



# 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)**

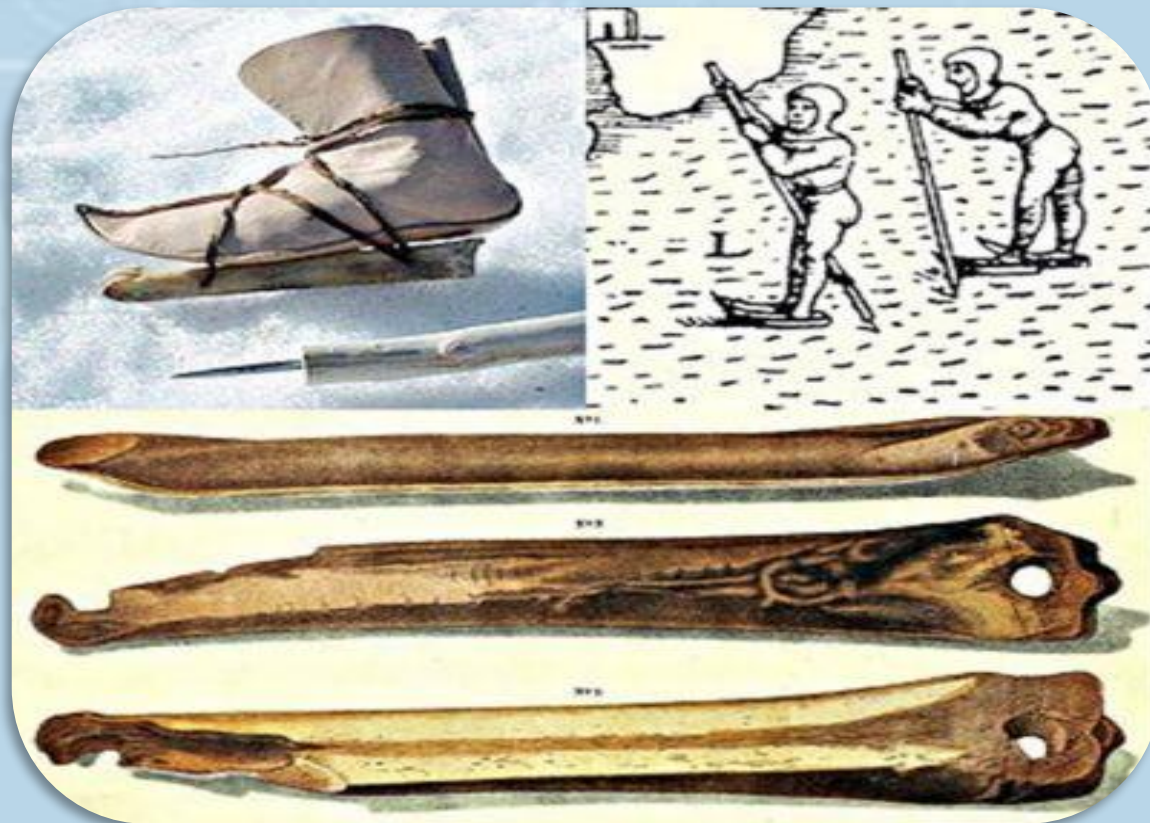
Под гору — лечу,  
В гору — тащу.

**(Санки)**

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

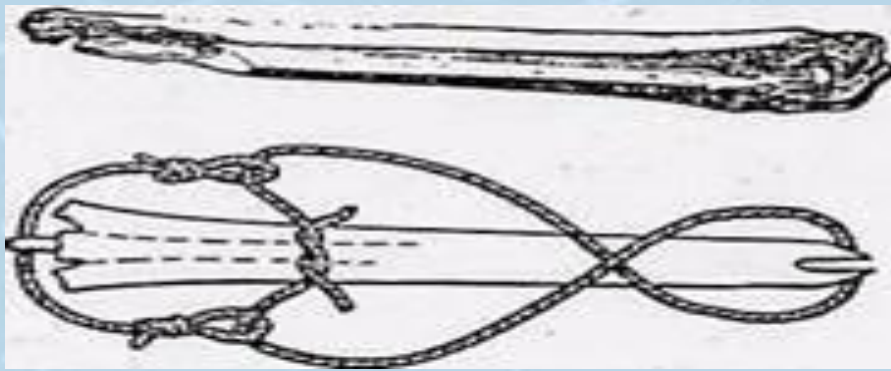
**(Каток)**





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.

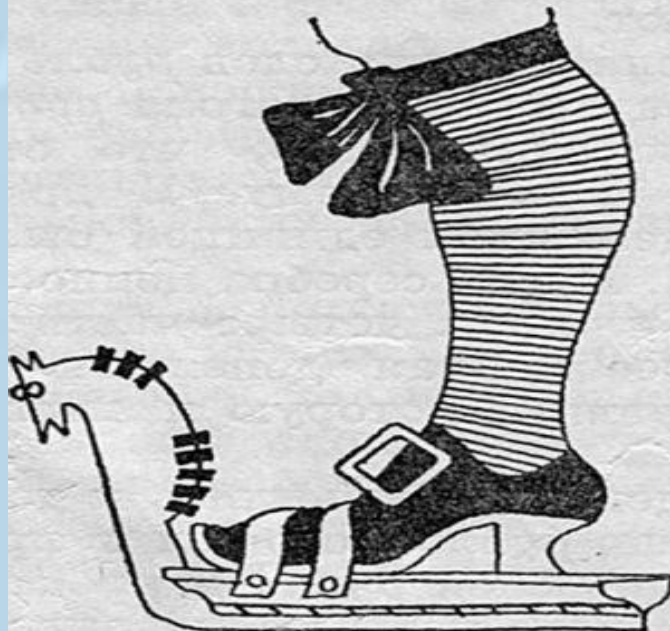


Первые коньки были очень похожи на  
лыжи. Они не были острыми и поэтому,  
для передвижения и скольжения  
использовали палки.



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](http://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](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.