

**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ХАНТЫ - МАНСИЙСКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ – ЮГРА
ГОРОД ПОКАЧИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
«СОЛНЫШКО»**

Городской конкурс
учебно-исследовательских и творческих работ
«Юность в науке»

Направление:
Социально – гуманитарные и экономические науки

«Тюбинг - модная зимняя забава или опасное развлечение?»

Автор:
Горбунова Регина Алексеевна
группа «Радуга»

Научный руководитель:
Кених Ирина Ивановна
старший воспитатель
МАДОУ ДСКВ «Солнышко»

2020 год

Оглавление

| | |
|--|----|
| 1. Аннотация..... | 3 |
| 2. План исследований..... | 4 |
| 3. Описание работы..... | 6 |
| 4. Список используемой литературы..... | 11 |
| 5. Приложения..... | 12 |

1. Аннотация

Уже несколько лет в России появился новый вид зимней забавы – тюбинг, или, как говорят в народе, - «ватрушка», «таблетка».

Катание на тюбингах - это захватывающее удовольствие, отличная возможность покататься с горки для любителей активного отдыха. Это спорт, развлечение и забава для детей и взрослых, коллективный и семейный отдых с ветерком. Любой, прокатившись на такой «ватрушке», с восторгом захочет повторить переживание этой «детской радости».

Тема особенно актуальна в зимний период, потому что игры и забавы на морозном воздухе, в окружении искрящегося под солнцем снега – это именно то, за что мы все любим зиму. Кроме того, любой вид зимнего отдыха можно рассматривать как начальный шаг к процедуре закаливания организма. Зимние месяцы дарят детям несравнимую радость от разнообразных развлечений на свежем воздухе, а их родителям – возможность самим испытать детский восторг. Кататься на «ватрушках» обожают не только дети, но и взрослые, несмотря на периодически появляющиеся в средствах массовой информации сообщения о несчастных случаях при катании на тюбинге.

Во многих торговых сетях тюбинг рекламируют как самый нетравмоопасный вид зимнего транспорта. На первый взгляд вроде так и должно быть: в отличие от санок, в тюбинге нет металла и дерева – нечем пораниться, в отличие от ледянок – все везде мягкое. С точки зрения хранения в межсезонный период – «ватрушку» можно быстро сдуть и убрать на хранение в любое место. Но так ли все на самом деле?

Цель: выяснить, является ли тюбинг опасным развлечением.

Задачи:

- определить, что такое тюбинг;
- познакомиться с историей появления тюбингов;
- познакомиться с конструкцией тюбинга;
- узнать, как правильно подобрать тюбинг, какие правила хранения и использования нужно соблюдать;
- рассмотреть горки для катания;
- выяснить опасные факторы при использовании тюбинга;
- узнать о случаях обращений пациентов с травмами, полученными в результате катания на тюбингах;
- разработать правила безопасности при катании на тюбинге.

Практическая значимость, данная работа поможет свести к минимуму получение травмы при катании на тюбинге.

2. План исследований

Объект исследования: Активный отдых на свежем воздухе.

Предмет исследования: Катание на тюбингах.

Гипотеза: Предположим, что катание на тюбингах может быть безопасным.

В рамках исследования были использованы следующие **методы и приёмы работы**:

- опрос;
- наблюдение;
- беседа с медицинским работником;
- чтение художественной литературы;
- поиск информации в печатных изданиях, в сети Интернет;
- эксперимент.

I этап – Подготовительный

Постановка проблемы перед детьми: «Как обезопасить любителей активного отдыха от несчастных случаев при катании на тюбинге?»

- Подбор и анализ литературы, наглядных материалов по данной проблеме.
- Выявление уровня знаний у детей старшего дошкольного возраста о технике безопасности при катании на тюбингах.
- Знакомство со спортивным оборудованием и инвентарем, необходимым для зимних забав.
- Информирование родителей о проекте: обсуждение темы проекта, выявление вариантов представления проекта.

II этап – Основной

| Виды деятельности | Совместная деятельность педагога с детьми | Взаимодействие с родителями |
|---|--|--|
| Коммуникативная, восприятие художественной литературы | <p>Беседы: «О зимних забавах», «Что такое тюбинг?», «История появления тюбингов», «Как правильно выбрать тюбинг?», «Места для катания на тюбингах», «Правила безопасности при катании на тюбингах».</p> <p>Чтение художественной литературы: рассказ Г. Ладонщиков «На горке – на санках», Н. Носова «На горке», А. Прокофьев «Как на горке, на горе», М. Лаписова «Хитрые санки». Загадки про лыжи, коньки, санки, снег, лед.</p> <p>Презентация: «Горнолыжный комплекс «Урман».</p> <p>Акция «Внимание, тюбинги!».</p> | <p>Индивидуальные беседы с родителями для выяснения осведомленности и наличие позиции в отношении проведения совместного активного отдыха в выходные дни.</p> <p>Консультация на тему «Соблюдение правил безопасности во время зимних развлечений»</p> <p>Памятка для родителей: информация о правилах катания на санках, тюбингах, на ледяных дорожках, с горок.</p> |

| | | |
|--|--|---|
| Игровая, двигательная | <p>Подвижные народные игры: «Два Мороза», «Попади снежком в цель», «Кто быстрее», «Снежный лабиринт», «Карусель», «Горелки», «Жмурки».</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Мы во двор гулять пошли», «Я мороза не боюсь»</p> <p>Дидактические и развивающие игры: «Что бывает зимой?», «Что для чего?», «Подбери одежду спортсмену» «Сложи картинку (зимние виды спорта)»</p> <p>Досуг «О зимних забавах» Физкультурный досуг «День Здоровья». Игры-эстафеты на прогулке.</p> | Организация совместной прогулки в горнолыжный комплекс «Урман». |
| Изобразительная, музыкальная | <p>Лепка «Спортивные развлечения» Рисование «Зимние забавы»</p> | <p>Выставка рисунков «Моя любимая «Ватрушка»» Фото - выставка «Активный зимний отдых»</p> |
| Познавательно - исследовательская | <p>Экспериментальная деятельность: «Соотношение роста ребенка к диаметру тюбинга». «Тормозной путь» тюбинга, санок, ледянки на деревянной горке с ледовым покрытием.</p> | |

III этап - Заключительный этап

- Динамика уровня знаний у детей старшего дошкольного возраста по теме тюбинги.
- Фотоальбом «На прогулку всей семьей», «Активный зимний отдых».
- Выставка рисунков моя любимая «Ватрушка».
- Наблюдение за поведением детей в игровой деятельности при скатывании на снежном городке.
- Разработка памятки «Правила безопасности при катании на тюбингах».
- Анализ результатов проделанной работы.
- Представить результат проектно – исследовательской работы на конкурс.

Ожидаемый результат проекта

- Обогащение и расширение представлений дошкольников и их родителей о выборе тюбинга и его хранения.
- Создание игровых ситуаций и использование яркого наглядного иллюстрированного материала – изображений зимних забав для легкого усвоения детьми данного материала.
- Понимание важности обязательного проведения совместной работы семьи и детского сада по формированию безопасного поведения при катании на тюбингах.

3. Описание работы

Что такое тюбинг?

В последнее время самое популярное зимнее хобби детей и взрослых – увлекательный тюбинг. Согласно определению Википедии, тюбинг (на английском языке tubing, от слова tube – труба) - надувные санки, предназначенные для катания по снегу или по воде, а скорый на меткие прозвища русский народ не преминул тут же назвать это круглое надувное приспособление для спуска со снежного склона «ватрушкой», «бубликом», «пончиком». Тюбинг – это надежное и долговечное средство для катания. Этот аттракцион является альтернативой катанию на санках, только теперь санки стали надувными, мягкими и невероятно удобными.

История появления тюбингов

Большинство историков относит появление тюбинга к концу 1890-х годов. Именно тогда шотландский ветеринар Джон Бойд Данлоп изобрел первые заполненные воздухом шины. Сделанные для трехколесного велосипеда его сына шины были слишком тяжелыми для использования. Это послужило толчком для появления первых камер. Согласно свидетельствам очевидцев, один из рабочих предприятия по изготовлению тюбингов, переноса одну из камер, поскользнулся, упал и обнаружил, что скользит вниз с холма. С тех пор тюбинг или катание на надувных ватрушках стало одним из любимых зимних развлечений зимней Шотландии и достаточно быстро распространилось по всей Европе. В начале 20 века цена на тюбинг была высока, купить своему ребенку ватрушку мог себе позволить только очень обеспеченный человек. Современный тюбинг приобрел большую популярность, благодаря убыточности в 1990-х годах горнолыжных курортов. Неиспользуемые склоны превратились в горки для тюбинга. Эта популярная среди западной ребятни игрушка доступна и нам, жителям страны, славящейся морозными и снежными зимами.

Конструкция тюбинга

Тюбинг имеет массу преимуществ перед катанием на традиционных санях. Конструкция тюбинга проста: материал верха, дно тюбинга, удобные ручки, молния, усиленные швы, камера, ткань. Прочность материалов, из которых изготовлены санки-ватрушки, позволяет не волноваться за безопасность. В итоге надувные санки, состоящие целиком из ПВХ, более крепкие, а синтетическая поверхность защищает от травм и повреждений. *(Приложение 1)*

Как правильно подобрать тюбинг?

Существуют разнообразные окружности, размер которых варьируется в пределах 60—150 см. Однако встречаются как большие, так и меньшие объёмы. Немаловажно знать, что изготовители нередко указывают диаметры изделий в сдутом состоянии. При накачивании все размеры становятся немного меньше. К тому же необходимо знать точное соотношение вашего роста к диаметру самого изделия, и уже исходя, из этих параметров выбирать тюбинг.

Теперь поговорим о том, как выбрать тюбинг.

- Если ребёнок совсем маленький, необходимо, чтобы он смог свободно дотянуться до ручек. Ноги должны немного соприкасаться с землёй.
- Если рост до 120 см, то тюбинг выбираем диаметром – 85 см;
- Если рост до 150 см, то тюбинг выбираем диаметром – 95 см;
- Если рост до 180 см, то тюбинг выбираем диаметром – 110 см;
- Если рост до 200 см, то тюбинг выбираем диаметром – 125 см;

Если вы собрались покупать тюбинг хочется поделиться некоторыми советами:

Посадочное место выбирать широкое. Лучше всего покупать тюбинги с молниями, которые закрывают отверстия для камеры. Шнуровка может развязаться, а липучка – забиться снегом. Материал чехла должен быть прочным, самой лучшей считается ПВХ ткань. Трос для перетаскивания тюбинга должен быть до 150 сантиметров, оптимальным считается крепление, которое позволяет менять веревку.

Вывод: Каждый должен подбирать инвентарь в соответствии со своими личными параметрами.

Основные правила хранения и использования: Для того чтобы сохранить свои ватрушки в первозданном виде нужно не так уж и много. Ведь в них нет сложных деталей. Как известно, в конструкцию надувных ватрушек входит надувной элемент (резиновая камера) и чехол (как правило выполненный из тканей ПВХ, либо полиэстера). Такие материалы не боятся больших перепадов температур и высокой влажности. Это дает значительные преимущества при хранении. Однако, синтетические материалы конструкции чехла санок-ватрушек и резина камер чувствительны к воздействию солнечных лучей. Так, например, капроновый материал ниток при длительном воздействии солнечных лучей теряет свою прочность, полиэстер склонны к выцветанию, а резина камеры к растрескиванию. Еще одной из особенностей конструкции классических санок-ватрушек является потемнение тканей ПВХ в процессе длительной эксплуатации и хранения тюбингов. Конечно, «окрашивание» ткани чехла санок выглядит не очень эстетично и портит внешний вид ватрушки.

- Хранить тюбинг следует в не надутом состоянии (во избежание ухудшения декоративных свойств материалов).
- Желательно камеру санок извлечь из чехла и поместить в полиэтиленовый пакет (так исключается контакт чехла санок с камерой, что не позволит материалу чехла потемнеть)
- Хранить санки-ватрушки в темном и сухом месте вдали от солнечных лучей (это позволит сохранить первоначальную прочность материалов санок и они не порвутся в дальнейшем);

- Лучше хранить ватрушку на балконе. Температура там гораздо ниже, чем в квартире. Тем, кто живет в частном доме, лучше оставлять тюбинг на участке. Только надо выбрать такое место, где он не слишком бросается в глаза.

Места для катания на тюбингах

Все горки для катания можно разделить на такие группы:

- «Не оборудованные склоны естественного происхождения», часто встречаются в любых широтах.
- «Горки искусственного происхождения деревянные с ледовым покрытием» - это ледяные в снежных городках или деревянные с ледовым покрытием. На них надо быть особо внимательным, катаясь с маленькими детьми, так как такие горки обычно высокие, скорости большие, да и используемый инвентарь для спуска разнообразный. Чтобы покататься на таких горках, достаточно просто прийти в ледовый городок.
- «Оборудованные горнолыжные спуски» - спуски в горнолыжных центрах.

Безопаснее всего использовать для катания именно оборудованные горнолыжные спуски, ведь там специально убираются с пути все предметы, могущие повредить спуску. Сегодня в нашем городе существует хороший горнолыжный центр «Урман» находящийся недалеко от города. Он оборудован пунктом проката тюбингов, он пригодится тем, у кого нет своего собственного тюбинга. Имеется спуск подъемник, что очень удобно. Из-за того, что тюбинг набирает все больших оборотов, то и прокат тюбингов стал более популярным.

Опасные факторы при катании на тюбинге

Как показывает практика, при катании на тюбинге наиболее опасными факторами и чаще всего приводящими к травмам, являются:

- тюбинг двигается на достаточно большой скорости;
- сама конструкция неуправляемая и не имеет тормозов;
- «ватрушка» может закручиваться вокруг своей оси во время спуска;
- сидящий в «ватрушке» человек не касается снега ни руками, ни ногами и на процесс катания никак повлиять не может, пока не остановится сам или вынужденно, например, с помощью какого-нибудь пня под снегом или дерева.

Печальная статистика

Согласно информации в сети Интернет, сама камера в тюбинге смягчает удары при падении или столкновении, что, несмотря на большую скорость, снижает возможность травмы до минимума. Однако, у сотрудников БУ ХМАО-Югры «Покачевская городская больница» по данному факту совершенно противоположное мнение. По данным врача травматолога Дороднева А.Н. каждую зиму увеличивается количество обращений пациентов с травмами, полученными в результате катания на тюбингах. Так, в период с 2019 по 2020 г.г. количество

таких обращений составило 10 человек. Основными травмами являлись сотрясение головного мозга, ушибы, вывихи, переломы.

Из приведенных выше данных следует, что все трагедии происходили с нарушениями определенных правил безопасности при катании на «ватрушках». Статистика показывает, что при катании в специально отведенном для тюбинга месте и с соблюдением правил безопасности несчастные случаи с людьми происходят крайне редко и не с такими тяжелыми последствиями. Так какие же правила безопасности необходимо соблюдать, чтобы тюбинг действительно стал развлечением, а не привел к трагедии?

Правила безопасности при катании на тюбинге

При катании на этом чуде-приспособлении следует строго соблюдать определенные правила безопасности. Для безопасного катания на ватрушках следует выбирать только специально оборудованные трассы или горки. На безопасной трассе в обязательном порядке имеются бортики, которые не позволят тюбингу вылететь за пределы зоны катания. Помимо этого, на горках и трассах должен быть человек, отвечающий за безопасность спуска, в том числе, и за соблюдение интервалов спуска людей. Таким образом, можно сформулировать 8 «Нельзя!», которые следует соблюдать при катании на «ватрушках»:

1. Нельзя кататься на тюбингах вместе с владельцами железных санок.
2. Нельзя съезжать с горки «паровозиком», сцепив несколько тюбингов.
3. Нельзя кататься на тюбингах втроем или большим количеством людей.
4. Нельзя съезжать с трамплинов.
5. Нельзя опускать ручки во время спуска.
6. Нельзя кататься стоя или на животе.
7. Нельзя тормозить ногами при спуске.
8. Нельзя привязывать тюбинг к машине или снегоходу.

Исследование

Опрос

Мы, с Ириной Ивановной среди воспитанников группы «Радуга» решили провести опрос, задав им следующие вопросы:

1. Катались ли вы когда-нибудь на тюбинге?
2. Как вы считаете, катание на тюбинге это опасное развлечение?
3. Знаете ли вы правила катания на тюбинге?

Результаты проведенного опроса:

По результатам проведенного опроса выяснилось, что все дети с моей группы, хотя бы один раз, но катались на «ватрушке». На второй вопрос из 23 детей, 18 считают, что катание на тюбингах - это простая зимняя забава и только 5 ребят решили, что тюбинг опасен. Из

последнего вопроса выяснилось, что только 9 детей знают правила катания на тюбингах, а 14 человек вообще не знают, что существуют определенные правила. *(Приложение 2)*

Эксперимент «Соотношение роста ребенка с диаметром тюбинга»

У меня тоже есть «ватрушка» и мы решила провести исследование, проверить соответствует ли она моему росту. Для начала мы измерили мой рост. Мой рост в данный момент составляет 122 см. Далее измерили диаметр «ватрушки», он составляет 95 см.

Вывод: Мой тюбинг соответствует моему росту. *(Приложение 3)*

Эксперимент «Тормозной путь» тюбинга, санок, ледянки на деревянной горке с ледовым покрытием»

Деревянные горки с ледовым покрытием находятся недалеко от моего детского сада. Я часто наблюдаю за детьми, как они скатываются с горки, когда иду домой. На этих горках надо быть особо внимательным, так как есть горки высокие, скорости большие, да и используемый инвентарь для спуска разнообразный. Тут мы решили проверить какой зимний вид транспорта самый опасный. Мы взяли с собой обычные санки, ледянку и тюбинг. Сначала я прокатилась на ледянке, потом на санках и в завершении на тюбинге.

Вывод: Оказалось, самым скоростным и неуправляемым оказался тюбинг, так как на нем я прокатилась дальше всего, да еще и с ветерком, потом ледянка и санки.

Заключение

В ходе исследования мне удалось достичь поставленной цели и решить намеченные задачи. Наша гипотеза подтвердилась. С помощью изученных материалов мне удалось доказать, что тюбинг может быть безопасным развлечением. Но для этого необходимо соблюдать определенные правила.

Мы изучили печальную статистику несчастных случаев при катании на тюбингах, и выяснила, что большая часть полученных травм произошли в необорудованных для катания местах либо с грубейшими нарушениями правил безопасности.

Я сделала вывод, что не нужно отказываться от такой замечательной зимней забавы, как тюбинг, но следует быть крайне осторожным, катаясь на «ватрушках».

4. Список используемой литературы

1. Алексеева Н.Н. Мир человека: Тематический словарь в картинках. Спорт. Летние и зимние виды. Для занятий с детьми 5-7 лет. – М.: Школьная книга, 2013.
2. Коломеец Н.В. Формирование культуры безопасного поведения у детей 3-7 лет: «Азбука безопасности», конспекты занятий, игры / – Волгоград, 2014. – с.168
3. Рябикова Н.Н. Тематический физкультурный досуг «Зимние игры и забавы» //Инструктор по физической культуре.-2017, №7, с.66

Ресурсы интернета

1. <http://tolkslovar.ru/t6307.html>
2. <https://www.vatrushki.ru/tubing-ustrojstvo/>
3. https://www.tubing-online.ru/news/ID_19.html

ПРИЛОЖЕНИЕ 1**Тюбинг - устройство и характеристики**Материал верха

Верхняя оболочка надувных санок изготовлена из тентовой морозоустойчивой ткани с ПВХ покрытием.

Дно тюбинга

Дно представляет собой нижнюю силовую оболочку, состоящую из усиленных материалов с ПВХ покрытием, гладкая поверхность которого обеспечивает изделию быстрое скольжение по снегу. Посадочное место изделий изготовлено из материалов повышенной плотности.

Ручки

Удобные ручки на тюбингах выполнены из мягкого пластика с шероховатой поверхностью во избежание скольжения рук. Ручки надежно закреплены на стропах, что значительно снижает уровень травмоопасности.

Молния

Верхняя оболочка на тюбингах застегивается на крепкую усиленную молнию, расположенную на дне изделия. Защитная планка, которой закрыта молния, предотвращает попадание внутрь снега и мусора.

Усиленные швы

Места соединения материалов обработаны нитями повышенной прочности, что предотвращает разрыв шва или его гниение во влажной среде.

Камера

В тюбингах применяются автомобильные камеры исключительно российского производства.

Ткань

Используемая в тюбингах ткань ПВХ подобрана из соображений прочности, долговечности и безопасности.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Беседа-опрос в подготовительной группе на тему: «Зимние игры и забавы».

Цель: Познакомить детей с понятием «Зимние забавы». Расширение словаря по теме: забавы, снежки, каток, горка, снеговик, санки, ватрушка, ледянка, полозья, лыжи, кататься, бросать, лепить, упряжка, «тройка», бубенчики.

Организационный момент:

-Ребята, а вы любите зиму?

-А что можно делать зимой на улице? (ответы детей)

- А вам нравится лепить снеговика?

Основная часть беседы:

- Ребята, сегодня я Вам предлагаю поговорить на очень интересную тему. Она состоит из двух слов: первое слово «забавы». Что, по-вашему, обозначает это слово? (Ответы детей.)

Забавы – это старинное слово, которое обозначает игры, потехи, шутки. Второе слово - «зимние», и получается «зимние забавы».

-Как вы понимаете, что такое зимние забавы? (Ответы детей: зимние игры и развлечения).

Давайте с вами больше узнаем о зимних забавах, которые издавна любили на Руси, причём как дети, так и взрослые.

Но сначала вспомним поговорки о морозе:

- «Береги нос в большой мороз»;

- «Мороз не велик, да стоять не велит»;

- «В зимней шубке и морозы – шутка».

Зимних развлечений очень много. Давайте я сейчас буду вам называть разные зимние развлечения, если я скажу правильно, то хлопайте в ладоши:

Зимой играют в снежки.

Зимой купаются в реке.

Зимой катаются на велосипеде.

Зимой собирают грибы.

Зимой собирают ягоды.

Зимой катаются на коньках по льду.

Зимой катаются на «ватрушках».

Зимой лепят снеговиков.

Зимой катаются на лыжах.

-Ребята, что вам больше всего нравится делать зимой? (Кататься на санках, тюбингах, коньках, лыжах, играть в снежки...)

-А где можно покататься на санках? (Во дворе, в парке, с горки...)

- На чём ещё можно покататься с горки? (На ватрушке, ледянке, на лыжах)

-Как катаются на ватрушке и ледянке с горки? (Так же как и на санках: садятся на них и, крепко держась за них, едут вниз с горы)

Отгадайте загадку:

Я катаюсь на нем до вечерней поры.

Но ленивый мой конь возит только с горы.

А на горку всегда сам пешком я хожу

И коня своего за верёвку держу. (Санки).

(Показ картины «Катание на санках»).

Рассказ об одной из старинных забав на Руси – катание на санных:

«Зима на Руси длилась достаточно долго, была и снежной, и холодной.

Летом в старину все передвигались на чём? (Телега, карета).

Колёса крутились, карета ехала.

Но зимой колёса часто подводили.

Как вы думаете, почему? (Ответы детей – застревали в сугробах.)

И люди придумали переставить повозки, кареты с колёс на полозья (*лыжи*). Так они двигались намного быстрее.

Сравнение старинных саней с современными. (*Дети анализируют сходство и отличия старинных саней с современными*).

Ребята, давайте подумаем: «Кого из животных впрягали в сани в разных регионах России» (*кони, собаки, олени*) показ картин.

Вы говорили, что ещё вам нравится кататься на коньках. А что такое коньки? (*Ботиночки с полозьями*). Показ картины.

-А где можно покататься на коньках? (*на катке*)

-Что такое каток? (*Площадка, покрытая льдом*)

Ребята, сейчас очень модный и любимый вид забавы это - катание на надувных «ватрушках».

1. Катались ли вы когда-нибудь на тюбинге?

2. Как вы считаете, катание на тюбинге это опасное развлечение?

3. Знаете ли вы правила катания на тюбинге?

Дидактическая игра «Чего не стало?»

На доске висят картинки с зимними забавами: коньки, лыжи, санки, тюбинг, горка. Всего пять картинок. Закройте глаза. А я уберу одну из картинок. Откройте глаза. Скажите, чего не стало?

Итог беседы:

-Ребята, о чём мы сегодня говорили? (*О зимних забавах*).

Какие бывают зимние забавы? (ответы)

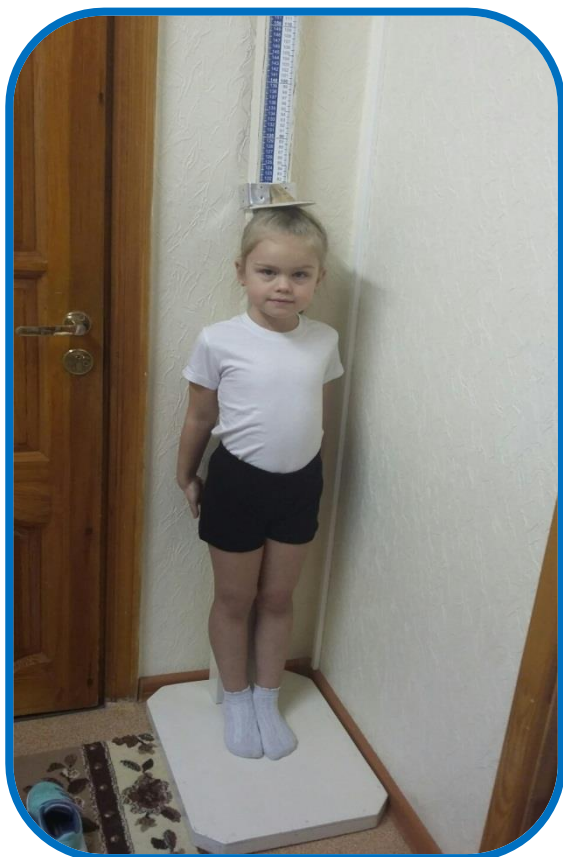


Результаты проведенного опроса:



ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Эксперимент «Соотношение роста ребенка с диаметром тубинга»



ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Эксперимент

«Тормозной путь» тюбинга, санок, ледянки на деревянной горке с ледовым покрытием.



ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Картотека зимних эстафет с тюбингами для старшего дошкольного возраста

1. «Кто быстрее»

Цель: воспитывать быстроту и ловкость.

Игра проводится парами. Один участник садится на тюбинг, второй берется за веревку, везет до отметки и обратно. Побеждает команды, которая быстрее справится.

2. «На байдарках»

Цель: воспитывать быстроту и ловкость.

Два участника, стоя на коленях, на санках отталкиваются палками от снега и двигаются до отметки и обратно.

3. «По морю плывем»

Цель: воспитывать быстроту и ловкость.

Участник ложится животом на тюбинг и отталкиваясь руками движется к финишу и обратно.

4. «Быстрые упряжки»

Цель: воспитывать быстроту и ловкость.

По сигналу 3 игрока от каждой команды: один на тюбинге, другой – в упряжке, третий – подталкивает тюбинг сзади, бегут до финиша и обратно. Затем тот, кто вез тюбинг, становится в конец колонны. Его сменяет тот, кто подталкивал тюбинг, кто сидел на тюбинге – подталкивает тюбинг сзади. На тюбинг садится следующий игрок из команды.

5. «Переправа»

Цель: воспитывать быстроту и ловкость.

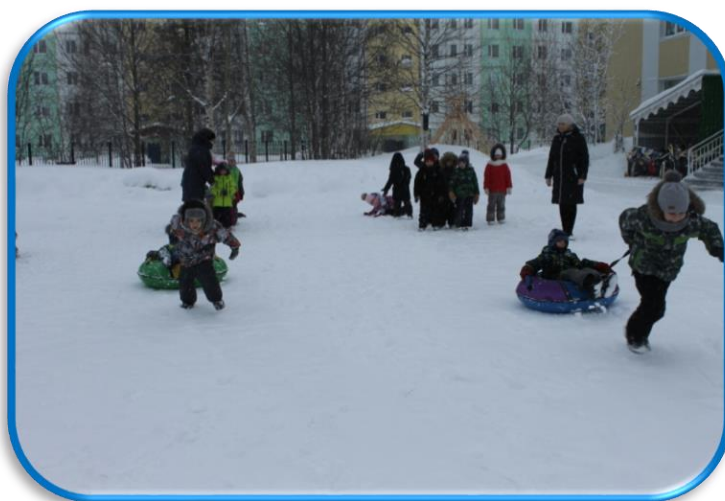
Так же как, в предыдущей игре, только двое перевозят всю команду на другую сторону.

Условие: переплывщиками выбирают самых сильных мальчишек и состав команды должен быть до 6 - 8 человек.

6. «Тюбинги-тачки»

Цель: воспитывать быстроту и ловкость.

Один игрок лежит на ватрушке на животе, свесив ноги. Другой, взявшись за его ноги, толкает тюбинг вперед. На повороте участники меняются местами.



ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Буклет «Тюбинг: зима прекрасна, когда безопасна!»

Подбирайте тюбинг правильно!

▶ При выборе тюбинга обратите внимание на технические характеристики модели: диаметр, максимальную нагрузку, материал корпуса, наличие ручек и укрепленного сидения.

ПОМНИТЕ!

Тюбинг может **ВЗОРВАТЬСЯ** во время скоростного спуска, если использовать камеры, не соответствующие весу катающегося!

▶ Обращайте внимание на возрастные ограничения, указанные в инструкции к спортивному инвентарю.

ВНИМАНИЕ!

Надутая на холоде камера тюбинга может **ЛОПНУТЬСЯ**, если ее внести в теплое помещение или салон автомобиля (в тепле воздух начинает расширяться). Поэтому необходимо выпустить часть воздуха из камеры.

Запрещается:

- ▶ стоять спиной к склону спуска;
- ▶ кататься на тюбинге стоя или лежа;
- ▶ во время спуска тормозить ногами;
- ▶ привязывать тюбинги к автомобилю, снегокату или любому другому транспортному средству с целью катания;
- ▶ прикреплять тюбинги друг к другу «паровозиком»: они могут перевернуться;
- ▶ отпускать маленьких детей кататься одних;
- ▶ садиться на одноместный тюбинг вдвоем, особенно с ребенком: невозможно контролировать ситуацию, когда одной рукой приходится держать ребенка, а другой – тюбинг;
- ▶ кататься в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

Желая наполнить свою жизнь новыми и яркими впечатлениями, не забывайте о безопасности, ведь веселый отдых на свежем воздухе может закончиться в больнице!



ТЮБИНГ:
зима прекрасна,
когда безопасна!



Катание с горок – любимое зимнее развлечение как для детей, так и для взрослых. Тем не менее надо помнить, что всеми любимая забава может привести к трагедии, ведь накатанная ледяная горка – это место повышенной опасности!

В последнее время все большую популярность среди населения приобретает тюбинг (англ. tubing, от tube – труба) – катание на надувных санках (тюбах) по снегу.

В отличие от обычных санок тюбинг разрабатывался как самый нетравматичный вид зимнего инвентаря: нет металла и дерева – нечем пораниться, а так ли все обстоит на самом деле?

Если Вы все же решили прокатиться на «безопасной ватрушке», знайте:

- ▶ разгоняются сани «ватрушки» молниеносно (до 60-90 км/ч), их скорость значительно превышает скорость санок или снегоката на аналогичном склоне, и спрыгнуть с «ватрушки» на скорости невозможно;
- ▶ на тюбинге нельзя кататься с горок с трамплинами: при приземлении он сильно пружинит, а это может привести к серьезным травмам спины и шейного отдела позвоночника;
- ▶ у тюбинга нет ни руля, ни устройства для торможения, он управляется исключительно наклоном тела;
- ▶ во время спуска тюбинг может закручиваться вокруг своей оси, что делает его совершенно неуправляемым.



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО КАТАНИЯ

Тюбинг представляет собой надувную круглую камеру в чехле с усиленным дном и ручками. В разговорной речи данное приспособление для активного зимнего отдыха известно как **надувные санки, «ватрушка», «плюшка», «бублик», «пончик», тобогган.**

Выбирайте безопасное место для катания!

- ▶ Кататься рекомендуется на склонах, уклон которых не превышает 20 градусов.
- ▶ Спуск с горки должен хорошо просматриваться, быть без видимых препятствий (деревьев, ям, бугров, торчащих кустов, камней и т.п.), резких поворотов и обрывов на пути движения надувных саней.

Чтобы снизить риски травм, нужно:

- ▶ перед началом спуска убедиться, что перед вами нет никого из катающихся, особенно детей;
- ▶ по окончании спуска незамедлительно покинуть зону катания;
- ▶ подниматься на горку на безопасном расстоянии от спуска, что позволит избежать столкновения со спускающимися на тюбинге;
- ▶ кататься на надувных санках сидя;
- ▶ в процессе катания держаться за специальные ремни, расположенные по бокам тюбинга.

При занятии зимними видами спорта используйте защитные средства: налокотники, наколенники, шлемы.

В конце склона должно быть достаточно места для торможения и безопасного ухода с трассы!

Кататься на тюбингах рекомендуется только на специально оборудованных трассах!