**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Баевой Натальи Николаевны**

Объединение – «Подвижные игры»

Программа – «Подвижные игры»

Группа - 01-98

Дата проведения – 15.12.2023

Время проведения – 13.20-14.50

**Тема занятия**: **«Зимние спортивные игры. Теория. Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ»**

**Цели:** познакомить детей с различными спортивными зимними играми, видами закаливания и его влияния на организм и здоровье человека, правилами безопасного поведения при катании на лыжах и санках, провести инструктаж по ТБ.

**Место проведения**: школьный кабинет

**Инвентарь**: лыжи, санки для демонстрации

Игра «Повернись правильно»

Педагог командует «Направо!» «Налево!». Учащиеся, допустившие ошибку, выбывают из игры до выбытия предпоследнего игрока.

-Руки вверх, ходьба на носочках,

-руки в стороны, ходьба на пятках,

- руки на поясе, ходьба на внутренней стороне стопы,

- руки на поясе, ходьба на внешней стороне стопы,

- кисти в замок, движение кистями рук

Приставным шагом правым боком.

Приставным шагом левым боком.

С высоким подниманием бедра.

С захлёстом голени назад.

Руки вперёд с выносом прямых ног.

Руки за голову с выносом прямых ног назад.

Руки в стороны с выносом прямых ног в стороны.

Подскоки на левой ноге с круговым вращением рук вперёд.

Подскоки на правой ноге с круговым вращением рук назад.

 - Упражнения на восстановление дыхания.

4. ■ И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты головой 1-вправо 2-и.п.,3- влево 4-и.п.

■ И. п. - ноги на ширине стопы, руки опущены.1-2 Руки вверх, подняться на носки ,3-4 и.п.

■ И. п. - пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Приседа­ния. 10 раз.

■ И. п. - ноги на ширине стопы, руки опущены. Ходьба на месте.

■ И. п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны. Повороты туловища влево, вправо.

Прыжки с хлопком руками над головой

Изучение нового материала

*Закаливание– система процедур, способствующих повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды***.**

* *Значение закаливания*.

 Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

*Основными принципами   
закаливания являются:*

* Постепенность возрастания закаливающих факторов;
* Cистематичность их применения;
* Учет индивидуальных особенностей при проведении закаливающих процедур.
* Использование многих факторов воздействия при проведении закаливающих процедур.
* ***Воздушные процедуры***

-прогулка и игры на воздухе

-дневной сон на воздухе

-воздушные ванны

* ***Водные процедуры***

-прогулка и игры на воздухе

-дневной сон на воздухе

-воздушные ванны

* ***Солнечные процедуры***

-солнечные ванны

* *Прогулка на свежем воздухе*рогулка является мощным средством закаливания организма. Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4 – 4,5 часов. Прогулку организуют 2 раза в день в любое время года.
* *Пребывание на воздухе* целесообразно сочетать с активными движениями: зимой – катанием на коньках, лыжах, а летом – игрой в мяч и другими подвижными играми.
* *Воздушные ванны*

Начинается с проветривания помещения, в результате которого температура воздуха в комнате должна снизиться более чем на 1°С. Помещение проветривают несколько раз в день в холодное время года и постоянно в теплое.

* *Ходьба босикомХодьба босиком* – это своеобразные сеансы точечного массажа. Как и все виды физической нагрузки или тренировки, закаливание ходьбой босиком должно быть постепенным и систематическим. Начинать лучше всего с хождения в теплой комнате. Для занятий очень хорошо использовать специальные резиновые коврики с шиповым рифлением. Используя этот коврик, можно перейти к бегу на месте и прыжкам.
* *Закаливание водой*

*Закаливание водой* – это очень полезная для  организма человека процедура. При водном закаливании циркуляция крови в организме происходит интенсивней, принося органам и системам организма дополнительный кислород и питательные вещества

* *Обтирание*Обтирание является самой нежной и щадящей из всех закаливающих процедур водой. Обтирание можно применять с самого раннего детского возраста. Ежедневные обтирания повышают иммунитет, способствуют выработке устойчивости организма к простудным заболеваниям. Обтирания могут быть общими и частичными. Они могут выступать в качестве самостоятельной процедуры, а могут сочетаться с другими методами водных процедур, например с душами или обливаниями.
* Обтирание проводят полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Обтирают сначала верхнюю половину тела (руки, шею, грудь, спину), насухо вытирают ее и растирают сухим полотенцем до красноты, а затем проделывают то же с нижней половиной тела (живот, поясница, нижние конечности).
* Конечности растирают от пальцев к телу. Туловище растирают круговыми движениями по направлению к подмышечным и паховым впадинам.
* Продолжительность процедуры не превышает 4-5 мин, включая растирание тела.
* Для обтирания применяют вначале прохладную воду (20-24°С), а затем постепенно переходят к холодной (ниже 16°С).
* Для закаливания рекомендуется проводить обтирание по утрам в одно и то же время, после зарядки.
* При этом необходимо следить, чтобы температура воздуха в помещении, где проводится процедура, была в пределах +18-20°С.
* После процедуры рекомендуется надевать теплую одежду.
* *Обливание*

Обливание более эффективная по оказывающему влиянию процедура, чем обтирание. Обливание может быть общим, то есть всего тела и местным – обливание ног. После процедуры обливания необходимо растереть тело сухим полотенцем.

* *Ножные ванны*
* Ножные ванны оказывают не только местное, но и общее воздействие на организм ребенка. Ножные ванны проводятся детям с 1,5 лет.
* Продолжительность ножной ванны от 1 до 3 мин. Ноги должны быть при этом теплыми. В этом случае воздействие холодной воды вызывает соответствующую реакцию со стороны кровеносных сосудов.
* *Купание*   
  Купаться можно как в бассейне, так и в открытыхводоемах. При этом на организм воздействует не только температурный, но и механический фактор воды, а при купании воткрытом водоеме еще и солнце с воздухом.
* *Солнечные ванны*

 Закаливание солнцем повышает устойчивость нервной системы, ускоряет обменные процессы организма, повышает сопротивляемость организма, улучшает кровообращение, работу мышечной системы, имеет тонизирующее воздействие почти на все функции организма. Ни в коем случае нельзя допускать ожогов, перегрева и тепловых ударов. Неправильное закаливание солнцем может привести к тяжелым заболеваниям. Закаливание  
солнцем должно происходить постепенно и учитывать возраст, состояние здоровья человека, климатические условия и другие факторы.

*-Правила приема солнечных ванн*

* Лучшее время для приема солнечных ванн – с 8 до 11 часов утра.
* Загорая, следует закрывать голову от солнца и надевать защитные очки.
* Первая солнечная ванна не должна превышать 5 минут. Ежедневно прибавляя по 5 минут, можно довести процедуру до 1,5 – 2 часа, но не больше.
* Продолжительность закаливания солнечными ваннами зависит от температуры, влажности и скорости движения воздуха.
* 

**Памятка по технике безопасности при занятиях зимними видами спорта**

**КАТАНИЕ НА ТЮБИНГЕ, санках**

**Катание на тюбинге — это один и из самых ТРАВМООПАСНЫХ видов отдыха!!!**

**Возможная опасность:**

1. Тюбинги способны РАЗВИВАТЬ БОЛЬШУЮ СКОРОСТЬ и ЗАКРУЧИВАТЬСЯ ВОКРУГ СВОЕЙ ОСИ ВО ВРЕМЯ СПУСКА!!!

Как только скорость движения возрастает, ватрушка становится довольно опасной: разгоняются ватрушки молниеносно, и скорость развивают выше, чем санки или снегокат на аналогичном склоне, а спрыгнуть с ватрушки на скорости невозможно. При закручивании тюбинга, человек в нем сидящий перестанет ориентироваться в пространстве.

2. Тюбинги АБСОЛЮТНО НЕУПРАВЛЯЕМЫЕ и НЕ ОБОРУДОВАНЫ ТОРМОЗНЫМ УСТРОЙСТВОМ!!! ЛЕТЯЩИЙ НА ВЫСОКОЙ СКОРОСТИ, БЕЗ ВОЗМОЖНОСТИ ЗАТОРМОЗИТЬ ВЗРОСЛЫЙ ЧЕЛОВЕК ПОДОБЕН АВТОМОБИЛЮ, С ОТКАЗАВШИМИ ТОРМОЗАМИ!!!!

3. На тюбингах НЕЛЬЗЯ кататься с горок с трамплинами при приземлении ватрушка сильно пружинит, можно получить сильные травмы спины и шейного отдела позвоночника.

4. НЕЛЬЗЯ ПРИКРЕПЛЯТЬ ТЮБИНГИ ДРУГ К ДРУГУ ВЕРЁВКОЙ, они могут перевернуться, В ВЕРЁВКЕ МОЖЕТ ЗАСТРЯТЬ КАКАЯ-ЛИБО ЧАСТЬ ТЕЛА.

5. ОПАСНО САДИТЬСЯ НА ТЮБИНГ ВДВОЁМ И БОЛЕЕ, из него можно вылететь.

**Правила безопасности при катании на тюбинге**

1. Кататься только на специально подготовленных трассах со снежной поверхностью.

2. Склон для катания должен быть с уклоном не больше 20 градусов. Внизу склона должно быть достаточно места для торможения. Не следует кататься на тюбингах по склонам, поросшим деревьями.

3. Нельзя кататься с горок с трамплинами при приземлении она сильно пружинит.

4. Прежде чем начать спуск по неподготовленной трассе, осмотрите, нет ли там ее на ям, бугров, торчащих кустов, камней, ограждений, и всего того, что может представлять опасность для жизни и здоровья.

5. СТРОГО СОБЛЮДАТЬ ДИСТАНЦИЮ между спусками по склону. НАЧИНАТЬ ДВИЖЕНИЕ НА ТЮБИНГЕ СВЕРХУ РАЗРЕШАЕТСЯ ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА ПРЕДЫДУЩИЙ ПОСЕТИТЕЛЬ НА ТЮБИНГЕ ЗАКОНЧИЛ СПУСК!!!

6. Кататься на санках-ватрушках следует сидя. Не пытайтесь кататься на тюбинге стоя или прыгая, как на батуте.

7. Нельзя кататься на тюбинге вдвоем с ребенком: невозможно контролировать ситуацию, когда одной рукой приходится держать ребенка, а другой тюбинг.

8. Никогда не привязывайте надувные санки к транспортным средствам.

**НЕ ПОДВЕРГАЙТЕ ОПАСНОСТИ СЕБЯ!**

**Правила безопасности при катании на лыжах**

С наступлением зимы улицы, поля, огороды засыпает толстый слой снега. Для детворы это настоящее раздолье, потому что теперь можно кататься на лыжах, санках, коньках, с веселыми криками съезжать с горки, играть в снежки и строить снежные крепости. Особенно им нравятся прогулки на лыжах.

Кататься на лыжах зимой-очень задорно! Катишься и чувствуешь красоту природы, наслаждаешься ею. Под лыжами слышен хруст снега, вокруг белым-бело, красота! Все деревья вокруг-одеты в белые шубки. Ничего нет лучше, чем прокатиться на лыжах.

Но нужно помнить правила безопасного поведения при катании на лыжах.

При катании на лыжах очень важно следовать основным рекомендациям, чтобы не допустить травму и переохлаждение.

**Правила безопасности при катании на лыжах:**

1. Лыжные палки должны быть снабжены защитным наконечником, кольцом и иметь удобную рукоять с кожаным регулируемым ремешком на запястье.

2. Установка и эксплуатация крепления должна быть построена под катающегося, чтобы лыжник смог надеть и снять снегоступы самостоятельно.

3.Следует приобрести легкую и свободную экипировку, которая хорошо защищает от ветра и не стесняет движения лыжника.

4. Необходимо, чтобы обувь спортсмена соответствовала размеру его ноги, тогда вероятность травм и повреждений стоп снижается.

5.Кататься по горизонтальной траектории следует на расстоянии друг от друга не менее трех метров, во время спуска — 30 метров.

6. При скатывании с горы не выбрасывайте перед собой лыжные палки.

7. Если чувствуете, что теряете баланс, то следует слегка присесть на корточки и завалиться набок. Чтобы избежать травмы, палки должны быть направлены назад.

8.Избегайте перехода лыжни у возвышающегося склона, по которой спускаются лыжники.

9 Если почувствовали признаки обморожения, рекомендуется прекратить дальнейшее движение, сойти с дистанции, как можно скорее попасть в теплое помещение.

10.До начала лыжного занятия следует снять утяжеляющую одежку, помните, что при катании температурный режим сбивается, и лыжнику становится жарко. Нельзя снимать или расстегивать одежду на ходу, это приведет к простудным заболеваниям.

11.После окончания заезда рекомендуется снять лыжную базу у входа в помещение, стряхнув с нее весь снежный груз.

12.Не рекомендуется пить прохладную воду в первые 20-30 минут после пробежки во избежание заболевания ангиной.

13. Комфортные погодные условия для катания на лыжах должны входить в температурные рамки до -10 градусов, при отсутствии сильного ветреного потока.

**Требования к одежде**

Важный элемент успешного катания — обмундирование спортсмена:

1. Верхняя одежда должна быть теплой, легкой, не продуваемой и комфортной.

2. На голове обязательно шапка, на руках перчатки, варежки. Толщина головного убора зависит от температурных особенностей во время катания.

3.Обувь рекомендуется подбирать на один сантиметр больше ноги лыжника. Она не должна сковывать движения стоп и вызывать онемение пальцев.

4. Обувь должна быть сухой. В мокрых ботинках кататься нельзя: можно обморозить пальцы ног.

5.Запрещен обгон во время быстрой езды по узким тропам, при спуске с горы.

6. Нельзя делать незапланированные остановки на лыжне, если вы катаетесь не одни.

7. При падении, особенно при спуске, следует незамедлительно уйти, отползти с лыжной трассы. Палки при этом должны быть отброшены вбок, чтобы очередной лыжник не наткнулся на них.

8. Если чувствуешь неизбежное падение, то сделать это необходимо согнув немного колени, заваливаясь на один бок.

9. При ходьбе на лыжах не раскидывайте сильно палки в стороны, это может препятствовать движению других лыжников.

**Соблюдайте основные меры предосторожности!**







Домашнее задание: катание на санках и лыжах.

Фотоотчет высылайте на почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Баевой Н.Н.