**Беседа о ЗОЖ. Эстафеты. Подтягивание на перекладине (2 год обучения)**

**Здоровый образ жизни** - это не просто  усвоенные знания, а стиль **жизни**, адекватное поведение в различных ситуациях.

Основные компонентам здорового образа жизни  являются:

- занятия физкультурой, прогулки;

- рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены;

- бережное отношение к окружающей среде, к природе;

-  посещение врача;

- дружелюбное отношение друг к другу;

- «не вреди себе сам»

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье – это физическое и психическое благополучие человека.

**Признаки физического здоровья:**

1.Чистая гладкая кожа.

2.Здоровые зубы.

3.Блестящие чистые ногти.

4.Блестящие, крепкие волосы.

5.Хороший аппетит.

6.Здоровое сердце.

7.Ощущение бодрости в течение дня.

8.Работоспособность.

**Признаки психического здоровья:**

1.Уверенность в себе.

2.Эмоциональная стабильность

3.Уверенность в преодолении трудностей.

4.Оптимистичность.

5.Отсутствие страхов.

На здоровье влияют  привычки человека. Привычка – это склонности, ставшие для кого-нибудь в жизни обычным, постоянным, стилем поведения. Они могут быть как вредными, так и полезными.

Курение, употребление алкоголя, неправильное питание, стрессовые ситуации, все это приводит к наследственным болезням, быстрому старению организма,  болезням. Труд воспринимается как вынужденное занятие, человек становится раздражительным.

Вредные привычки лучше не приобретать. Если они есть, то сегодня не поздно от них отказаться. В борьбе с вредными привычками нужна сила воли. Вредные привычки наносят здоровью человека вред.

      Последствия полезных привычек: жизнь без болезней, активный отдых, труд в удовольствие, умение стойко выносить любые трудности, доброе отношение окружающих и к окружающим, занятие любимым делом. Полезные привычки – залог счастливой устроенной жизни. Полезные привычки помогают сохранить здоровье.

**Эстафеты.** *Бильбоке.* Старинная французская игра с привязанным шариком, который подбрасывается и ловится в ложечку. Возьмите толстую нитку или шнурок длиной 40 см. Один конец приклейте липкой лентой к шарику от настольного тенниса, а другой — к донышку пластмассового стаканчика или привяжите к ручке пластмассовой кружки. Ваше бильбоке готово. Играют несколько человек. Надо подбросить шарик вверх и поймать его в стаканчик или кружку. За это начисляется одно очко. Ловить шарик по очереди до промаха. Промахнувшийся передает бильбоке следующую за ним игроку. Победителем становится тот, кто первым наберет условленное количество очков.

 *Большая стирка.* Каждая команда получает тазик с водой и кусок мыла. По команде ведущего каждая команда пытается смылить мыло, используя только руки и воду. Через 2 минуты стирка останавливается. Победитель определяется по размеру мыла.

 *Большие гонки.* Их можно устраивать, используя все, что имеет колеса (за исключением настоящих автомобилей): велосипеды любого калибра, коляски, садовые тачки, машинки. Всех участников гонок нужно разделить на команды по возрастам, чтобы маленьким не было обидно проигрывать старшим братьям и сестрам. Определите участок дороги (не проезжей) примерно 200 м, обозначьте старт и финиш, расставьте «маячки», которые нужно объезжать (ими могут послужить пластиковые ведерки или бутылки из-под лимонада, заполненные водой). Одновременно должны стартовать ребята примерно равные по возрасту и на тех «машинах», которые могут развивать одинаковую скорость. К примеру, начинают гонку трехколесные велосипеды, потом — двухколесные. Те, кто еще не может управлять велосипедом, могут проходить «трассу», везя за веревочку игрушечный грузовик (который не должен перевернуться!). Но самыми смешными, конечно же, будут гонки на садовых тачках. Вот тут могут посоревноваться и взрослые.

Если подходящих средств передвижения хватает не всем, то можно соревноваться по очереди, засекая время. Победит тот, кто окажется проворнее, выиграет лишние секунды и не собьет ни одного «маячка». Выбирайте справедливых судей!

Но даже самые справедливые судьи могут ошибаться, если вы не достаточно четко определили правила.

Договоритесь заранее, что делать, если: один из игроков упал; вы сомневаетесь в том, кто пришел первым; правила были нарушены не по вине ребенка; проигравший залился крокодильими слезами; вас подвела техника; испортилась погода и не все дети успели поучаствовать в игре.

Начиная игру с детьми, не забывайте, что вы — взрослые — не только организаторы и беспристрастные судьи, но, прежде всего мамы и папы. Внимательно наблюдайте за игроками, чтобы вовремя вовлечь в игру слишком застенчивого ребенка, подзадорить робкого, ободрить неудачливого, не допустить драки и ненужных слез. Подготовьте поощрительные призы тем детям, которые не поучат главных наград.

**Подтягивание на перекладине. Виды хватов при подтягивании.**

 **По ширине:**

* **Узкий хват** – ладони расположены близко друг к другу на перекладине.
* **Средний хват** – ладони расположены по ширине плечевых суставов.
* **Широкий хват** – ладони расположены шире плечевых суставов, ближе к краям перекладины.



**По расположению кистей:**

* **Параллельный (нейтральный)** – узкий или средний хват, при котором ладони расположены параллельно друг другу на специальных рукоятях или перекладинах.
* **Прямой хват** – ладони обхватывают перекладины сверху, тыльной стороной ладони к спортсмену.
* **Обратный хват** – ладони обхватывают перекладину хватом снизу, тыльной стороной «от себя».
* **Разнохват** – одна рука обхватывает перекладину прямым хватом, а другая – обратным.

