



Проект «Коньки это хорошо»

Инструктор по физической культуре: Поповцева Е. В.

Проект «Коньки это хорошо»

Вид проекта: информационно-оздоровительный.

Продолжительность проекта: краткосрочный.

Образовательная область: физическая развитие.

Участники проекта: дети подготовительной группы, воспитатель, родители, инструктор по физ. воспитанию.

Актуальность темы:

Зимний период дает возможность стимулировать интерес детей и взрослых к совместной деятельности (лыжи, коньки, сноуборд, санки т. д.) и позволяет устанавливать причинно – следственные связи. Что способствует эмоциональному благополучию. Современное общество диктует условия, в которых современным родителям, после тяжёлой рабочей недели всё меньше и меньше остаётся времени в выходные дни для своих детей. Родители забывают о пользе свежего воздуха и движения для организма ребёнка. Научно доказано, что для благоприятного и успешного физического развития дошкольника, на свежем воздухе он должен находиться от 4 до 6 часов в день, а в активном движении проводить не менее одного часа не считая интервалы для отдыха. К сожалению родители зачастую забывают об этом, особенно в зимний период.

Цель проекта:

Знакомство с зимними видами спорта и забавами.
Вызвать положительные эмоции и хорошее настроение.

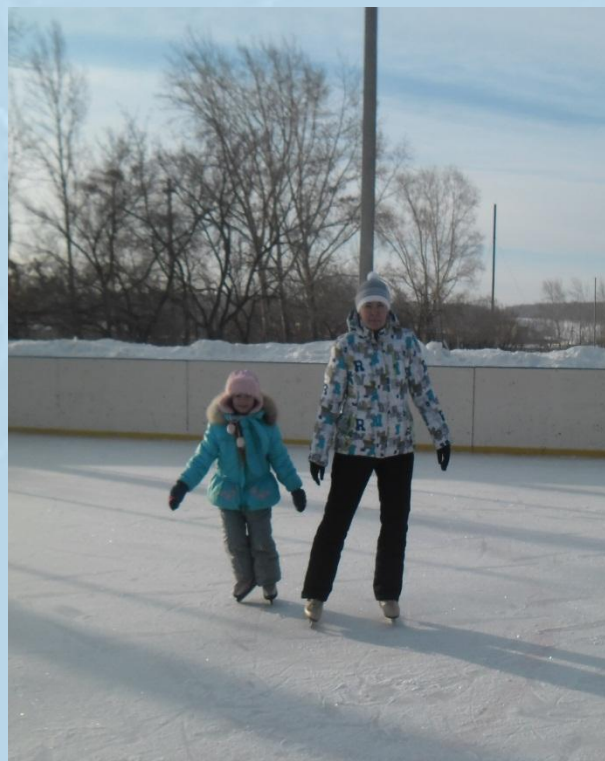
Задачи проекта:

Формировать желание заниматься зимними видами спорта.
Развивать потребность в двигательной активности.
Подвести к пониманию важности и полезности занятий зимними видами спорта на воздухе для укрепления и закаливания своего организма.
Способствовать расширению кругозора о зимних играх, видах спорта.



Девиз проекта

Кабы не было зимы
В городах и сёлах,
Никогда б не знали мы
Этих дней весёлых!



Какие же выбрать? Я
задумалась, всегда ли коньки
были такими как сейчас?

Загадки

Есть, ребята, у меня
Два серебряных коня,
Езжу сразу на обоих.
Что за кони у меня?

(Коньки)

Бегут по дорожке
Доски да ножки.

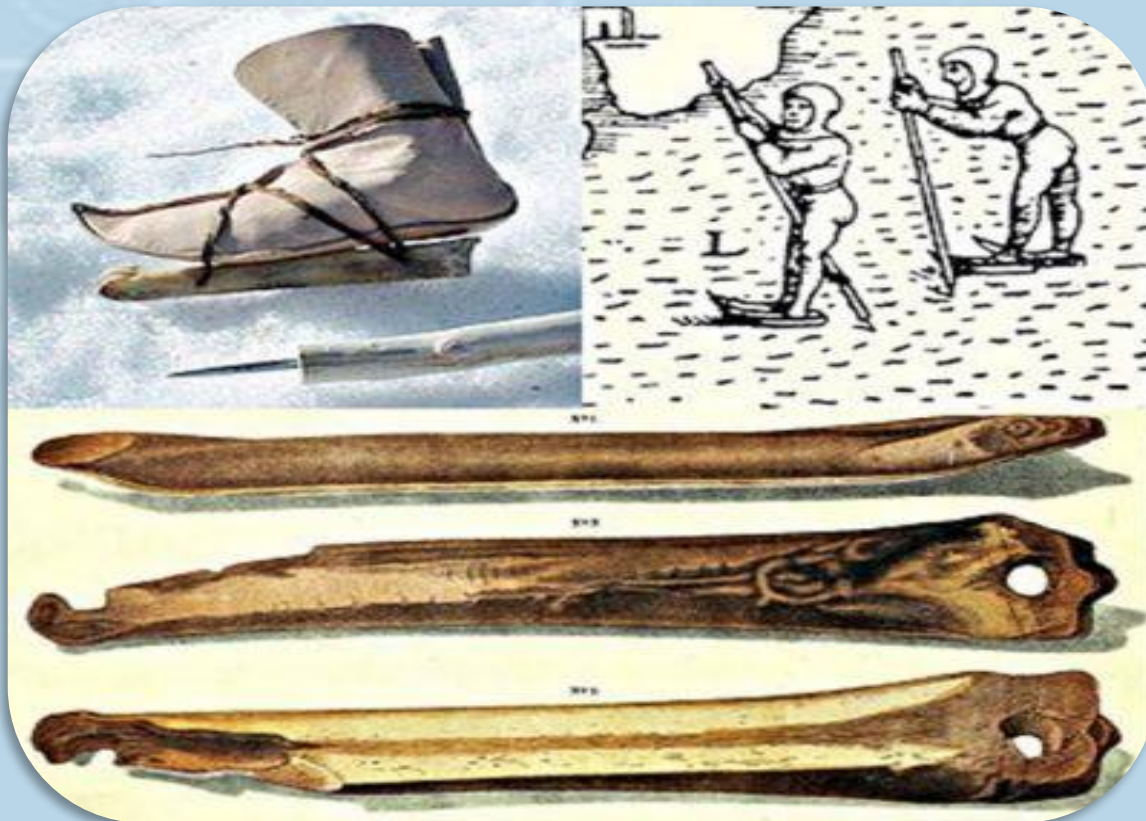
(Лыжи)

Под гору — лечу,
В гору — тащу.

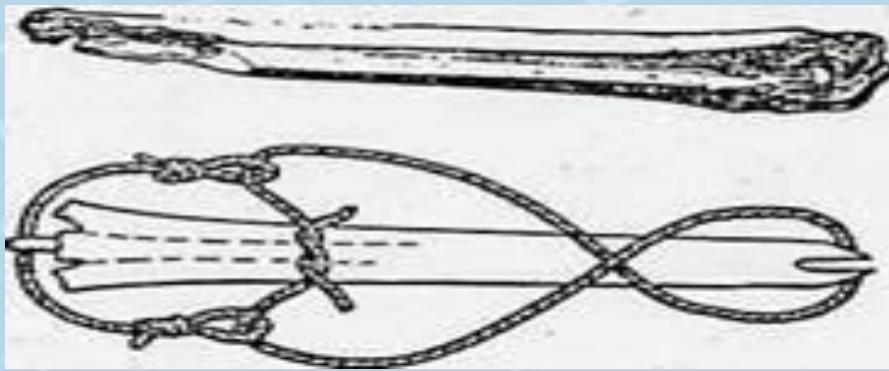
(Санки)

Вот серебряный лужок.
Не видать барашка,
Не мычит на нем бычок,
Не цветет ромашка.
Наш лужок зимой хорош,
А весной не найдешь.

(Каток)



Откуда к нам пришли коньки?
Коньки - одно из древних изобретений
человечества. Археологи обнаружили первые
коньки при раскопках стойбищ древних кочевых
племен - киммерийцев 3200 лет назад .



В Сибири катались на моржовых клыках, в Китае на стволах бамбука.

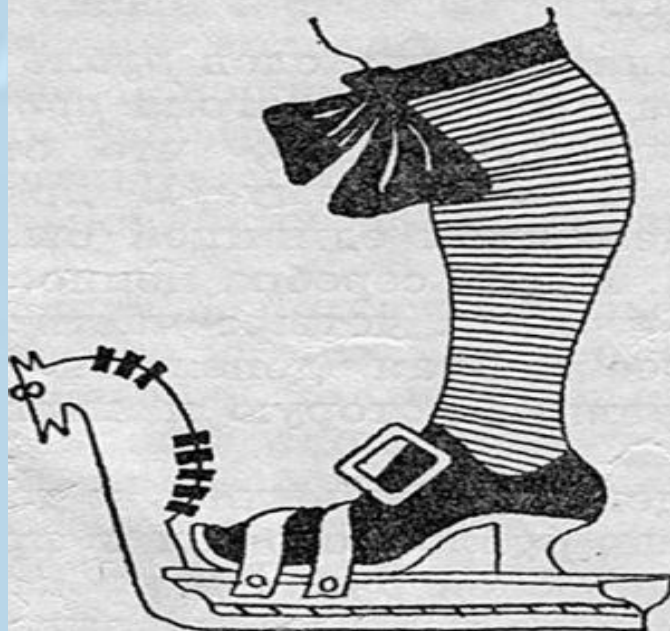


Первые коньки были очень похожи на лыжи. Они не были острыми и поэтому, для передвижения и скольжения использовали палки.



С XVIII века коньки стали средством передвижения по замерзшим рекам и каналам, озерам в северных странах. Коньки из дерева и металла впервые появились в Голландии. Такие коньки крепились к обуви.

Русские коньки времен Петра I.



Русский царь Петр I во время своей поездки в Голландию увидел коньки и привез их Россию. Он их усовершенствовал. Коньки стали прибывать к обуви.

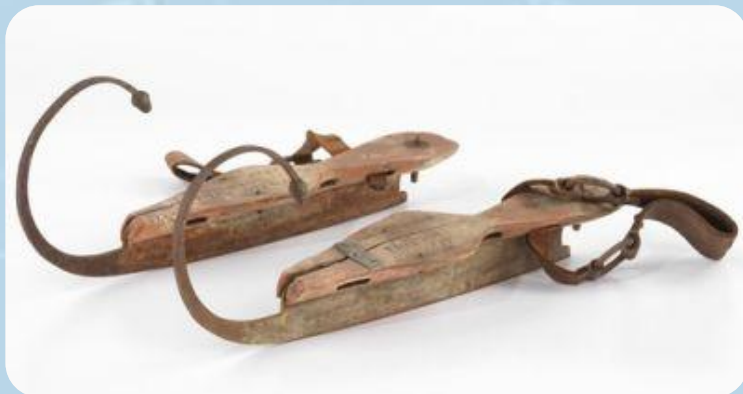


Первый в истории чемпионат мира по конькобежному спорту прошел в Амстердаме в 1889 году. Чемпионом стал русский конькобежец Александр Паншин. Считается, что именно он придумал первые беговые коньки .



В XX веке фигурные коньки стали очень изменились. Они стали короче, каблук вырос, появились зубцы, с помощью которых спортсмены могли резко тормозить. Такое нововведение предложил шведский фигурист Уильрих Сальхов в 1908 году.

Сравнение древних и современных коньков.



1. Нет ботинка.
2. Нет каблука.
3. Загнутый нос.
4. Толстые лезвия.
5. Крепились с помощью шнурка .
6. Низкая скорость при катании



1. Есть ботинок.
2. Есть каблук.
3. Нос не загнут.
4. Тонкие лезвия.
5. Лезвие прикреплено к самому ботинку.
6. Высокая скорость при катании.

Инструкция по предупреждению травматизма на занятиях коньками .

1. Одежда для занятий должна быть легкой, теплой, не стесняющей движения.
2. Уроки проходят в тихую погоду или при слабом и ветре, при температуре не ниже 20 ° С.
3. Перед каждым уроком проверять коньки / они должны быть прочными , надежными, обувь удобной.
4. При сильном морозе необходимо поручать занимающимся следить друг за другом и сообщать учителю о первых признаках обморожения.
5. При утомлении или ухудшении самочувствия учащихся должен быть отправлен в медпункт.
6. Перед занятиями, проводимыми на катке и после них, следует уделять внимание упражнениям без коньков, выполняемые в раздевалке.
7. При обучении на льду новичков следует применять страховку, используя для этой цели барьеры, поручни и т.д.
8. Запрещается находиться на льду во время занятий без коньков .
9. Запрещается резко останавливаться, а также отдыхать на беговой дорожке.
10. Во избежание столкновений кататься только против часовой стрелки.
11. Во всех тяжелых случаях травматизма необходимо вызвать врача
12. После урока поменять белье, носки.

Почему же катание на коньках так полезно для детского здоровья?

Катание на коньках относится к циклическим видам физических нагрузок (также как бег, плавание). При таких нагрузках усиливается обмен веществ, интенсивно включается в работу дыхательная и сердечно-сосудистая система. Катание на коньках рекомендуют детям с ослабленной иммунной системой, часто болеющим респираторными заболеваниями, и даже при заболеваниях сердца.



Заключение.

Из моей работы видно, что со временем люди придумывали и усовершенствовали коньки для своего удобства. Использовали их в различных целях: для передвижения, для удовольствия, для спорта.

Зимние забавы - веселье на любой вкус. Главное, чтобы зима была настоящая: снежная, морозная. А ведь увлекательно провести это время с ребенком несложно!

Кто знает, может быть, вырастут таланты...

Оценка результата

Посещаемость катка - показатель результата.

Список источников информации.

1. Коньки. [Электронный ресурс]:материал из Википедии – свободной энциклопедии.Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/wiki>
2. А откуда же они взялись. [Электронный ресурс]: национальная информационная сеть. –Режим доступа:belorus-kh.livejournal.com
3. История фигурного катания.[Электронный ресурс]: использован материал с сайта «Школы фигурного катания».- Режим доступа: <http://figurnoekatanie.ucoz.ru/publ/1-1-0-4>
- 4 Фигурное катание [Электронный ресурс]: национальная информационная сеть «Спортивная Россия». – Режим доступа:
http://www.infosport.ru/Panorama/figure_skating
5. История фигурного катания. [Электронный ресурс]: национальная информационная сеть. – Режим доступа: <http://www.liveinternet.ru/users/3953864/post201841261/>



Спасибо за внимание.