

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида «Югорка»

Зимние забавы. Здоровый образ жизни.



подготовила:
Фирсова В.Н.

воспитатель МАДОУ ДСКВ
«Югорка»

г. Подачи



Лыжи, коньки, сноуборд, санки- вот наиболее популярные виды отдыха зимой!



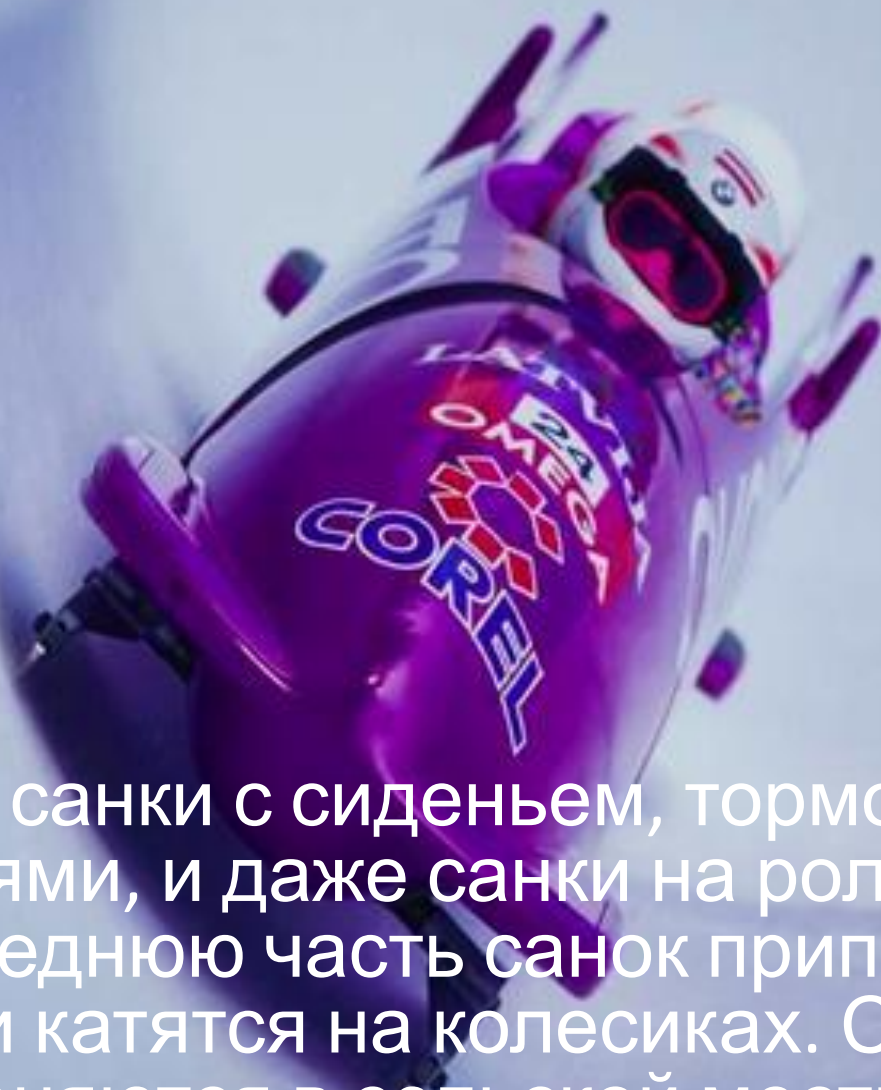
В 2014 году в российском городе Сочи состоятся олимпийские игры по зимним видам спорта, поэтому зимний спорт сейчас- очень актуальная тема.

Интересно, какое самое древнее изобретение человечества? Быть может, колесо? А вот некоторые учёные считают, что самое первое изобретение - это санки. И действительно, устройство саней проще колеса. Достаточно привязать два передних конца жердей к какому-нибудь тягловому животному - и сани-волокуши готовы.

Под полозьями слой снега или льда подтаивает от трения, в результате чего и возникает эффект скольжения. Наши предки оценили удобство саней и использовали их в самых разных целях.

Сани





А сейчас есть санки с сиденьем, тормозом, рулём, тремя полозьями, и даже санки на роликах. Когда нет снега, переднюю часть санок приподнимают на веревке, и они катятся на колесиках. Сейчас сани широко применяются в сельской местности тех стран, где зима неясная. Популярен и санный спорт.

Санний спорт - скоростной спуск на 1-и 2-местных гоночных санях (гибких, подвижных, с натяжными ремнями) по специальным искусственным (ледяным) или естественным трассам с 15 - 20 виражами. Зародился в конце 19 века в Швейцарии.



Мы летим под визг и смех
С горки прямо носом в снег
Наши папы здесь, бывало,
Тоже шлёпались немало.

Даже дедушки и те
Ездили на животе,
А ворчливые прабабки
Дедам ставили заплатки.



Первым признанным изобретателем роликовых коньков был бельгиец Джозеф Мерлин. Он изготовил первые ролики с металлическими колёсами в 1760-м году. Он показал своё изобретение в Лондоне, катаясь по полу и играя на дорожной скрипке. Говорят, что из-за того, что его коньки не могли повернуть или остановиться, он врезался в зеркало и получил серьёзные увечья.



Коньки



Самые древние коньки были обнаружены археологами на берегу Южного Буга (в Северном Причерноморье), недалеко от Одессы, датированные периодом бронзового века. Эти коньки принадлежали кимерийцам - кочевому племени, жившему 3200 лет назад и изготавливались из фаланги передних ног лошадей.



Хоккей

Термин «хоккей» появился от французского слова «hockey». Слово это переводится, как «пастуший посох с крюком», т е, другими словами это доказывает, что первый хоккей который проявился, это был хоккей на траве.

Вообще, согласно определению, хоккей – это спортивная игра, которая является командной и в которой участвуют клюшки, шайбы или мячи. Задача – забить шайбу в ворота противника как можно больше раз.

Сейчас хоккей настолько развит, что его даже включили в программу олимпийских игр.

С клюшками друг против друга
стоят
В красном и синем команды
ребят.

В шлемах, как рыцари, но не
робей,
Бой здесь учебный – играют в
хоккей!

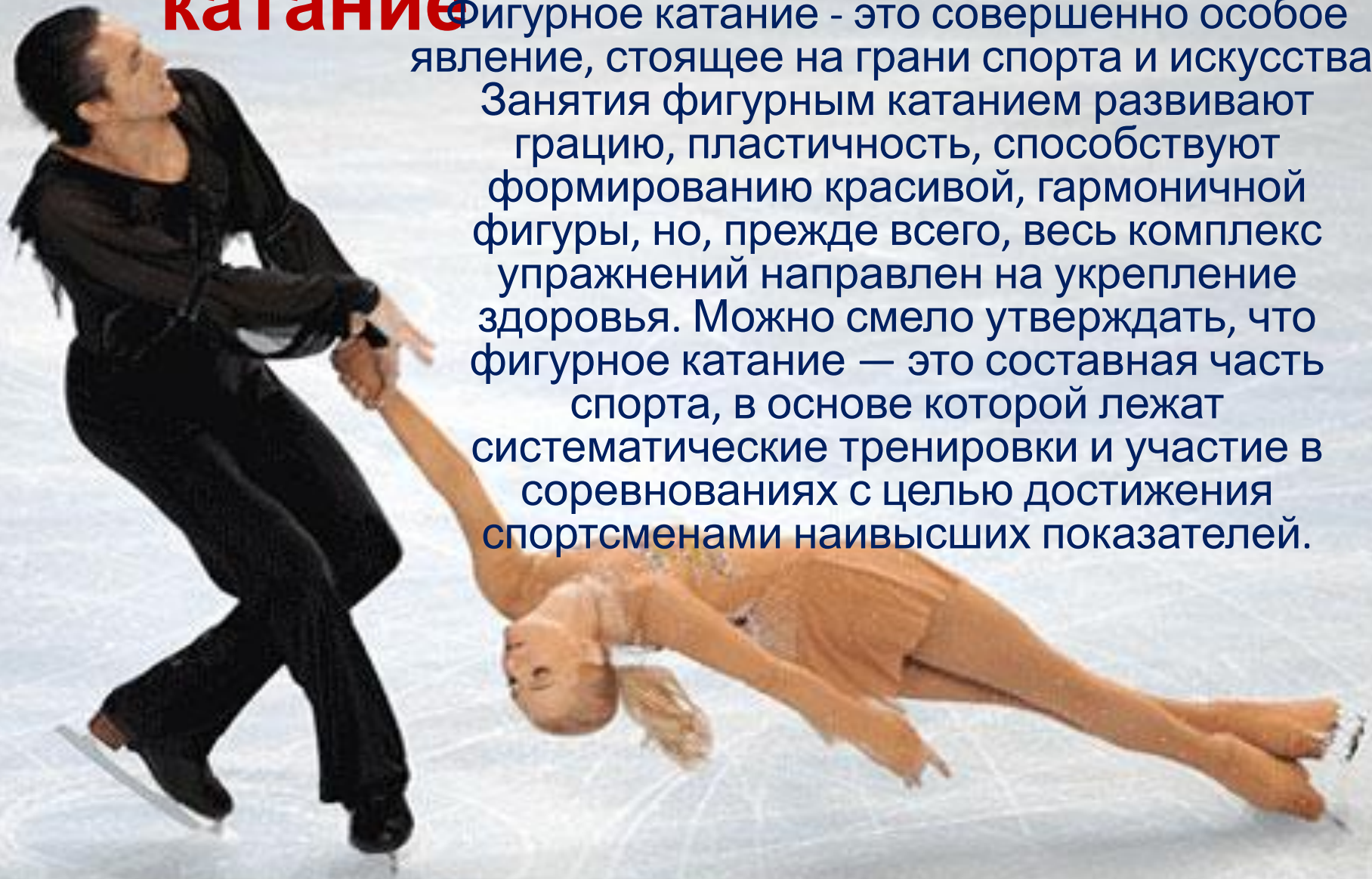
Здесь силовые приемы бывают
–
С ног игроков очень часто
сбивают.

Кто на коньках и ловчей, и
быстрее –
Тот побеждает, играя в хоккей.



Фигурное катание

Фигурное катание - это совершенно особое явление, стоящее на грани спорта и искусства. Занятия фигурным катанием развивают грацию, пластичность, способствуют формированию красивой, гармоничной фигуры, но, прежде всего, весь комплекс упражнений направлен на укрепление здоровья. Можно смело утверждать, что фигурное катание — это составная часть спорта, в основе которой лежат систематические тренировки и участие в соревнованиях с целью достижения спортсменами наивысших показателей.

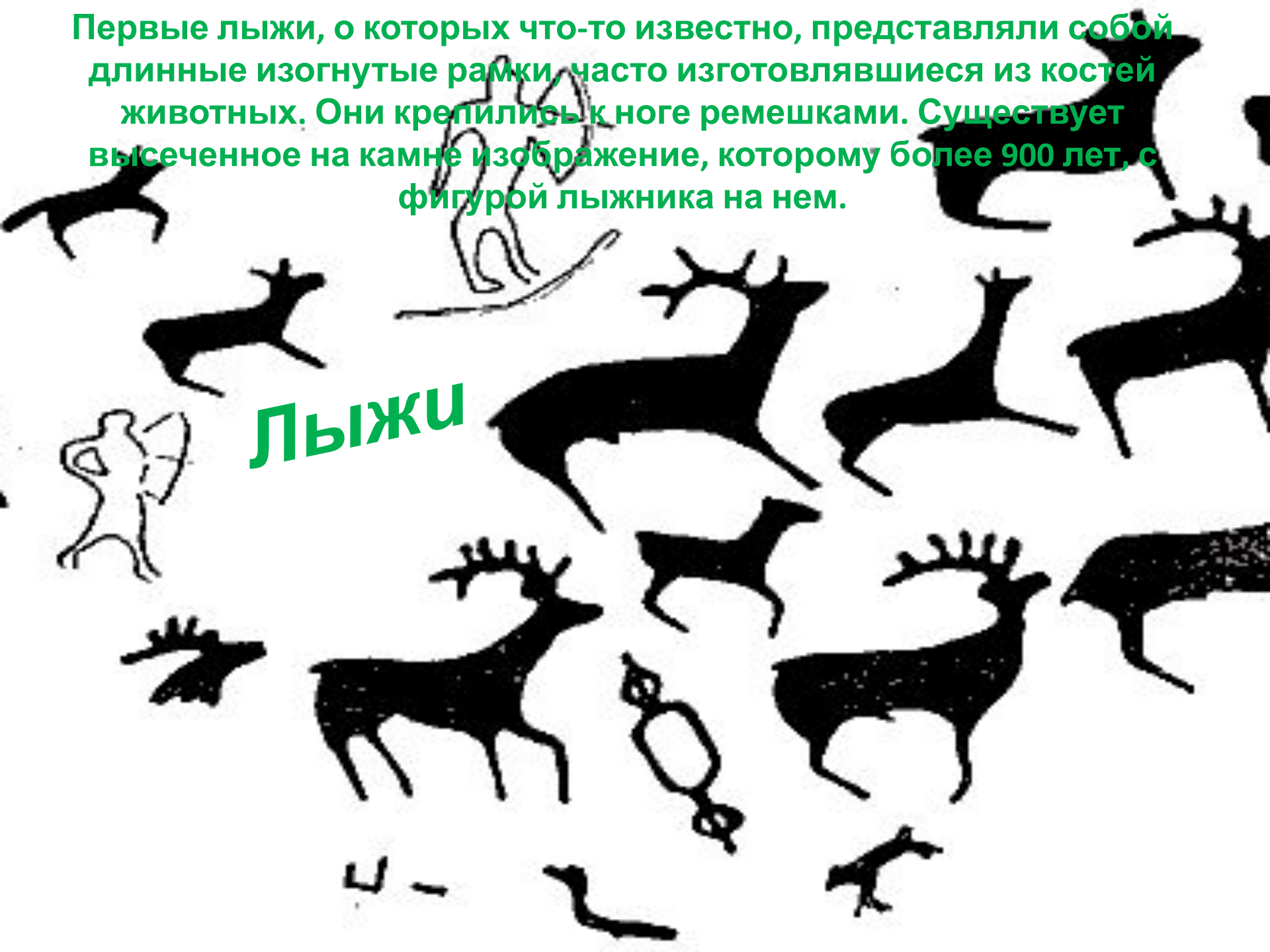


ai-gues.blogspot.com/
**Наша жизнь - фигурное катание.
Лёд прозрачен.
Острые коньки.
И ногами, рассчитав заранее,
чертим мы фигуры "от руки".**



Первые лыжи, о которых что-то известно, представляли собой длинные изогнутые рамки, часто изготовлявшиеся из костей животных. Они крепились к ноге ремешками. Существует высеченное на камне изображение, которому более 900 лет, с фигурой лыжника на нем.

ЛЫЖИ



Лыжный спорт появился в Норвегии, в провинции Телемарк. И действительно, город Моргедал в этой норвежской провинции известен как колыбель лыжного спорта. Поскольку зимы в этом районе очень снежные, а снег здесь держится подолгу, местным жителям приходилось использовать лыжи как средство передвижения. Куда бы они ни собрались — на охоту, на ярмарку, в гости в соседнюю деревню, — они повсюду передвигались только на лыжах!

И если вы считаете лыжные гонки современным изобретением, то вас должен удивить тот факт, что первые соревнования по лыжам с призами



Ах, лыжи мои, лыжи, —
Без вас я сам не свой.
Ну что на свете ближе
Мне снежною зимой?
На валенки нацепишь
Хрустящие ремни
И день гоняешь целый,
И напролёт все дни.
Ну а потом чуть дышишь,
Чуть на ногах стоишь...
Ах, лыжи мои, лыжи —
Нет в мире лучше лыж!



Мы с ребятами любим
играть в снежки, лепить
снеговиков...



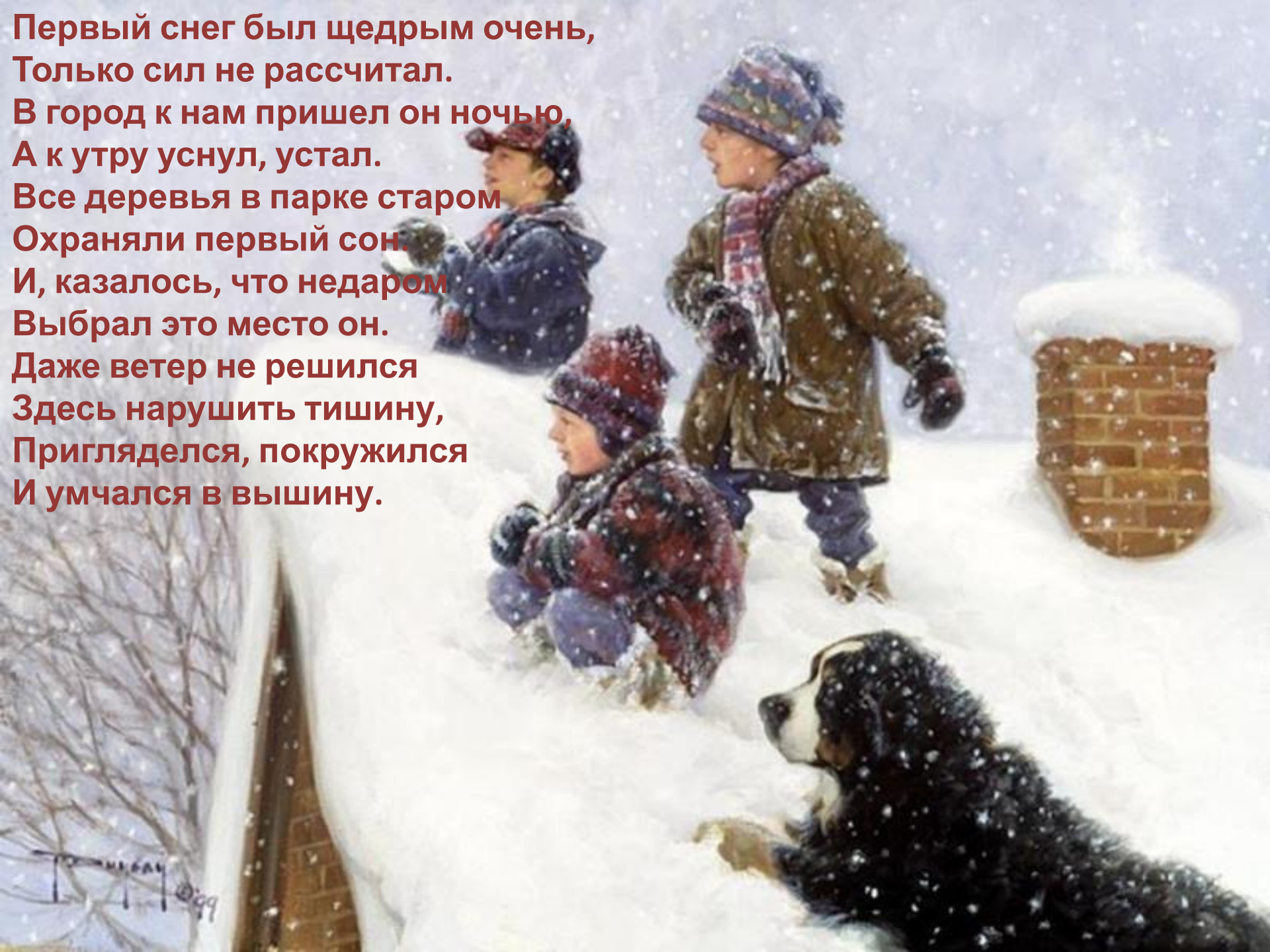
Я катаю снежный ком —
Это будет кошкин дом.
К дому сделаю дорожку —
Чтоб удобней было кошке.

Будет комнатка внутри.
Кошка, вот твой дом, смотри!
Не нужны тебе окошки —
В темноте все видят кошки!

Покрошу для кошки крошки —
Будет снежный бутерброд!
Только почему-то кошка
В кошкин дом свой... Не идет...



Первый снег был щедрым очень,
Только сил не рассчитал.
В город к нам пришел он ночью,
А к утру уснул, устал.
Все деревья в парке старом
Охраняли первый сон.
И, казалось, что недаром
Выбрал это место он.
Даже ветер не решился
Здесь нарушить тишину,
Пригляделся, покружился
И умчался в вышину.



Мне очень нравится зима! Гораздо больше, чем лето. Я люблю горки, коньки, лыжи, санки, хоккей! Самое главное чтобы зима была морозная, снежная!

