

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

# Зимние забавы. Здоровый образ жизни.



подготовила:  
Фирсова В.Н.

воспитатель МАДОУ ДСКВ  
«Югорка»

г. Покачи



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



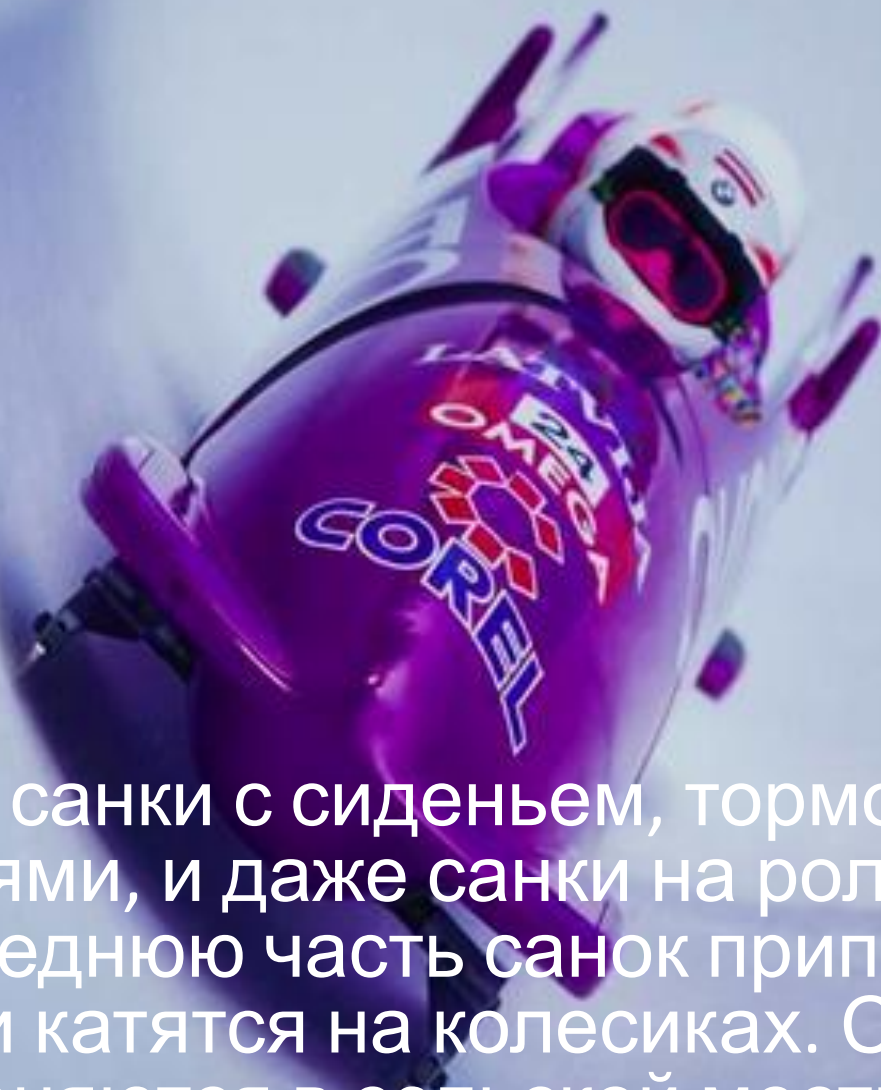
В 2014 году в российском городе Сочи состоятся олимпийские игры по зимним видам спорта, поэтому зимний спорт сейчас- очень актуальная тема.

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!

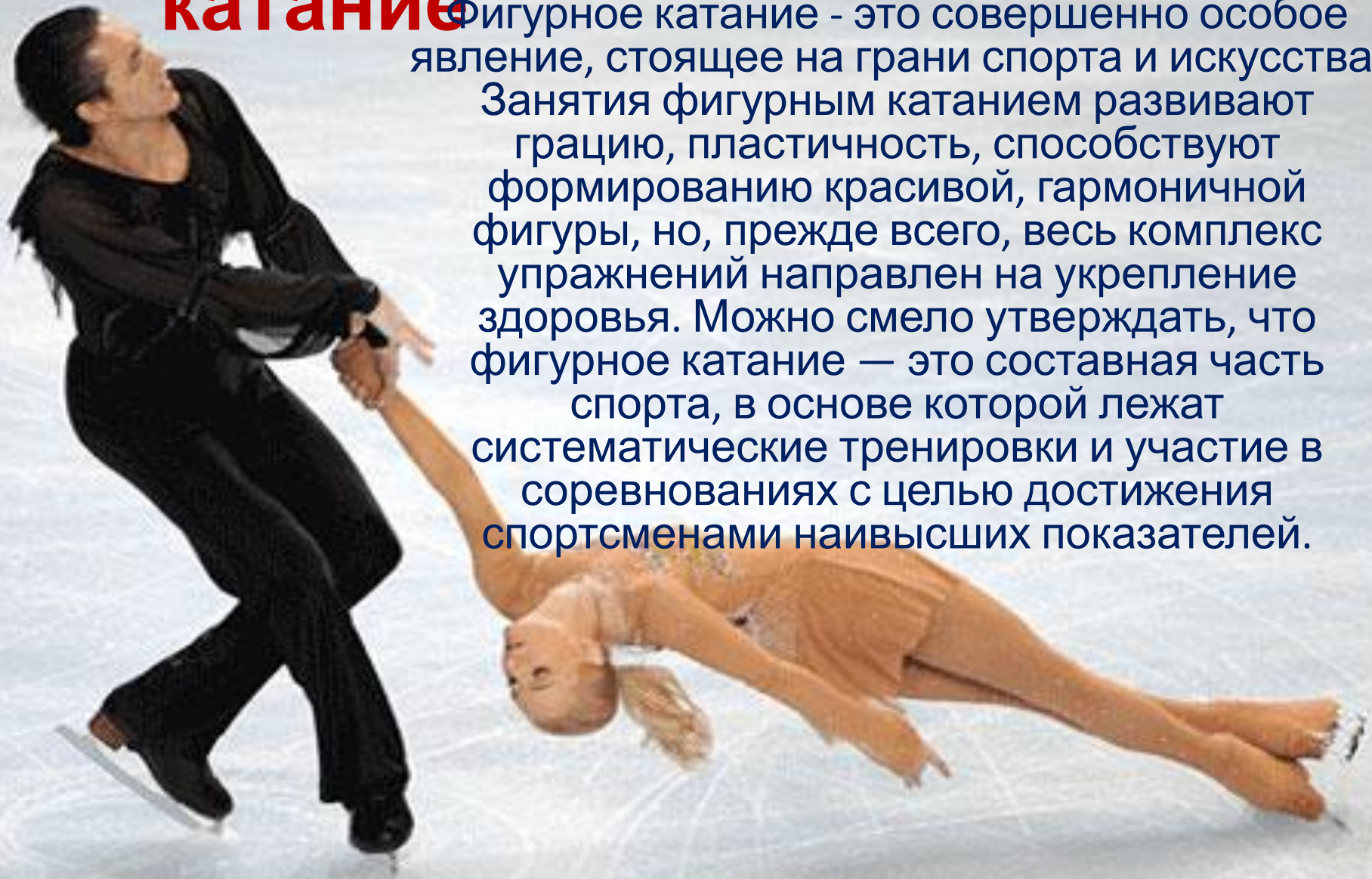
Здесь силовые приемы бывают  
–  
С ног игроков очень часто  
сбивают.

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.

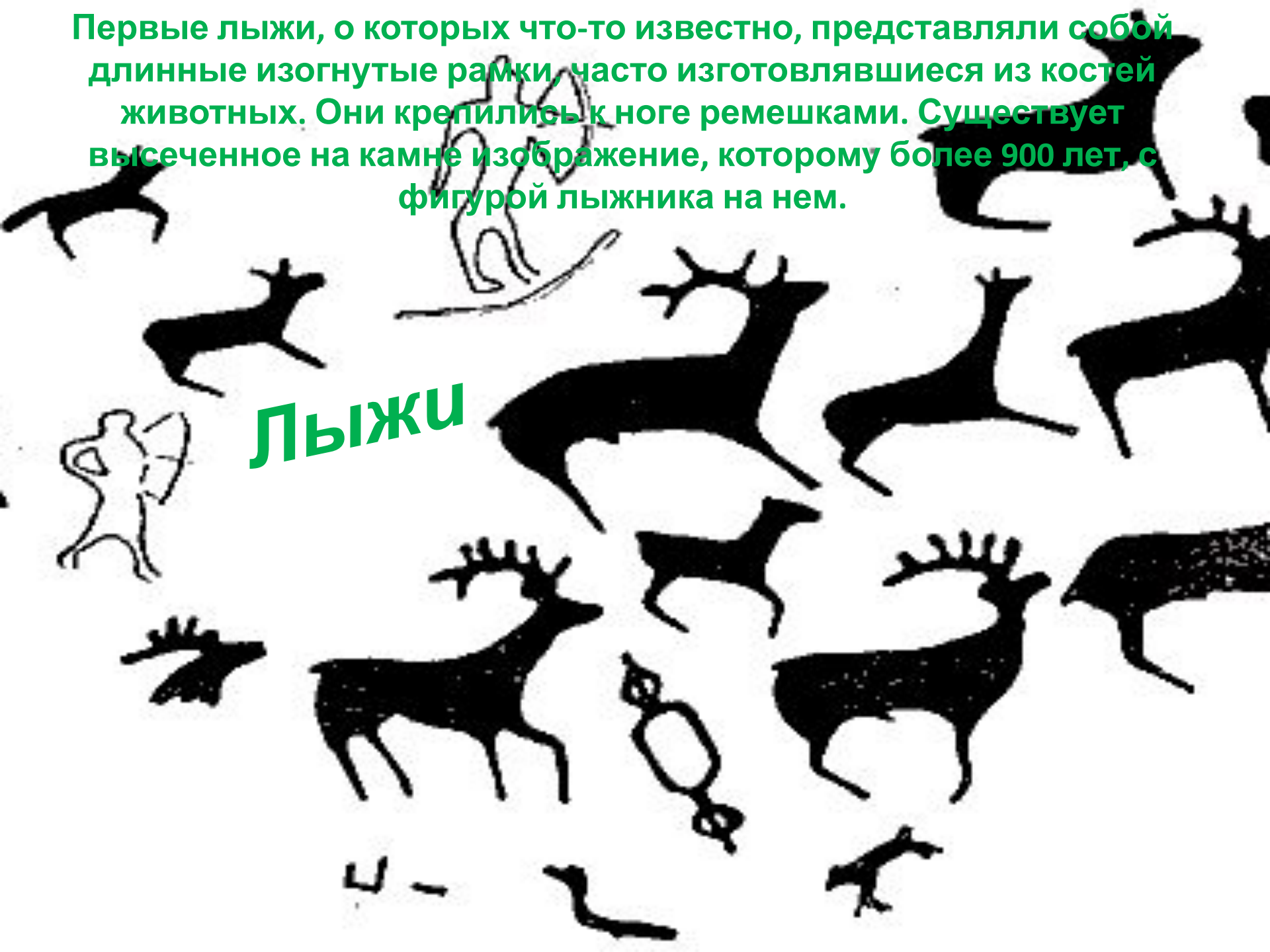


ai-gues.blogspot.com/  
**Наша жизнь - фигурное катание.  
Лёд прозрачен.  
Острые коньки.  
И ногами, рассчитав заранее,  
чертим мы фигуры "от руки".**



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...



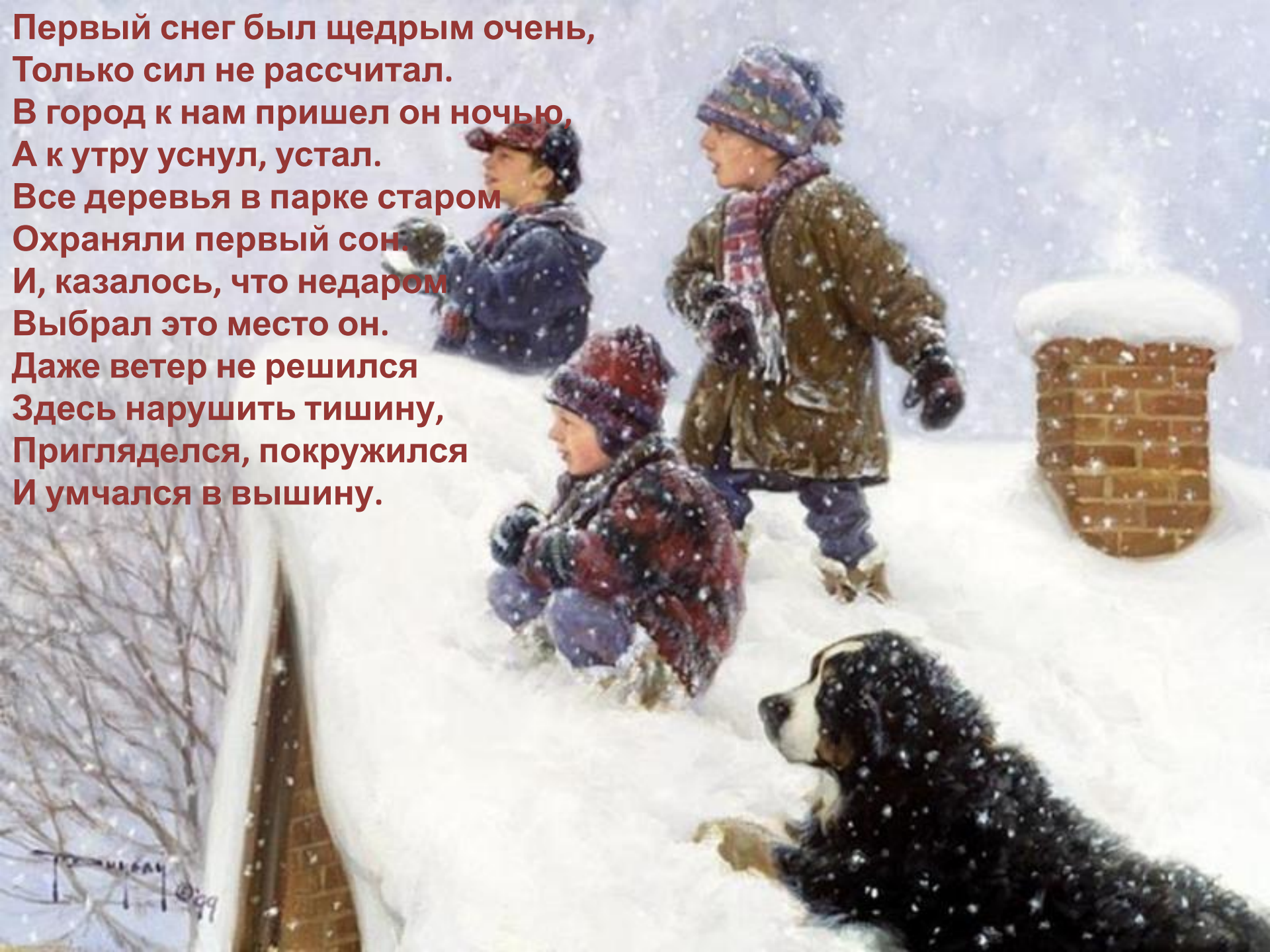
Я катаю снежный ком —  
Это будет кошкин дом.  
К дому сделаю дорожку —  
Чтоб удобней было кошке.

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!

