

Тема: активный отдых.



Выполнили работу ученики 10а класса
МАОУ СОШ №23 г. Якутска:
Иванова Рая, Калугина Лилия, Чикачёва
Софья, Смирнова Ольга, Алексеева
Анастасия, Веселова Джульетта.

Руководитель: Заусаева
Р.Н., учитель
физической культуры

Цели и задачи:

1. Узнать, что такое отдых?
2. Узнать, какие виды отдыха существуют?
3. Узнать, как активный отдых влияет на здоровье человека?
4. Значение активного отдыха для школьников.

**Как вы думаете,
что такое отдых?**

Отдых – это времяпровождение, целью которого является восстановление сил (и моральные, и физические), достижение работоспособного состояния организма.

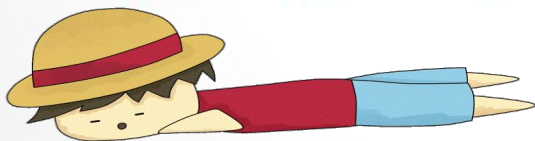


Виды отдыха



ПАССИВНЫЙ:

- **Пассивный отдых** - относительный покой, отсутствие активной двигательной деятельности
- Сон
- Расслабление
- Чтение книг
- Просмотр телепередач



АКТИВНЫЙ:

- **Активный отдых** - способ проведения свободного времени, в процессе которого отдыхающий занимается **активными видами деятельности**, требующими активной физической работы организма, работы мышц, всего тела.
- Активный отдых чаще всего предполагает непрофессиональное занятие какими-нибудь **видами спорта**.

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

- Физические упражнения
- Занятия танцами
- Посещение театральных, музыкальных, цирковых кружков
- Физический труд (участие в жизни класса, школы, семьи)



СПОРТ

Индивидуальный

Командный



СПОРТ

ЛЕТНИЙ

ЗИМНИЙ





База отдыха «Тёхтюр»





Летний активный отдых:

Самостоятельные походы, пикники с ночевкой в палатках, сбор грибов, рыбалка, прогулка на велосипедах, различные игры на свежем воздухе или в воде и др.

Катание на велосипеде.



Туристические походы.





**База
активного
зимнего и
летнего
отдыха**

«Чочур Муран»



ейнтбол – увлекательная игра



В нашем городе:

Детские спортивные школы.

Плавательные бассейны.

Стадионы



ДДТ (Дом детского творчества) –
рисование, танцы, шитьё, архитектура,
дизайн и т.д.

ДШИ (детская школа искусств,
театральные студии, музыка, танцы)

**Академия танца, танцевальная
школа** (различные ансамбли).

Ледовый дворец "Эллэй Боотур".

Конный спорт (школа верховой езды).



**Как вы думаете,
какие качества в
человеке развивает
спорт?**



Развивает
выносливость

Спорт

Укрепляет
здоровье



Активный отдых укрепляет психическое и физическое здоровье, формирует черты характера, способствует социальному развитию.



Вывод:

- **Активный отдых в виде физических упражнений является основой при рациональной организации труда. Он способствует не только захватывающему времяпровождению, но и укреплению здоровья, снятию стресса.**
- **Для школьников, чей организм еще формируется и чьи силы в основном уходят на учебу, активный отдых очень важен.**



Викторина

Угадай-ка!

Для начальных классов

- **Что такое отдых?**
- **Назовите определение пассивного отдыха.**
- **Назовите определение активного отдыха.**
- **Назовите два вида пассивного отдыха.**
- **Назовите два вида активного отдыха.**
- **Назовите виды индивидуального спорта.**
- **Назовите виды командного спорта.**
- **Назовите любую базу активного отдыха в городе Якутске.**
- **Какие качества в человеке развивает командный спорт?**

Для среднего звена

- Можно ли фигурное катание отнести к индивидуальному виду спорта? Почему?
- Возможен ли в баскетболе исход игры – ничья?
- Какие три слова составляют девиз олимпиады?
- Играют ли в хоккей на роликах?
- Какого цвета кольца на символике Олимпийских игр?