?

(*12.*)

2. Полуостров, на котором расположена Греция.

(*Балканский.*)

3. Главный герой «Одиссеи».

(*Одиссей.*)

4. Священная гора Греции.

(*Олимп.*)

5. Бог – громовержец.

(*Зевс.*)

6. Что искали аргонавты?

(*Золотое руно.*)

7. Замените одним словом выражение «место для зрелищ».

(*Театр.*)

8. Самый большой остров Греции.

(*Крит.*)

9. Ходили ли раньше женщины в театр?

(*Нет.*)

10. Имя знаменитого древнегреческого ученого-врача?

(*Гиппократ.*)

**Учитель**. А сейчас мы вспомним некоторые виды спорта в Олимпийских играх.

Итак, кто первым открывал Олимпийские игры?

**Ученик**. Атлеты.

**Учитель**. Правильно. А сейчас существует в Олимпийских играх борьба?

**Ученик**. Да, борцы выступают до сих пор.

**Учитель**. Правильно. Выступают сейчас и боксеры. Состязаются и гимнасты.

Самый древний из гимнастических снарядов – конь, а если верить преданиям, то еще во времена античного Рима существовали кольца.

Упражнения на всех гимнастических снарядах были включены в программу первых Олимпийских игр современности.

Ребята, а через какое время проводятся Олимпийские игры?

**Ученица**. Раз в четыре года.

**Учитель**. Да. Но существуют зимние и летние олимпийские игры, поэтому состязания олимпийцев мы можем наблюдать через два года.

Если говорить о зимних Олимпийских играх, то туда входят… Какие виды спорта, как вы думаете?

**Ученица**. Фигурное катание.

**Ученик**. Прыжки с трамплина, гонки на лыжах.

**Ученик**. Хоккей.

**Учитель**. Хоккей с шайбой зрители увидели впервые на IV Олимпийских играх в Лондоне в 1908 году.

Соревнования конькобежцев входят в программу всех зимних олимпийских игр.

Фигурное катание – этот очень красивый вид спорта – также включен в программу всех зимних Олимпийских игр с момента их основания.

Легкая атлетика – королева спорта. Она включает в себя бег, прыжки, метание снарядов. Легкоатлеты на Олимпиаде разыгрывают больше всех медалей.

На Олимпийских играх во всех видах программ страна может выставить четырех участников, а в эстафетных гонках – одну команду.

А теперь загадки, ответы на которые связаны с Олимпийскими играми.

1. Я конем рогатым правлю.

Если этого коня

Я к забору не приставлю,

Упадет он без меня.

**Ученик**. Это велосипед.

**Учитель**. Правильно. Сейчас в олимпиаде несколько состязаний с велосипедом. Вторая загадка.

2. Не пойму, ребята, кто вы?

Птицеловы? Рыболовы?

Что за невод во дворе?

– Не мешал бы ты игре.

Ты бы лучше отошел,

Мы играем в …

**Ученик**. Волейбол.

**Учитель**. Правильно. Волейбол – один из видов современных Олимпийских игр.

3. К лежебоке у реки

Притащил я две руки,

По руке к бокам приладил

И поплыл по водной глади.

**Ученица**. Лодка.

**Учитель**. Верно. На Олимпиаде мы можем наблюдать соревнования гребцов.

4. Две полоски на снегу

Оставляю на бегу.

Я лечу от них стрелой,

А они опять за мной.

**Ученица**. Лыжи.

**Учитель**. Да. Это лыжи. Мы уже говорили, что в зимних Олимпийских играх есть и прыжки с трамплина, и лыжный марафон.

5. По пустому животу

Так, что мне невмоготу,

Метко сыплют игроки

Мне ногами тумаки.

**Ученик**. Футбольный мяч. На Олимпиаде играют в футбол.

**Учитель**. С мячом на олимпиаде много состязаний. Назовите их.

**Ученик**. Футбол, волейбол, баскетбол.

**Ученица**. Художественная гимнастика.

**Учитель**. Ответьте мне на вопрос, зачем проводят Олимпийские игры? Если раньше хоть войны прекращались, то сейчас это правило забыли.

**Ученик**. Страны показывают свои достижения в спорте.

**Учитель**. Спорт – это здоровье. Здоровье – самое дорогое, что есть у человека. Олимпиада нас призывает заниматься спортом, чтобы мы были сильными и здоровыми, и дает свои добрые советы.

1. Чистый воздух, солнечный свет, регулярное проветривание помещения должно вас сопровождать постоянно.

2. Употребление только свежих, жизненно важных и полезных продуктов. Раз в неделю делать разгрузочный день.

3. Ежедневные часовые прогулки, невзирая на погоду.

4. Умеренные и регулярные физические нагрузки (утренняя гимнастика, работа по дому).

5. Абсолютная чистоплотность. Ежедневно – ванна или душ.

6. Глубокий, продолжительный сон.

7. Единство трех составляющих – тела, разума и духа.

Вот и все. Будьте здоровы и сильны.