# **Конспект занятия по физической культуре в подготовительной группе “Зимние виды спорта”**

Цель: Расширять кругозор детей о **зимних видах спорта**.

Задачи:

1. Закрепить знания о **зимних видах спорта**.

2. Повышать интерес к различным видам **спорта** и потребности в систематических занятиях физкультурой.

И: Здравствуйте, ребята. В нашей стране в 2014 году проводилась Олимпиада. Олимпийские игры — это большое событие в **спортивном мире**. А какие Олимпийские игры бывают? *(ответы детей)*

- Правильно, ребята, Олимпийские Игры бывают **Зимние и Летние**. **Зимние** Олимпийские Игры проводились в городе Сочи. И сегодня мы с вами поговорим о **зимних видах спорта**.

БИАТЛОН

Особенностью биатлона состоит в том, что в одном виде **спорта два различных вида спорта — лыжная подготовка** и стрельба по мишени из винтовки. Прародителем биатлона считаются соревнования военных патрулей — вид **спорта**, правила проведения которого напоминают современную биатлонную командную гонку.

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Лыжные гонки считаются самыми популярным видом лыжных соревнований. Задача **спортсмена** лыжника — как можно быстрее преодолеть дистанции на лыжах. Основные стили передвижения на лыжах — *«классический стиль»* и «свободный *(коньковый)* стиль».

Классический стиль

Первоначально к *«классическому стилю»* относятся те **виды передвижения**, при которых практически всю дистанцию лыжник проходит по предварительно **подготовленной лыжне**, состоящей из двух параллельных колей. *«Классические»* лыжные ходы разделяют по способу отталкивания палками на попеременные и одновременные. По числу шагов в одном цикле выделяют одновременно одношажный, попеременно двушажный и бесшажный ходы. Наиболее распространены попеременный двушажный ход (применяется на подъёмных участках и отлогих склонах, а при очень хорошем скольжении — и на подъёмах средней крутизны *(до 5°)* и одновременный одношажный ход (применяется на равнинных участках, на отлогих подъёмах при хорошем скольжении, а также на уклонах при удовлетворительном скольжении).

Свободный стиль

*«Свободный стиль»* подразумевает, что лыжник сам волен выбирать способ передвижения по дистанции, но поскольку *«классический»* ход уступает в скорости *«коньковому»*, *«свободный стиль»* является, по сути, синонимом *«конькового хода»*. Коньковые способы передвижения широко используются с 1981 г., когда финский лыжник Паули Сиитонен,которому тогда было уже за 40, впервые применил его в соревнованиях-в гонке на 55 км и выиграл. Наиболее распространены одновременный двухшажный коньковый ход (применяется как на равнинных участках, так и на подъёмах малой и средней крутизны) и одновременный одношажный коньковый ход (применяется при стартовом разгоне, на любых равнинах и пологих участках дистанции, а также на подъёмах до 10-13°).

ДВОЕБОРЬЕ

Двоеборье -это вид лыжного **спорта**, который включает в себя два вида соревнований : прыжки с трамплина и лыжную гонку. Соединить прыжки на лыжах с трамплина с лыжными гонками придумали норвежцы. Соревнования по лыжному двоеборье проходит в два дня. В первый день **спортсмены** двоеборцы соревнуются в прыжка с трамплина, во второй день эти **спортсмены** соревнуются на лыжах.

ПРЫЖКИ С ТРАМПЛИНА

Прыжки с трамплина — вид **спорта** включающий прыжки на лыжах со специальным обородованных трамплинов. Трамплин -это сооружение, от которого отталкивания для прыжка. Трамплины могут быть разными по высоте — 70, 90 и 120 м. От **спортсменов требуется смелость**, быстрота и четкая координация движений. **Спортсменам** прыгунам запрещено использовать лыжные палки, максимальная скорость достигается за счет того, что **спортсмен** во время разгона находится в согнутом положении.

СНОУБОРДИНГ

В отличие от горнолыжников, сноубордисты (их также называют *«бордерами»*, или *«райдерами»*) стоят на доске не лицом, а боком относительно направления движения *(заимствование из серфинга)*. При этом важное значение имеет стойка **спортсмена**.

Сноубордкросс – свободный спуск по трассе длиной до 2000 м (и шириной не менее 30 м, в котором одновременно принимают участие 4–6 человек. **Спортсмены совершают прыжки**, повороты, преодолевают препятствия *(волны, гребенка)* и т. д. Соревнования по сноубордкроссу тоже делятся на два этапа: квалификационный и финальный – с выбыванием *(суперфинал и малый финал)*.

СКОРОСТНОЙ БЕГ

Конькобежный **спорт** или скоростной бег на коньках —вид **спорта**, в котором необходимо как можно быстрее на коньках преодолевать определённую дистанцию на ледовом стадионе по замкнутому кругу.

Конькобежный **спорт**— один из старейших видов **спорта**. Самое раннее упоминание слова *«конёк»* можно найти в *«Англо-Нидерландском словаре»* Гемаха *(1648)*. Самые древние коньки, обнаруженные археологами, принадлежали киммерийцам— кочевому племени, жившему 3200 лет назад в Северном Причерноморье.

Первые официально зафиксированные соревнования были проведены в Великобритании в январе 1763. Соревнования были выиграны мистером Лэмбом, который пробежал дистанцию 15 миль за 46 минут. Как вид **спорта** скоростной бег на коньках получил развитие во второй половине XIX века.

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ

Основная идея в том, что передвижении **спортсмена или пары спортсменов** на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов *(вращением, прыжками, комбинаций шагов, поддержек и др.)* под музыку.

ХОККЕЙ

Хоккей — **спортивная** игра на льду между двумя командами игроков. Их задача — забросить в ворота соперника как можно больше шайб и не пропустить в свои. Передвигая по ледяному полю на коньках, хоккеисты клюшками передают шайбу друг другу или отбивают ее у соперника

ЗАГАДКИ

Во дворе с утра игра,

Разыгралась детвора.

Крики: *«шайбу!»*, *«мимо!»*, *«бей!»* -

Значит там игра – Хоккей

Очень трудно быть, не **спорьте**,

Самым метким в этом **спорте**.

Просто мчаться по лыжне

То под силу даже мне.

Сам попробуй бегать день,

А потом попасть в мишень,

Лежа навзничь, из винтовки.

Тут нельзя без тренировки!

А мишень тебе не слон.

**Спорт зовётся …**

Ответ: Биатлон

Деревянных два коня

Вниз с горы несут меня.

Я в руках держу две палки,

Но не бью коней, их жалко.

А для ускоренья бега

Палками касаюсь снега. Ответ : Лыжи.

Вот сколько **Зимних видов спорта** мы с вами сегодня узнали. Ребята, понравилось вам наше увлекательное путешествие? Сейчас у нас [зима и мы с вами познакомились](https://www.maam.ru/obrazovanie/zimnie-zanyatiya) с **зимними видами спорта**. В будущем мы с вами обязательно познакомимся с летними видами **спорта**. Будьте здоровы, занимайтесь **спортом**.