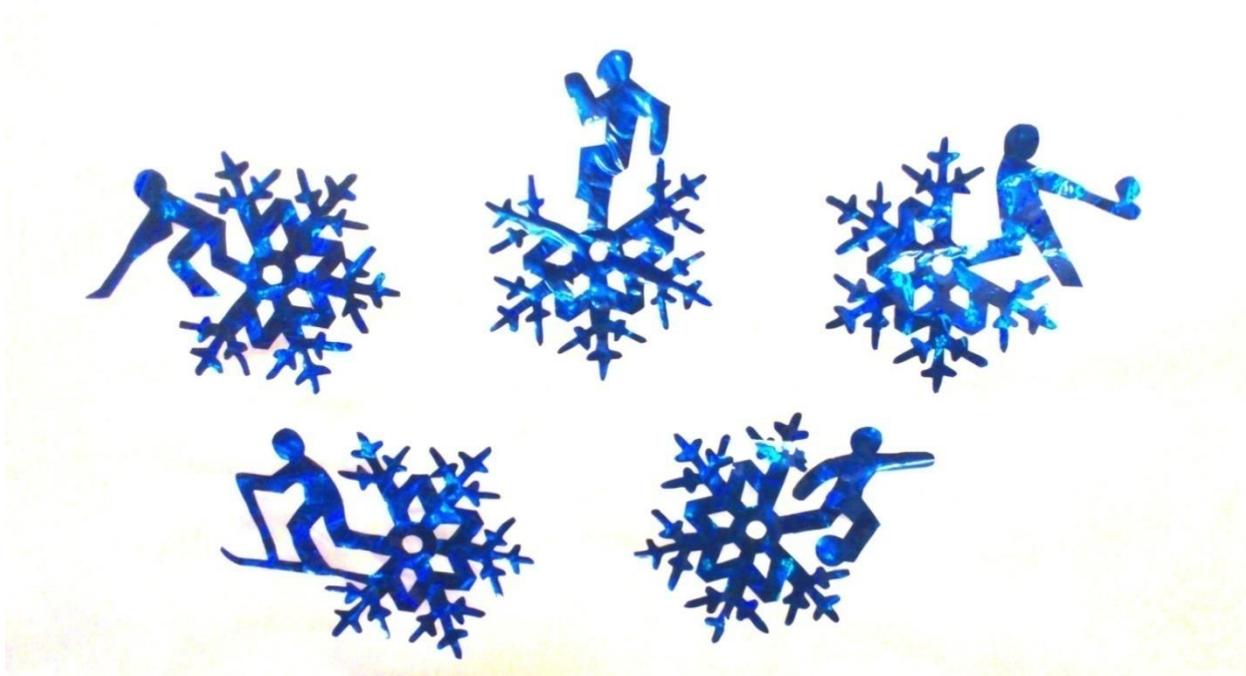


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ИНТА»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 10»

Спортивно-массовый оздоровительный проект «Белая Олимпиада»



Авторы проекта:

**Кравчук Наталья Николаевна, учитель физической культуры,
куратор Большого Города Спорта,
Егорова Ольга Ивановна, учитель начальных классов,
Фолос Ирина Васильевна, учитель начальных классов.**

г. Инта
2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Актуальность проекта	2
2	Социальные проблемы, положенные в основу проекта	2
3	Цели и задачи проекта	3
4	Ожидаемый результат	3
5	Механизм реализации проекта	3
6	Методы проекта	5
7	Практическая реализация проекта	5
8	Финансовое обеспечение проекта	15
9	Критерии оценки проекта	16
10	Заключение	17
11	Приложение	18

Актуальность проекта

Социализация молодежи и здоровый образ жизни населения через увлечение спортом является актуальным направлением социальной политики и государства, и муниципалитетов.

Особый смысл приобретает в наши дни поиск средств и методов решения проблемы повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях, развития двигательной сферы учащихся, пробуждения интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Этому, безусловно, способствуют занятия на свежем воздухе. И зима не исключение из этого правила. Лыжи, санки, хоккей, игры на свежем воздухе – что может быть лучше для здоровья и хорошего настроения в богатой снегом России!

Спортивные достижения определяются тремя группами факторов: индивидуальными факторами, научно-техническим прогрессом, социально-экономическими факторами. Не следует при этом забывать о состоянии физической культуры в стране в целом. В настоящее время многие учебные заведения не культивируют зимние виды спорта, в результате этого увеличивается количество простудных заболеваний. Общеизвестно, что профилактикой их является закаливание, оно же способствует укреплению организма, повышению его работоспособности и выносливости.

В связи с этим значимость тематики по зимним видам спорта возрастает. Продолжительная зима в Республике Коми издавна способствовала использованию в быту и охоте лыж и саней местным населением.

Зимние виды спорта не теряют свою актуальность и сегодня. Они имеют большое оздоровительное значение, прежде всего для закаливания и укрепления организма, для повышения его работоспособности и выносливости.

Не менее важно их прикладное значение: использование как средства передвижения на севере, на охоте, в сельской местности, во время военных действий.

Зимние виды спорта зрелищны. Они собирают тысячи поклонников и любителей состязаний.

Основу программы зимних Олимпийских игр составляют биатлон, лыжные гонки и соревнования по конькобежному спорту на различные дистанции и эстафеты, а также другие виды с использованием коньков, хоккей с шайбой и санный спорт.

Воспитательное значение зимних видов спорта играет немаловажную роль для формирования подрастающего поколения, их активной жизненной позиции.

Социальные проблемы, положенные в основу проекта

1. Недостаточное проявления интереса к занятиям в спортивных секциях.
2. Недостаточная просветительская работа по формированию ЗОЖ у школьников.
3. Увеличение количества конфликтов в подростковой и молодежной среде.

Идеей проекта стало привлечение внимания детей и подростков к ведению активного, здорового образа жизни, к знаниям истории развития олимпийских игр и Олимпийского движения, занятиям зимними видами спорта.

Список лиц, с которыми осуществляется основное взаимодействие в рамках реализации проекта:

1. Директор МБОУ «СОШ №10» - Корягина С.В.
2. Педагогический коллектив школы.
3. Учащиеся школы и их родители.
4. Дворец Спорта «Юность», дворец спорта ФОК «Западный».

Сроки реализации проекта

Время проведения проекта: с 15.01.2020 по 31.03.2021.

Проект реализуется с 2012г. и проводится ежегодно в течение 3 четверти.

Цели и задачи проекта:

- физическое и нравственное воспитание школьников;
- развитие массовости физической культуры и спорта среди учащихся, укрепление их здоровья;
- пропаганда Олимпийского движения, физической культуры и спорта;
- развитие стремления быть сильным и здоровым, участвовать в спортивных соревнованиях;
- формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни, сохранении своего здоровья, жизни и здоровья окружающих;
- стимулирование учащихся к занятиям в спортивных секциях;
- профилактика и предупреждение правонарушений среди несовершеннолетних.
- внедрение инновационных технологий по профилактике вредных привычек и пропаганде здорового образа жизни.

Ожидаемый результат:

- сформированная позиция учащихся, педагогов и родителей, направленная на постоянное физическое самосовершенствование, формирование индивидуального стиля здорового поведения, высокая мотивация школьников в области физкультурно-оздоровительной и социальной деятельности, позволяющей активно адаптироваться в современном обществе;
- укрепление физического и психического здоровья молодежи, развитие физических качеств и формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- желание пойти на спортивные секции;
- проявление интереса к олимпийскому движению.

Механизмы реализации проекта

I. Подготовительный

В рамках этой деятельности учащимся предстоит собрать и проанализировать разнообразные спектры информации по зимним видам спорта. В ходе подготовки и разработки проекта были определены цели и задачи между разработчиками проекта, были распределены обязанности между информационным, статистическим, организационным, оформительским центром.

Задачи:

- привлечение внимания педагогов, родителей к зимним видам спорта, олимпиаде и ее видам;
- совместная разработка педагогом по физической культуре и лидерами Большого Города Спорт проекта и его название;
- создание инициативной группы, определение реальных возможностей группы;
- создание рабочих групп и определение направлений работы;
- составление плана реализации проекта - пошаговое планирование работ;
- определение способов реализации проекта;
- распределение обязанностей;
- разработка системы оценки эффективности работы над проектом.
- подборка и систематизирование консультационного материала.

II. Проектировочный
Подготовка и реализация проекта
Определение обязанностей и их распределение внутри команды

№	Дата	Распределение обязанностей	Ответственные и исполнители
1 группа	январь	Изучение общественного мнения	Кравчук Н.Н. Фолюс И.В. Егорова О.И.
	январь	Проведение бесед с учащимися об Олимпиаде, олимпийском огне	Кравчук Н.Н. Фолюс И.В. Егорова О.И. Классные руководители
	январь	Подготовка и просмотр презентаций, видеороликов о зимних забавах и зимних видах спорта	Кравчук Н.Н. Фолюс И.В. Егорова О.И.
2 группа	январь	Проведение социологического исследования, бесед с родителями о привлечении детей к зимним видам спорта	Кравчук Н.Н. Фолюс И.В. Егорова О.И. Классные руководители
3 группа	январь	Изучение материала СМИ - средств массовой информации по теме	Кравчук Н.Н. Фолюс И.В. Егорова О.И.
	январь	Взаимодействие с компетентными специалистами - экспертами - встречи со специалистами Дворца Спорта «Юность», дворца спорта ФОК «Западный», для получения консультаций	Кравчук Н.Н. Фолюс И.В. Егорова О.И.

III. Практический

Были определены обязанности, составлен «План подготовки проекта», рабочий график, определены необходимые ресурсы и источники их получения:

- составляется положение спортивно-массового оздоровительного проекта «Белая Олимпиада» с учетом возрастных групп;
- составляется календарно-тематический план мероприятия;
- создается главная судейская коллегия из актива классов, совета старшеклассников и учителей физической культуры;
- проведение технических работ по обеспечению хорошего состояния лыжни, футбольного поля и др.
- организация занятий, эстафет, праздников, развлечений с разновозрастными группами школьников по подобранным материалам;
- разработка показателей эффективности проекта и проведение исследований.

IV. Аналитико-коррекционный

- определение качества условий, созданных для организации досуга школьников в зимний период;
- анализ промежуточных результатов работы и внесение изменений.

V. Итоговый

- определение активности участия школьников в реализации проекта;
- определение уровня развития у учеников навыков проектной деятельности;
- определение уровня их социализации;
- сопоставление действительных и желаемых результатов работы

Методы проекта:

- Теоретические (изучение и анализ материалов научных исследований и учебно-методических публикаций по теме проекта, классификация, сравнение, обобщение, проектирование и моделирование).
- Эмпирические (наблюдение за процессом и результатами продуктивной деятельности учащихся в ходе организации досуговых мероприятий. Сравнение, измерение, опрос, беседа, анкетирование, тестирование).
- Педагогический эксперимент (апробация и экспертная оценка эффективности работы).
- Математические (регистрация, статистическая обработка результатов исследования с помощью компьютерных программ).

Практическая реализация проекта

Спортивно-массовый оздоровительный проект «Белая Олимпиада» (далее – проект «Белая Олимпиада») - одна из форм реализации ежегодного спортивно-массового, оздоровительного проекта.

Проект «Белая Олимпиада» направленный на привлечение внимания детей и подростков к ведению активного, здорового образа жизни, к занятиям зимними видами спорта, которые являются профилактикой закаливания, профилактике вредных привычек.

Для организации и проведения проекта «Белая Олимпиада» создается главная судейская коллегия из актива классов, Совета старшеклассников и педагогов школы.

Проект «Белая Олимпиада» реализуется в форме соревнований между командами классных коллективов.

Соревнования проводятся на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 10» в период с января по март текущего учебного года.

Конкретные сроки проведения соревнований вывешиваются на стенд «Спортивная жизнь школы» не менее чем за 2 суток до начала соревнований.

К участию в соревнованиях допускаются обучающиеся 1-11 классов Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 10».

Обучающиеся делятся на шесть возрастных групп: 1-е классы; 2-3 класс; 4-е классы; 5-6 классы; 7-8 классы; 9-11 классы.

Каждая возрастная группа соревнуется только между собой.

От каждой возрастной группы должно быть не менее 4 команд.

На классных руководителей возлагается ответственность за явку и экипировку участников соревнований. Классные руководители подают заявку на участие в соревнованиях в соответствии с медицинскими показаниями.

Для участия в соревнованиях необходимо иметь зимнюю спортивную форму одежды: теплая куртка, штаны; удобная теплая обувь; шапка, варежки.

Условия и программа соревнований

Все соревнования проводятся на пришкольной территории Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 10».

Соревнования начинаются с торжественного Парада – открытия «Белой Олимпиады». Соревнования при неблагоприятной погоде могут быть перенесены на другой день или время. Ход соревнований освещается на школьном стенде «Спортивная жизнь школы». Заканчиваются соревнования Парадом – закрытием.

В программу соревнований включены следующие виды соревнований:

1 класс: «Веселые старты», «Зимнее многоборье».

2-3 класс: «Веселые старты», «Лыжи» (200 м и 500 м), «Зимнее многоборье».

4-11 класс: «Веселые старты», «Зимний мяч», «Лыжи» (500 м и 1000 м), «Зимнее многоборье».

Подведение итогов

Победители и призеры «Белой Олимпиады» определяются по наибольшей сумме набранных очков в каждом виде программы. Например, при участии 10 команд за каждый вид программы: за I место – 10 очков, II место – 9 очков, III место – 8 очков и т.д.

В случае равенства набранных очков преимущество имеет команда, показавшая наилучший результат в многоборье.

Победителями и призёрами проекта «Белая Олимпиада» становятся классные коллективы (по возрастным группам: 1-е классы, 2-3 классы, 4-е классы), набравшие в ходе проекта наибольшее количество баллов.

За неучастие в любом из видов программы команде присуждается «0» очков. Команды – призеры награждаются призами и грамотами Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 10». Все команды – участницы «Белой Олимпиады» награждаются грамотами за участие в проекте «Белая Олимпиада».

Главная судейская коллегия определяет двух лучших спортсменов (1 мальчик и 1 девочка) «Белой Олимпиады» в своей возрастной категории, которые награждаются грамотами и призами.

Итоги проекта «Белая Олимпиада» подводятся в апреле текущего года на торжественном закрытии проекта «Белая Олимпиада». Победителям проекта «Белая Олимпиада» вручается переходящий кубок «Самый спортивный класс!» и Грамота за I место. Призёрам проекта «Белая Олимпиада» вручаются Грамоты за II и III место.

Открытие «Белой олимпиады» Сценарий открытия «Белой олимпиады»

Перед началом звучат песни о спорте. Команды строятся по периметру пришкольной площадки на улице.

Ведущий:

Добрый день, дорогие друзья!

Ведущий:

Мы рады видеть вас на нашей спортивной площадке.

В нашей школе стали традиционными спортивные праздники. И сегодня мы открываем ежегодное спортивно-массовое мероприятие – Белая Олимпиада.

Ведущий:

Дорогие ребята, мы уверены, что сегодня здесь собрались юные герои спорта, а может быть и будущие олимпийские чемпионы.

Спорт воспитывает в человеке дисциплину, силу, особое отношение к жизни, патриотизм, любовь к Родине. Вы будущее нашей страны. Наша защита и опора!

Ведущий:

- «Равняйся! На торжественное открытие Белой Олимпиады стоять смирно!».

Уважаемый председатель Олимпийского комитета! Участники парада открытия Белой Олимпиады построены.

Слово предоставляется директору школы Корягиной Светлане Владимировне!

Ведущий:

Уважаемый председатель Олимпийского комитета! Разрешите поднять флаг Белой Олимпиады!

Светлана Владимировна: Разрешаю!

Ведущий:

Почетное право поднять флаг Б О предоставляется: ученикам 11 класса.

Ведущий:

Парад смирно! Равнение на флаг!

Ведущий читает Клятву:

- От имени всех участников соревнований торжественно клянемся:
- участвовать в этих соревнованиях, соблюдая правила, по которым они проводятся, уважая своего соперника;
- клянемся соблюдать олимпийский девиз: “Быстрее! Выше! Сильнее!”;
- клянемся соревноваться в истинно спортивном духе во славу спорта и во имя чести своей команды.

Все: Клянемся! Клянемся! Клянемся!

Ведущий:

Поздравление школьного коллектива «Стиляги»

ТАНЕЦ

Ведущий:

Для спорта нет границ и расстояний,
Понятен он народу всей земли.
Он всей планеты нашей достоянье,
Спорт дарит счастье дружбы и любви.

Ведущий:

Удачи и победы вам, дорогие участники!

А сейчас на старт приглашаются учащиеся 5,6 классов для принятия участия в первом этапе Белой Олимпиады «Веселые старты».

Под песню все организованно покидают стадион.



Веселые старты

Веселые старты проходят в форме соревнований между командами классных коллективов.

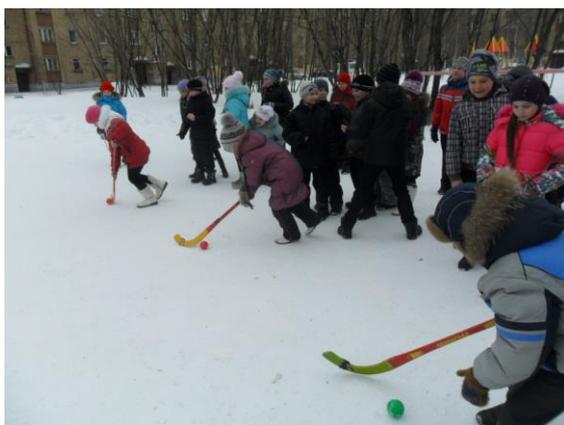
К участию в соревнованиях допускаются учащиеся 1-11 классов. Учащиеся делятся на шесть возрастных групп: 1-е классы; 2-3 класс; 4-е классы; 5-6 классы; 7-8 классы; 9-11 классы.

Каждая возрастная группа соревнуется только между собой.

Соревнования проводятся на улице, на территории Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 10».

Состав команды: 8 человек (4 мальчика + 4 девочки).

Команда – победительница определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение каждого этапа.



Лыжные гонки

Лыжные гонки проходят в форме соревнований между командами классов коллективов.

К участию в соревнованиях допускаются учащиеся 2-11 классов Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 10».

Учащиеся делятся на пять возрастных групп: 2-3 класс; 4-е классы; 5-6 классы; 7-8 классы; 9-11 классы.

Каждая возрастная группа соревнуется только между собой.

Соревнования проводятся на улице.

Состав команды: 4 человека (2 мальчика + 2 девочки).

Дистанция: 200м, 500 м и 1000 м.

Лыжные гонки 2-3 класс 200 метров.

Лыжные гонки 4 класс 500 метров.

Лыжные гонки 5 - 6 класс 1000 метров.

Лыжные гонки 7 - 8 класс 1000 метров.

Лыжные гонки 9 - 11 класс 1000 метров.

Каждый участник команды должен пройти дистанцию на время.

Время каждого участника команды складывается вместе в общеконандное время.

Команда – победительница определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение дистанции.

Участникам необходимо иметь: лыжи, ботинки, палки, соответствующая одежда.



Зимний мяч

Зимний мяч проходят в форме соревнований между командами классных коллективов.

К участию в соревнованиях допускаются учащиеся 4-11 классов Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 10».

Учащиеся делятся на четыре возрастные группы: 4-е классы; 5-6 классы; 7-8 классы; 9-11 классы.

Каждая возрастная группа соревнуется только между собой.

Соревнования проводятся на улице по олимпийской системе (проигравшая команда выбывает).

Состав команды: 4 игрока + 1 вратарь.

Время встречи: 2 тайма по 10 минут.



Многоборье

Многоборье проходят в форме соревнований между командами классных коллективов.

К участию в соревнованиях допускаются учащиеся 1-11 классов. Учащиеся делятся на шесть возрастных групп: 1-е классы; 2-3 класс; 4-е классы; 5-6 классы; 7-8 классы; 9-11 классы.

Каждая возрастная группа соревнуется только между собой.

Соревнования проводятся на улице, на территории Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 10».

Программа соревнования для 1-4 классов.

Состав команды: 3 мальчика + 2 девочки. В многоборье входит 4 этапа. Команда – победительница определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение всех этапов.

1 этап – бег 200 м;

2 этап – 15 приседаний;

3 этап – 5 отжиманий;

Команда в составе 5 человек все этапы проходит вместе, переходя с этапа на этап только в полном составе.

Программа соревнования для 5-11 классов.

Состав команды: 3 мальчика + 2 девочки. В многоборье входит 5 этапов. Команда – победительница определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение всех этапов.

1 этап – бег 200 м;

2 этап – 15 приседаний;

3 этап – 10 отжиманий;

4 этап – бег 500 м (лыжи).

Команда в составе 5 человек все этапы проходит вместе, переходя с этапа на этап только в полном составе.



Заккрытие «Белой олимпиады»



**Итоговая таблица результатов
Белой олимпиады**

Клас с	Лыжные гонки	Зимний мяч	Зимнее многоборье	Веселые старты	Очки	Мест о
1а	X	X				
1б						
1в						
2а		X				
2б						
2в						
3а						
3б						
3в						
4а						
4б						
4в						
5а						
5б						
6а						
6б						
7а						
7б						
8а						
8б						
9а						
9б						
10						
11						

В ходе реализации проекта «Белая Олимпиада» были выполнены следующие мероприятия:

- организована совместная деятельность учащихся, родителей, педагогов, по реализации основных мероприятий проекта;
- составлен план проведения спортивных мероприятий;
- проведены спортивные конкурсы, акции;
- опубликованы сочинения, рассказы, рисунки о зимних Олимпийских играх в стенгазетах, школьной газете;
- проведены беседы, собрания с родителями о привлечении детей к зимним видам спорта;
- подготовлены сценарии проведения мероприятий;
- подготовлена папка документов, в которой представлена вся работа над проектом;
- проведена подготовка к устному выступлению команды;
- проведена работа по оформлению материала на стенде «Спортивная жизнь школы»;
- проведены встречи со специалистами Дворца Спорта «Юность», дворца спорта ФОК «Западный»;
- составлен календарный план реализации проекта;
- составлено положение спортивно-массового оздоровительного проекта «Белая Олимпиада» с учетом возрастных групп;
- создана главная судейская коллегия из актива классов, Совета старшеклассников и учителя физической культуры;
- проведена техническая работа по обеспечению хорошего состояния лыжни, футбольного поля и др;
- составлена смета расходов.

Проект - «Белая Олимпиада» успешно реализуется 12 лет и стал традиционным в нашей школе. В течение 3 месяцев все классные коллективы школы (с 1 по 11 класс) соревнуются в различных видах спорта за главный приз – Олимпийский кубок. В спортивные состязания входят: веселые старты, зимний футбол, лыжные гонки, зимнее многоборье.

Финансовое обеспечение проекта Смета

№	Наименование	Сумма
1.	Бумага ватманская	120 руб.
2.	Канцтовары	500 руб.
3.	Шары, ленты, кубки, грамоты	3000 руб.
	ИТОГО	3620 рублей

Источники финансирования:

Администрация МБОУ «СОШ №10».

Необходимые ресурсы

Список необходимых ресурсов	Объем ресурсов	Источник получения ресурса
1. Наглядная агитация: -информационный стенд,	2 шт. 4шт.	Администрация МБОУ «Средняя

-демонстрационные стенды, -плакаты; - тематические видео (фильмы-зарисовки) и фото материалы - презентации -иллюстративный материал,	12 шт. 9 сюжетов 5 шт.	общеобразовательная школа №10»
2. Техническое обеспечение: - DVD-проигрыватель - телевизор - музыкальный центр - мультимедийный проектор -экран - ноутбук - цифровой фотоаппарат - принтер -микрофоны -акустическая система	1шт 1шт 1шт 1шт 1шт 1шт 1шт 1шт 1шт 1шт	Администрация МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №10»

Критерии оценки проекта

Основные задачи	Ожидаемые результаты
<p>Определить основные критерии, подлежащие оценке:</p> <ul style="list-style-type: none"> - активность участия школьников в реализации проекта; - умение работать учащимся в команде; - умение собирать и правильно обрабатывать, анализировать информацию, делать необходимые выводы, корректировки; - проведение профилактических мероприятий среди школьников; - соблюдение спортивных норм и правил 	<ul style="list-style-type: none"> - 100% участие 1- 4 классов в реализации проекта; - участие младших школьников в реализации проекта; - взаимопомощь, взаимопонимание, взаимодействие в коллективе, микрогруппах; - самостоятельность в сборе и обработки информации;

Заключение

Через спортивно-массовый оздоровительный проект «Белая Олимпиада» проходит каждый учащийся нашей школы. Значимость осознанного проекта велика. Изменилось отношение школьника к своему здоровью, появилось желание к регулярным занятиям спортом, появилось желание заниматься в секциях лыжных гонок, хоккея, фигурного катания. Дети записываются не только в секции по зимним видам спорта, но и в секции гимнастики, футбола, баскетбола, плавания и другие. Школьники стали больше проводить свободного времени на улице.

В 2012г. спортивно-массовый оздоровительный проект «Белая Олимпиада» был реализован впервые и реализуется до сих пор.

В ходе реализации проекта:

- в школе создана благоприятная атмосфера для взаимоотношений школьников;
- 100% вовлечение учащихся 1-11 классов в общешкольную деятельность;
- улучшение межличностных отношений между учащимися (в классе, в параллели; между параллелями), снижение количества детей, проявляющих тревожность и агрессивность;
- повышение уровня знаний об Олимпийском движении и зимних видах спорта;
- накоплен большой дидактический материал по данному вопросу.

В результате проводимых мероприятий, направленных на реализацию проекта «Белая Олимпиада», были достигнуты следующие **результаты**:

- увеличилась социальная активность детей, принимающих участие в творческих, интеллектуальных, спортивных конкурсах, соревнованиях, проектах, акциях;
- повысился уровень знаний и представлений об Олимпиаде и зимних видах спорта;
- повысился уровень мотивации к достижениям в спорте, что отразилось на увеличении количества учащихся, принимающих участие в спортивных мероприятиях, спортивных соревнованиях, акциях.

Результаты анкетирования, проведенные среди школьников, показывают снижение количества учащихся, имеющих вредные привычки на 18% , высокий уровень посещаемости спортивных секций и кружков. В школе работает информационный стенд «Спортивная жизнь школы». Учащиеся школы распространяют информационные листовки о предстоящих школьных и городских соревнованиях. Информация о проведенных мероприятиях публикуется на сайте школы (<http://school10inta.ucoz.ru/>), в городской и школьной газетах.

Анализируя результаты данного проекта, мы пришли к выводу, что влияние проектной деятельности, направленной на здоровьесбережение, на саморазвитие и самореализацию учащихся в социуме, во многом подтверждается и самооценкой участников проекта, и наблюдениями педагогов, и высказываниями родителей.

Конечно, работы у нас еще много, и много творческих задумок, но, главное, что мы нашли положительный отклик у ребят, у педагогов, родителей. И они с большим удовольствием участвуют во всех мероприятиях.

Приложения

ПОЛОЖЕНИЕ

о реализации спортивно-массового, оздоровительного проекта «Белая Олимпиада» среди обучающихся 1-4 классов Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 10»

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Спортивно-массовый, оздоровительный проект «Белая Олимпиада» (далее – проект «Белая Олимпиада») - одна из форм реализации ежегодного спортивно-массового, оздоровительного проекта. Проект «Белая Олимпиада» посвящена идеям реализации системы олимпийского образования, формированию у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, сохранении своего здоровья, жизни и здоровья окружающих.

1.2 Для организации и проведения проекта «Белая Олимпиада» создается главная судейская коллегия из актива классов, Совета старшеклассников и педагогов школы.

II. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

2.1. Физическое и нравственное воспитание подростков.

2.2. Развитие массовости физической культуры и спорта среди обучающихся, укрепление их здоровья.

2.3. Реализация системы олимпийского образования пропаганда физической культуры и спорта, как важного средства воспитания.

2.4. Формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, сохранении своего здоровья, жизни и здоровья окружающих.

2.5. Профилактика и предупреждение правонарушений среди несовершеннолетних.

III. ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА «БЕЛАЯ ОЛИМПИАДА»

3.1. Проект «Белая Олимпиада» реализуется в форме соревнований между командами классных коллективов.

IV. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ

4.1. Непосредственная подготовка и проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегия, сформированную на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 10».

4.2. Состав главной судейской коллегии: главный судья соревнований, судья соревнований, судейская коллегия, главный секретарь.

4.3. При необходимости главная судейская коллегия соревнований может внести дополнения и изменения в Положение.

V. МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

5.1. Соревнования проводятся на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 10» в период с января по март текущего учебного года.

5.2. Конкретные сроки проведения соревнований вывешиваются на стенд «Спортивная жизнь школы» не менее чем за 2 суток до начала соревнований.

VI. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

6.1. К участию в соревнованиях допускаются обучающиеся 1-4 классов Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 10».

6.2. Обучающиеся делятся на три возрастные группы: 1-е классы; 2-3 класс; 4-е классы.

6.3. Каждая возрастная группа соревнуется только между собой.

6.4. От каждой возрастной группы должно быть не менее 4 команд.

6.5. На классных руководителей возлагается ответственность за явку и экипировку участников соревнований. Классные руководители подают заявку на участие в соревнованиях в соответствии с медицинскими показаниями.

6.6. Для участия в соревнованиях необходимо иметь зимнюю спортивную форму одежды: теплая куртка, штаны; удобная теплая обувь; шапка, варежки.

VII. УСЛОВИЯ И ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

7.1. Все соревнования проводятся на пришкольной территории Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 10».

7.2. Соревнования начинаются с торжественного Парада – открытия «Белой Олимпиады». Соревнования при неблагоприятной погоде могут быть перенесены на другой день или время. Ход соревнований освещается на школьном стенде «Спортивная жизнь школы». Заканчиваются соревнования Парадом – закрытием.

7.3. В программу соревнований включены следующие виды соревнований:

1 класс: «Веселые старты», «Зимнее многоборье».

2-3 класс: «Веселые старты», «Лыжи» (200 м), «Зимнее многоборье».

4 класс: «Веселые старты», «Зимний мяч», «Лыжи» (500м), «Зимнее многоборье».

VIII. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ПРОЕКТА

8.1. Победители и призеры «Белой Олимпиады» определяются по наибольшей сумме набранных очков в каждом виде программы. Например, при участии 10 команд за каждый вид программы: за I место – 10 очков, II место – 9 очков, III место – 8 очков и т.д.

8.2. В случае равенства набранных очков преимущество имеет команда, показавшая наилучший результат в многоборье.

8.3. Победителями и призёрами проекта «Белая Олимпиада» становятся классные коллективы (по возрастным группам: 1-е классы, 2-3 классы, 4-е классы), набравшие в ходе проекта наибольшее количество баллов.

8.4. За неучастие в любом из видов программы команде присуждается «0» очков. Команды – призеры награждаются призами и грамотами Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 10». Все команды – участницы «Белой Олимпиады» награждаются грамотами за участие в проекте «Белая Олимпиада».

8.5. Главная судейская коллегия определяет двух лучших спортсменов (1 мальчик и 1 девочка) «Белой Олимпиады» в своей возрастной категории, которые награждаются грамотами и призами.

8.6. Итоги проекта «Белая Олимпиада» подводятся в апреле текущего года на торжественном закрытии проекта «Белая Олимпиада». Победителям проекта «Белая Олимпиада» вручается переходящий кубок «Самый спортивный класс!» и Грамота за I место. Призёрам проекта «Белая Олимпиада» вручаются Грамоты за II и III место.

IX. ФИНАНСИРОВАНИЕ, РАСХОДЫ И ЗАЯВКИ

9.1. Все расходы по проведению соревнований производятся за счет внебюджетных средств Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 10» (награждение, хозяйственные расходы).

9.2. Заявки на участие в «Белой Олимпиаде» подаются Главному судье или секретарю соревнований.

X. СРОК ДЕЙСТВИЯ ПОЛОЖЕНИЯ

10.1. Данное положение действительно со дня его утверждения до отмены его действия или замены его новым.

ДОРОЖНАЯ КАРТА
спортивно-массового, оздоровительного проекта
«Белая Олимпиада» среди обучающихся 1-4 классов
на _____ учебный год

«ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ»

Соревнования проводятся на улице, на территории Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 10».

Состав команды: 8 человек (4 мальчика + 4 девочки).

Команда – победительница определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение каждого этапа.

Болельщикам во время соревнований разрешается находиться в строго отведенном месте.

«ЗИМНИЙ МЯЧ»

Соревнования проводятся по олимпийской системе (проигравшая команда выбывает).

Состав команды: 4 игрока + 1 вратарь.

Время встречи: 2 тайма по 5 минут.

«ЛЫЖИ»

Соревнования проводятся на улице.

Состав команды: 4 человека (2 мальчика + 2 девочки).

Дистанция: 200 м и 500 м.

Каждый участник команды должен пройти дистанцию на время.

Время каждого участника команды складывается вместе в общеконандное время.

Команда – победительница определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение дистанции.

Участникам необходимо иметь: лыжи, ботинки, палки, соответствующая одежда.

«ЗИМНЕЕ МНОГОБОРЬЕ»

Состав команды: 3 мальчика + 2 девочки. В многоборье входит 5 этапов. Команда – победительница определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение всех этапов.

1 этап – бег 200 м;

2 этап – 15 приседаний;

3 этап – 5 отжиманий;

Команда в составе 5 человек все этапы проходит вместе, переходя с этапа на этап только в полном составе.

ПОЛОЖЕНИЕ

о реализации спортивно-массового, оздоровительного проекта «Белая Олимпиада» среди обучающихся 5-11 классов Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 10»

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Спортивно-массовый, оздоровительный проект «Белая Олимпиада» (далее – проект «Белая Олимпиада») - одна из форм реализации ежегодного спортивно-массового, оздоровительного проекта. Проект «Белая Олимпиада» посвящена идеям реализации системы олимпийского образования, формированию у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, сохранении своего здоровья, жизни и здоровья окружающих.

1.2 Для организации и реализации проекта «Белая Олимпиада» создается главная судейская коллегия из актива классов, Совета старшеклассников и педагогов школы.

II. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

2.1. Физическое и нравственное воспитание подростков.

2.2. Развитие массовости физической культуры и спорта среди обучающихся, укрепление их здоровья.

2.3. Реализация системы олимпийского образования пропаганда физической культуры и спорта, как важного средства воспитания.

2.4. Формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, сохранении своего здоровья, жизни и здоровья окружающих.

2.5. Профилактика и предупреждение правонарушений среди несовершеннолетних.

III. ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА «БЕЛАЯ ОЛИМПИАДА»

3.1. Проект «Белая Олимпиада» реализуется в форме соревнований между командами классных коллективов.

IV. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ

4.1. Непосредственная подготовка и проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию, сформированную на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 10».

4.2. Состав главной судейской коллегии: главный судья соревнований, судья соревнований, судейская коллегия, главный секретарь.

4.3. При необходимости главная судейская коллегия соревнований может внести дополнения и изменения в Положение.

V. МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

5.1. Соревнования проводятся на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 10» в период с января по март текущего учебного года.

5.2. Конкретные сроки проведения соревнований вывешиваются на стенд «Спортивная жизнь школы» не менее чем за 2 суток до начала соревнований.

VI. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

6.1. К участию в соревнованиях допускаются обучающиеся 5-11 классов Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 10».

6.2. Обучающиеся делятся на три возрастные группы: 5-6 класс; 7-8 класс; 9-11 класс.

6.3. Каждая возрастная группа соревнуется только между собой.

6.4. От каждой возрастной группы должно быть не менее 4 команд.

6.5. На классных руководителей возлагается ответственность за явку и экипировку участников соревнований. Классные руководители подают заявку на участие в соревнованиях в соответствии с медицинскими показаниями.

6.6. Для участия в соревнованиях необходимо иметь зимнюю спортивную форму одежды: теплая куртка, штаны; удобная теплая обувь; шапка, варежки.

VII. УСЛОВИЯ И ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

7.1. Все соревнования проводятся на пришкольной территории Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 10».

7.2. Соревнования начинаются с торжественного Парада – открытия «Белой Олимпиады». Соревнования при неблагоприятной погоде могут быть перенесены на другой день или время. Ход соревнований освещается на школьном стенде «Спортивная жизнь школы». Заканчиваются соревнования Парадом – закрытием.

7.3. В программу соревнований включены следующие виды соревнований: «Веселые старты», «Зимний мяч», «Серебряная клюшка», «Лыжи» (1000 м), «Зимнее многоборье».

VIII. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ПРОЕКТА

8.1. Победители и призеры «Белой Олимпиады» определяются по наибольшей сумме набранных очков в каждом виде программы. Например, при участии 10 команд за каждый вид программы: за I место – 10 очков, II место – 9 очков, III место – 8 очков и т.д.

8.2. В случае равенства набранных очков преимущество имеет команда, показавшая наилучший результат в многоборье.

8.3. Победителями и призёрами проекта «Белая Олимпиада» становятся классные коллективы (по возрастным группам: 5-8 классы, 9-11 классы), набравшие в ходе проекта наибольшее количество баллов.

8.4. За неучастие в любом из видов программы команде присуждается «0» очков. Команды – призеры награждаются призами и грамотами Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 10». Все команды – участницы «Белой Олимпиады» награждаются грамотами за участие в проекте «Белая Олимпиада».

8.5. Главная судейская коллегия определяет двух лучших спортсменов (1 мальчик и 1 девочка) «Белой Олимпиады» в своей возрастной категории, которые награждаются грамотами и призами.

8.6. Итоги проекта «Белая Олимпиада» подводятся в апреле текущего года на торжественном закрытии проекта «Белая Олимпиада». Победителям проекта «Белая Олимпиада» вручается переходящий кубок «Самый спортивный класс!» и Грамота за I место. Призёрам проекта «Белая Олимпиада» вручаются Грамоты за II и III место.

IX. ФИНАНСИРОВАНИЕ, РАСХОДЫ И ЗАЯВКИ

9.1. Все расходы по проведению соревнований производятся за счет внебюджетных средств Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 10» (награждение, хозяйственные расходы).

9.2. Заявки на участие в «Белой Олимпиаде» подаются Главному судье или секретарю соревнований.

Х.СРОК ДЕЙСТВИЯ ПОЛОЖЕНИЯ

10.1. Данное положение действительно со дня его утверждения до отмены его действия или замены его новым.

ДОРОЖНАЯ КАРТА
спортивно-массового, оздоровительного проекта
«Белая Олимпиада» среди обучающихся 5-11 классов
на _____ учебный год

«ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ»

Соревнования проводятся на улице, на территории Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 10».

Состав команды: 8 человек (4 мальчика + 4 девочки).

Команда – победительница определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение каждого этапа.

Болельщикам во время соревнований разрешается находиться в строго отведенном месте.

«ЗИМНИЙ МЯЧ»

Соревнования проводятся по олимпийской системе (проигравшая команда выбывает).

Состав команды: 4 игрока + 1 вратарь.

Время встречи: 2 тайма по 5 минут.

«ЛЫЖИ»

Соревнования проводятся на улице.

Состав команды: 4 человека (2 мальчика + 2 девочки).

Дистанция: 1000 м.

Каждый участник команды должен пройти дистанцию 1000 м на время.

Время каждого участника команды складывается вместе в общеконандное время.

Команда – победительница определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение дистанции.

Участникам необходимо иметь: лыжи, ботинки, палки, соответствующую одежду.

«ЗИМНЕЕ МНОГОБОРЬЕ»

Состав команды: 3 мальчика + 2 девочки. В многоборье входит 5 этапов. Команда – победительница определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение всех этапов.

1 этап – бег 200 м;

2 этап – 15 приседаний;

3 этап – 10 отжиманий;

4 этап – бег 500 м (лыжи).

Вопросы социологического опроса для родителей

1. Как вы относитесь к спорту?

Положительно

Нейтрально

Отрицательно

2. Занимаетесь ли вы спортом?

Да

Нет

Планирую

3. Если занимаетесь, то какое время?

от 1 месяца до 5.

от 6 месяцев до 1,5 лет

от 1,5 лет и выше.

не занимаюсь

4. Как привлечь молодежь к спорту?

проведение акций и мероприятий

выпуск спортивной газеты

Телевидение

5. Какой вид спорта вы предпочитаете?

6. Есть ли у Вас, спортивный разряд?

Да

Нет

хотелось бы чтобы был

нет, и не хочу

7. Ходите(ли) ли Вы на физкультуру в школе?

да мне это нравится(лось)

нет, совсем не тянет(уло)

только для оценки

8. Следите ли вы за спортивными новостями?

Да

Нет

Я вообще не интересуюсь спортом.

9. Назовите любимый вид спорта для просмотра по телевизору

Хоккей

Футбол

Баскетбол

Свой вариант ответа

10. Сколько раз в неделю вы занимаетесь спортом?

1-2

2-3

3-4

каждый день

не занимаюсь

11. Сколько часов вы уделяете спортивным занятиям?

30 минут - 1 час

1-2 часа

более 2 часов

ни сколько

12. Испытываете ли вы дискомфорт, если пропустили тренировку?

да,

конечно.

скорее нет чем да.

Затрудняюсь с ответом

Я не посещаю тренировок

13. Во время тренировок, вы?

Занимаетесь, только по тому что это надо.

Выкладываетесь на все 100%

Выкладываетесь но не полностью.

Я предпочитаю сидеть дома или просто гулять

14. Где вы предпочитаете заниматься?

Дома

В спортзале

Свой вариант

15. Ваш пол

Женский

Мужской

16. Ваш возраст

Вопросы социологического опроса учащихся

- 1. Ваш пол**
- 2. Возраст**
- 3. Посещаете ли уроки физической культуры?**
- 4. Ведете ли здоровый образ жизни?**
- 5. Занимаетесь ли вы спортом?**
- 6. Как вы думаете как люди попадают в спорт ?**
 - приводят родители
 - по совету, за компанию с друзьями
 - решают сами
- 7. Для чего занимаются спортом ?**
 - добиться признания
 - развлечься
 - отдохнуть
 - поддержание физического здоровья
- 8. Почему бросают спорт?**
 - недостаток времени
 - недостаток денег
 - надоедает
 - из-за травм
- 9. Придерживаетесь ли режима дня?**
- 10. Интересуетесь ли спортом?**
 - нет
 - смотрю
 - читаю
 - хожу на спортивные мероприятия (болею)
- 11. Предпочитаете ли телевизору активный отдых?**

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Как выбрать вид спорта ребенку»

Часто родители при выборе спортивной секции для ребенка руководствуются ложными мотивами: горнолыжный спорт – это престижно, фигурное катание – красиво. Нередко основанием для выбора становятся и нереализованные амбиции взрослых: мама мечтала стать гимнасткой, да фигура подкачала, папа грезил о горных лыжах, но это было не по средствам. Все это в корне неверно.

Как выбирать вид спорта?

1. Расспросите самого ребенка, чем бы ему хотелось заниматься. Он, скорее всего, вообще не имеет представления о том, какие существуют виды спорта. Восполнить этот пробел несложно: посмотрите с ним передачи спортивного канала, сходите на занятия или соревнования в различные спортивные секции. Но все же полагаться исключительно на выбор ребенка не стоит.
2. Прежде чем принять решение, трезво оцените возможности ребенка. Ведь спорт – это та сфера, желание человека далеко не всегда совпадают с его физическими возможностями. Например, худенький, неуверенный в себе мальчик вряд ли почувствует себя комфортно в секции хоккея, а основательному плотненькому крепышу, скорее всего, не удастся добиться успехов в секции спортивной гимнастики, где необходимы гибкость, прыгучесть, подвижность суставов.
3. Не стоит отдавать малыша заниматься тем видом спорта, к которому он максимально предрасположен. Ведь в этом случае у него будут активно развиваться именно те навыки, которые и так прекрасно сформированы, а те, которые нуждаются в дополнительной стимуляции, так и останутся неразвитыми. А занятия спортом, если правильно выбран профиль, могут гармонизировать как раз те сферы, в которых малыш не слишком успешен.
4. Необходимо взвесить материальные возможности семьи, учесть удаленность места занятий от дома, расписание тренировок.

Как доктор прописал

Если у ребенка есть какое – то хроническое заболевание, то выбирать вид спорта и определять допустимую нагрузку можно только по рекомендации лечащего врача. Но даже если ребенок выглядит абсолютно здоровым, у него могут быть проблемы, которые до поры до времени не дают о себе знать, но при повышенной физической нагрузке могут развиваться в серьезный недуг. Поэтому, прежде чем принять окончательное решение, нужно обязательно проконсультироваться у педиатра, а лучше пройти полную диспансеризацию.

В профессионалы или любители?

Занятия спортом приносят пользу телу и душе в том случае, когда ребенок занимается с удовольствием, а после тренировки чувствует легкую приятную усталость. Но в спортивных школах, где детей с первых шагов ориентируют на достижение спортивных результатов, тренировки столь интенсивны, что не оздоравливают, а, наоборот, изматывают организм. К тому же они отнимают столько времени, что ребенку и его родителям приходится выбирать: или отказаться от занятий музыкой, рисованием и т. д. и посвятить себя только спортивной карьере, или бросить секцию. Выбор никогда не бывает безболезненным.

От последствий спортивных перегрузок страдают в первую очередь физически здоровые дети. Слабые и болезненные быстро отсеиваются как неперспективные.

Если вы заботитесь не о славе, а о здоровье и гармоничном развитии ребенка, не стремитесь записать его в спортивную школу, где делают чемпионов. Скромная оздоровительная секция рядом с домом принесет больше пользы.

Тренер

Особое внимание уделите выбору тренера. Ведь от него во многом будет зависеть, полюбит ли ребенок заниматься спортом, будут ли занятия приносить радость. Поинтересуйтесь, какое у тренера образование, с какими результатами выступал он сам и каких успехов достигли его ученики. Поговорите с детьми, которые у него занимаются, и с их родителями. И все же, даже при самых положительных характеристиках и анкетных данных стоит полагаться в первую очередь на свое собственное мнение. Понаблюдайте за тренером во время занятий, убедитесь, что он не груб с детьми, толково и внятно объясняет, что и как нужно делать, страхует во время опасных упражнений, разумно дозирует нагрузку. Если тренер вам покажется не очень приятным человеком или если малыш наотрез откажется идти к нему на занятия, прислушайтесь к своей интуиции и чувствам ребенка.

«Заберите меня отсюда! »

Выбрана секция, куплена экипировка, начались занятия. И вдруг ребенок объявляет, что заниматься не хочет. Что делать? Для начала разобраться, в чем причина нежелания. Многие дети отказываются заниматься, столкнувшись с трудностями: что-то не получается с первого раза, тренировки вызывают дискомфорт. Товарищи по группе опережают. В этом случае стоит уговорить ребенка подождать: возможно, позже ему удастся справиться с неудачами и он с удовольствием втянется. Более серьезная проблема – конфликт с товарищами по группе. В раздевалках дети остаются без присмотра взрослых, и более опытные «спортсмены» могут насмеяться над новичками. Постарайтесь научить ребенка постоять за себя. Попросите тренера контролировать поведение детей в раздевалках. Но если ничего не меняется и ребенок боится ходить на тренировки, ищите другую секцию. Забирайте ребенка и в том случае, если у него не сложились отношения с тренером.

Если ребенку не нравится выбранный вид спорта, не стоит настаивать и во что бы ни стало продолжать занятия. Предложите ему передохнуть и попробовать себя в чем-то новом.

Чтобы быть здоровым и сильным, совершенно не обязательно ходить в спортивную секцию. Ролики и коньки, велосипед и скакалка, плавание и бадминтон, пешие и водные походы принесут не меньше пользы. В любом случае не кубки и медали, а здоровье и уверенность в собственных силах – вот главная награда, которую получает ваш маленький спортсмен, а вместе с ним - и вы.

Лыжный спорт сочетает все плюсы легкой атлетики с мягким закаливанием. Лыжи очень полезны при заболеваниях органов дыхания, плоскостопии, болезнях позвоночника. Ограничить при бронхиальной астме с частыми приступами и при язвенных процессах С 8-9 лет. Доступность, занятия на свежем воздухе, не очень дорогая стоимость экипировки. Сезонность занятий, экипировку приходится менять каждый год.

Фигурное катание. Полезно при начальных стадиях остеохондроза, сколиоза, нарушениях обмена веществ. Велика опасность застудить органы малого таза. Соблюдать осторожность при незрелости связочного аппарата, сильном плоскостопии, высокой степени близорукости С 3-4 лет. Престижность, развивает эстетический вкус, артистичность. Сезонность.

Командный вид спорта. Хоккей, помимо общеукрепляющего эффекта учит взаимодействию в группе.