« Здравствуй снег, мороз и лыжи»

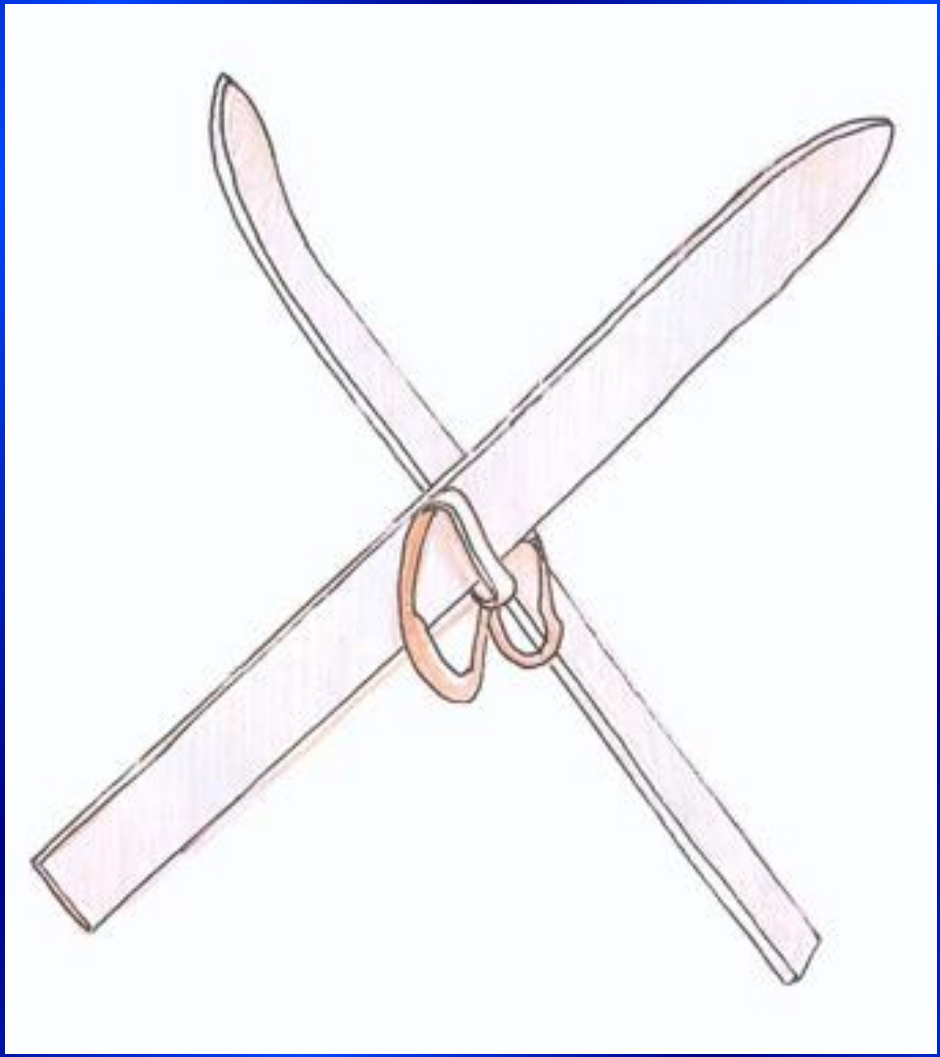
Зимой вся земля покрывается

В зимнее время года можно кататься на коньках, санках , лыжах, играть в снежки

Зимний пейзаж

Самый увлекательный и массовый отдых зимой - это катание на лыжах

Лыжи - это плоские деревянные (пластиковые) полозья для хождения по снегу



Лыжником называют того, кто занимается ходьбой и бегом на лыжах

Лыжня – это след, оставляемый на снегу лыжами

Из истории – первые лыжи появились давно, у северных охотников.

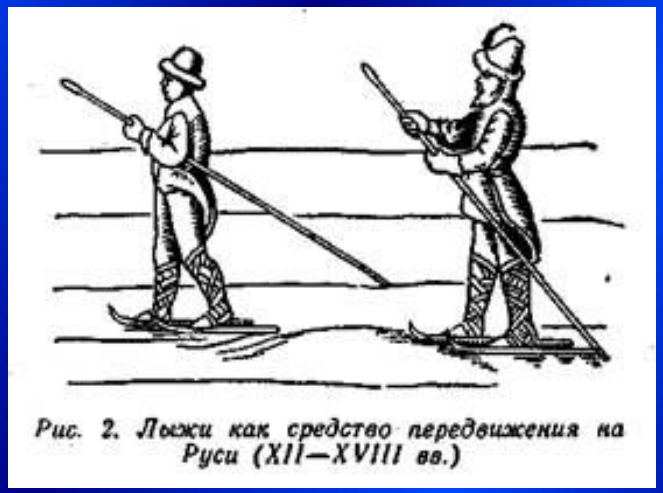
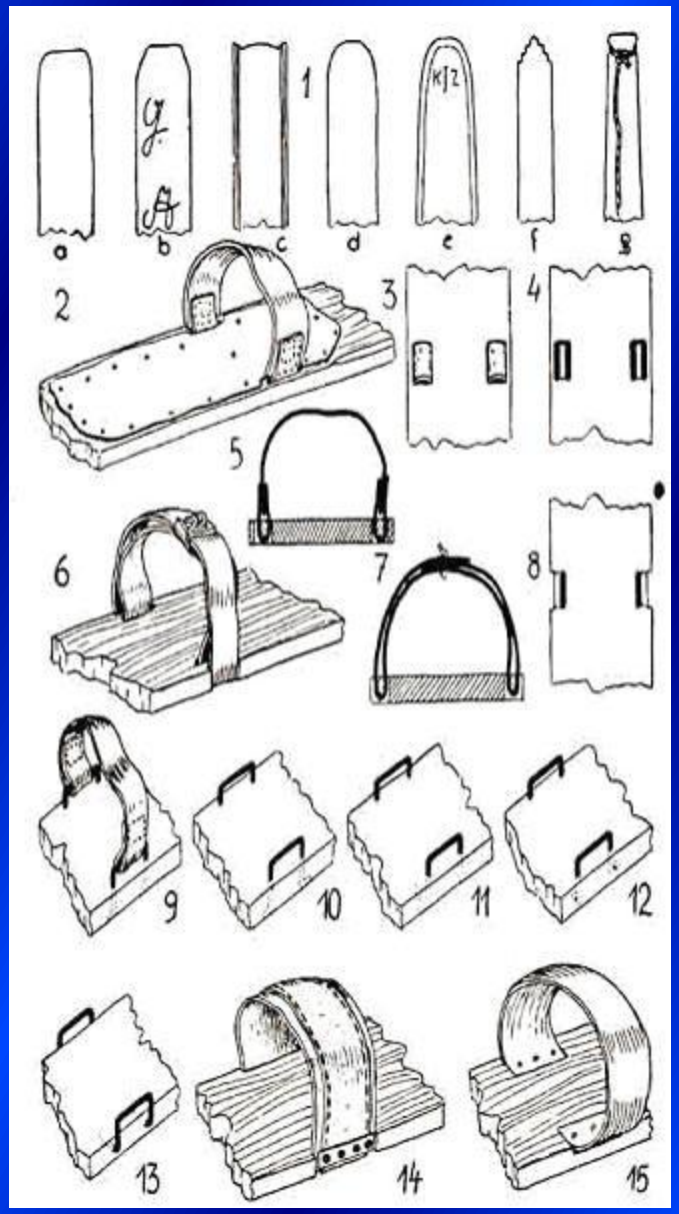
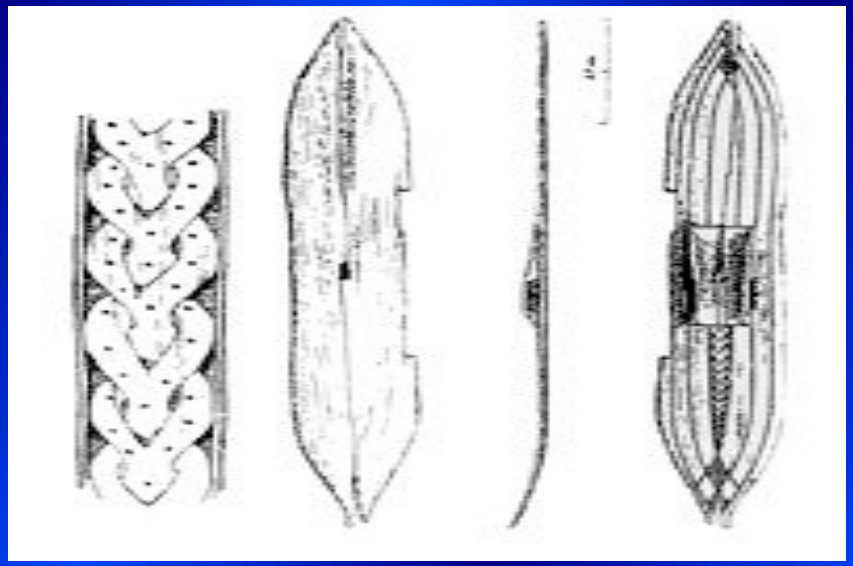


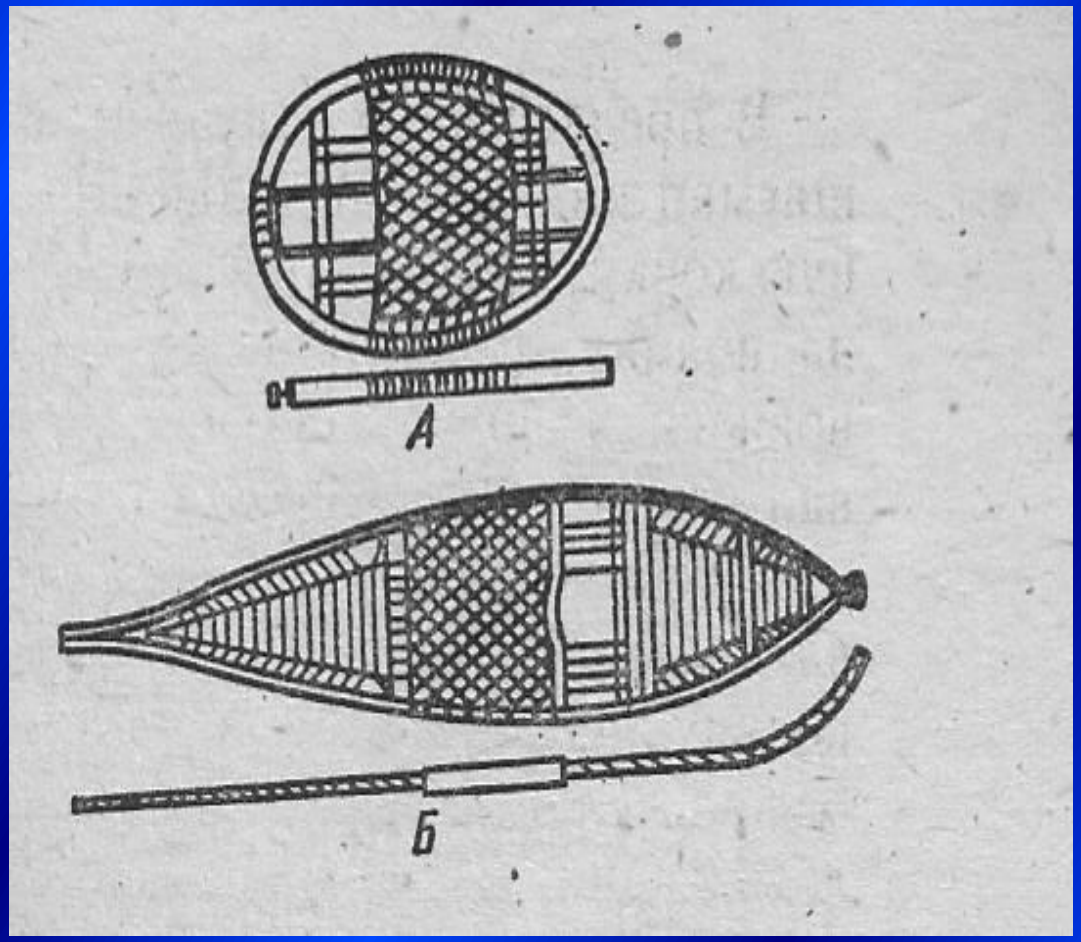
Рис. 2. Лыжи как средство передвижения на Руси (XII—XVIII вв.)

Древние лыжи - юти





Снегоступы или ступающие лыжи



Скользящие лыжи

Зимние забавы

Виды лыжного спорта

скоростной спуск

биатлон

лыжные гонки

Основные способы передвижения

- ✔ ступающий шаг
- ✔ скользящий шаг
- ✔ спуск с горы

Ступающий шаг – это самый простой способ передвижения.

Скользящий шаг – самый быстрый способ передвижения.

Спуск с горы

Одежда должна быть удобной и теплой

Обувь

Лыжи

Правила техники безопасности

- Пройти медосмотр и технику безопасности
- Подобрать одежду в зависимости от температуры на улице (до - 12)
- Проверить инвентарь
- Передвигаться к месту занятий с лыжами в руках
- Соблюдать интервал на дистанции 3-4 метра, с горы не менее 30 метров

Правила безопасности

- Не наступать на лыжи товарища
- Не останавливаться при спуске с горы у её подножия
- Падать безопаснее на бок в сторону
- Приложить теплую ладонь и осторожно растереть при обморожении кожи

Победители соревнований по лыжным гонкам среди 3 классов учащиеся Каменской школы

ЛЫЖИ

Ах, лыжи мои, лыжи, —
Без вас я сам не свой.
Ну что на свете ближе
Мне снежною зимой?
На валенки нацепишь
Хрустящие ремни
И день гоняешь целый,
И напролёт все дни.
Ну а потом чуть дышишь,
Чуть на ногах стоишь...
Ах, лыжи мои, лыжи —
Нет в мире лучше лыж!

/А. Вахитова/