

« Здравствуй снег,
мороз и лыжи»

Зимой вся земля покрывается



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



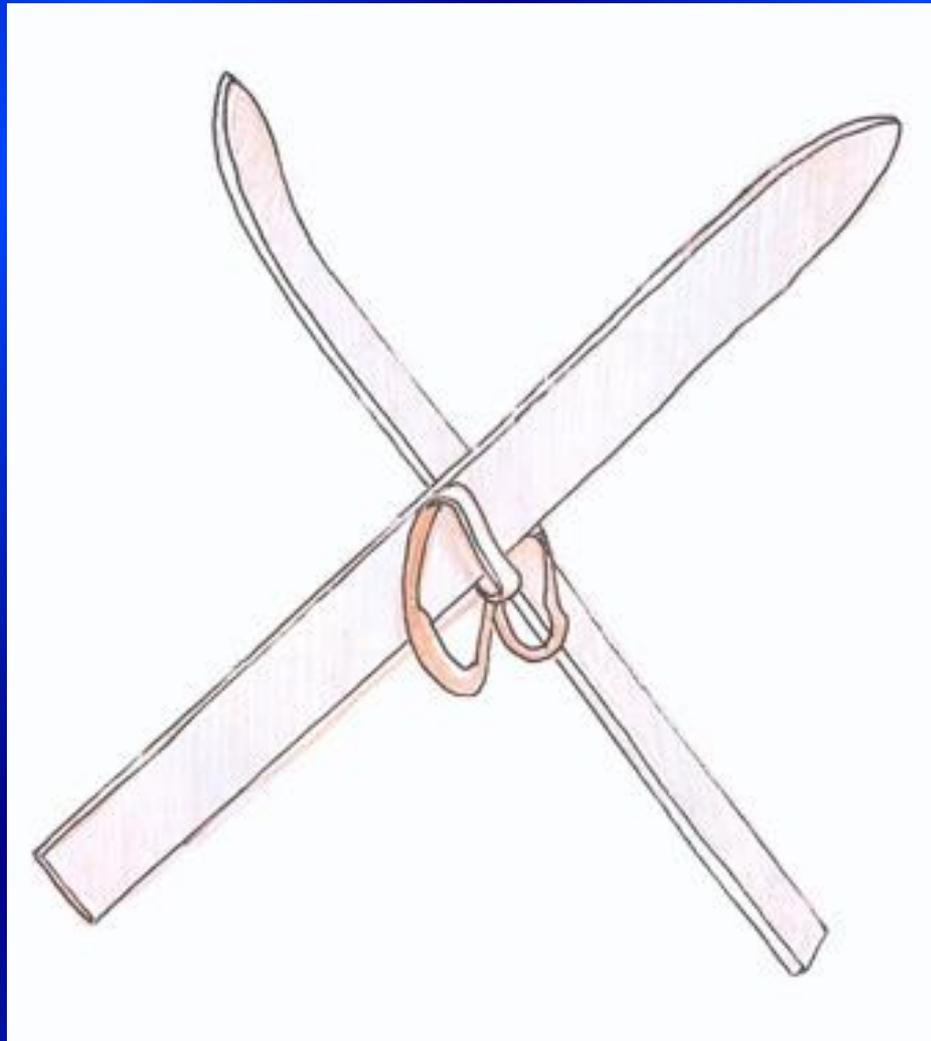
Зимний пейзаж



**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

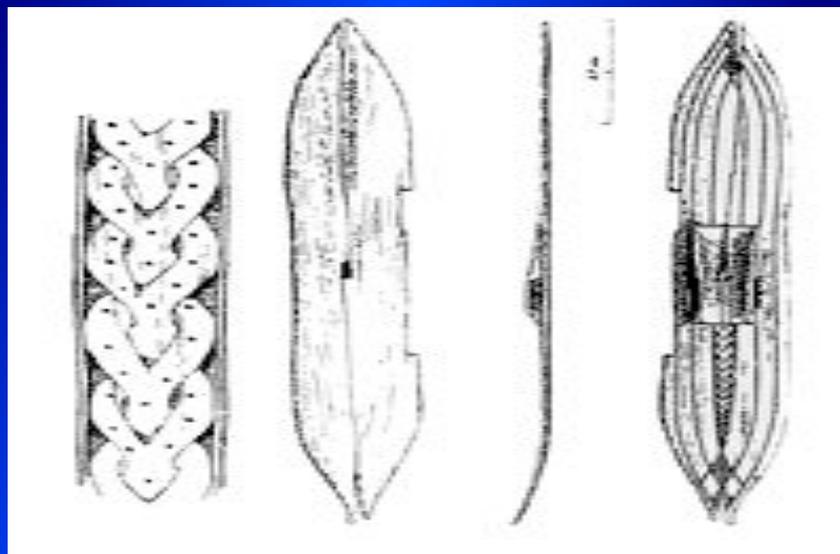
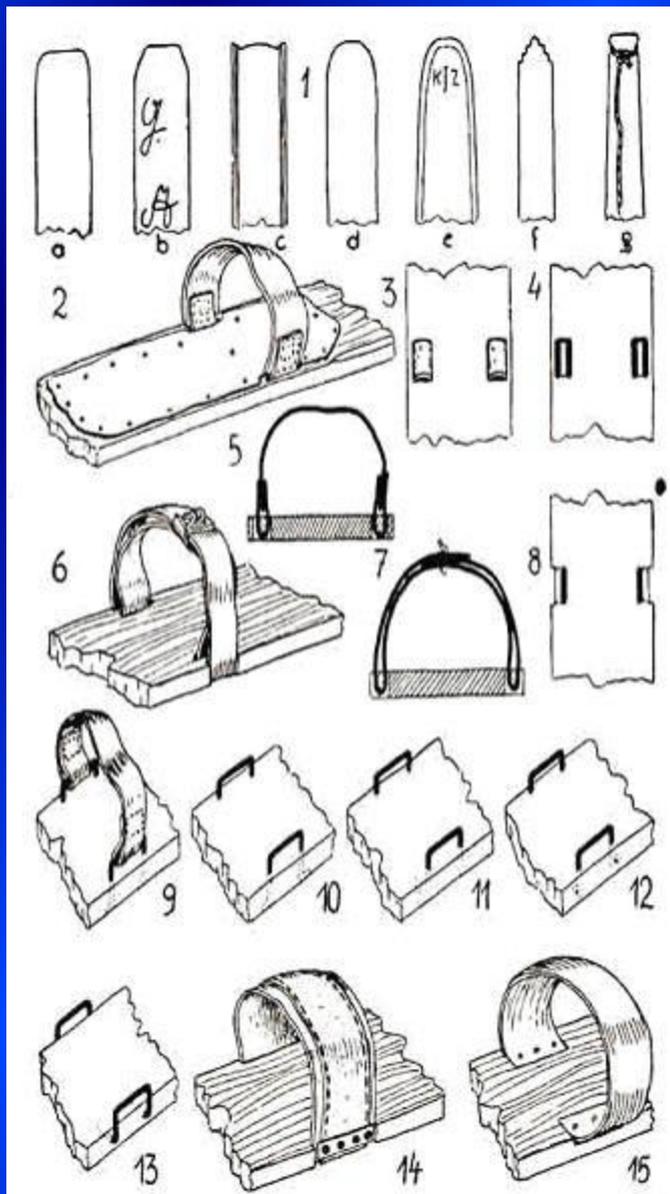


Из истории – первые лыжи появились давно, у северных ОХОТНИКОВ.

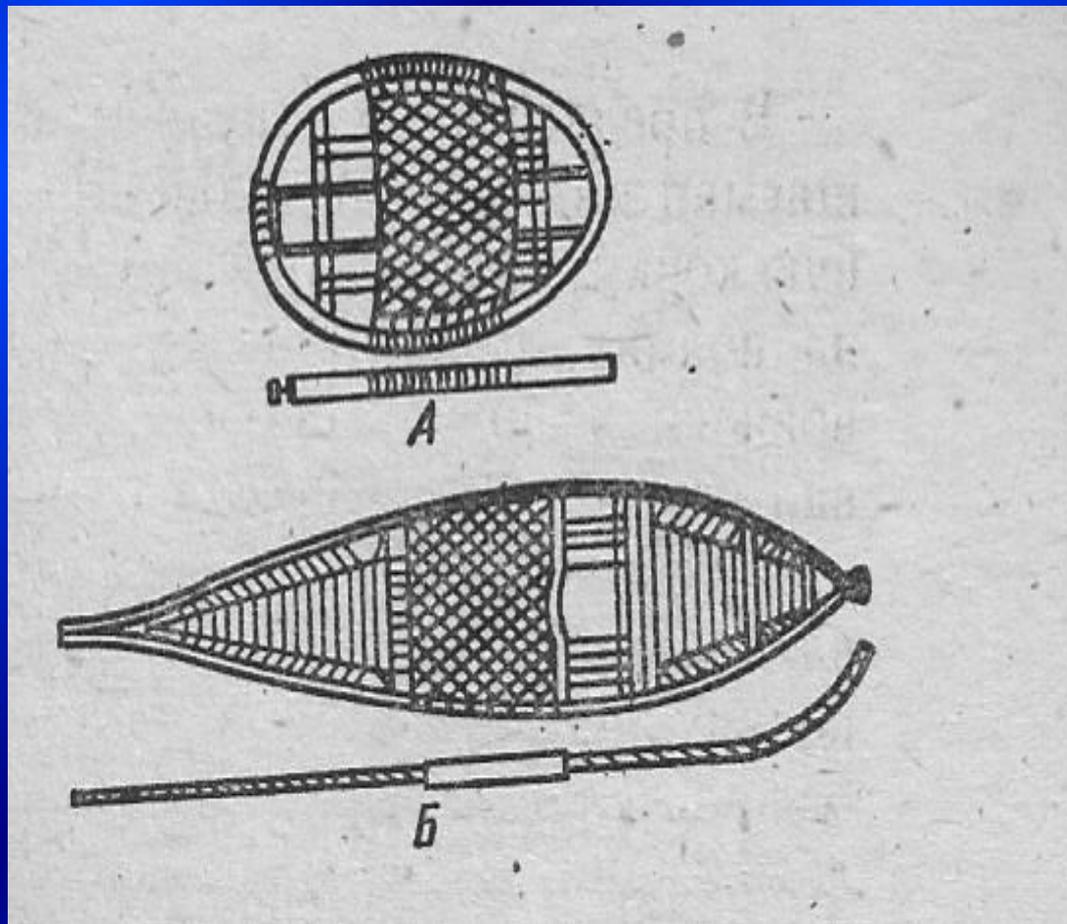


Рис. 2. Лыжи как средство передвижения на Руси (XII—XVIII вв.)

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.



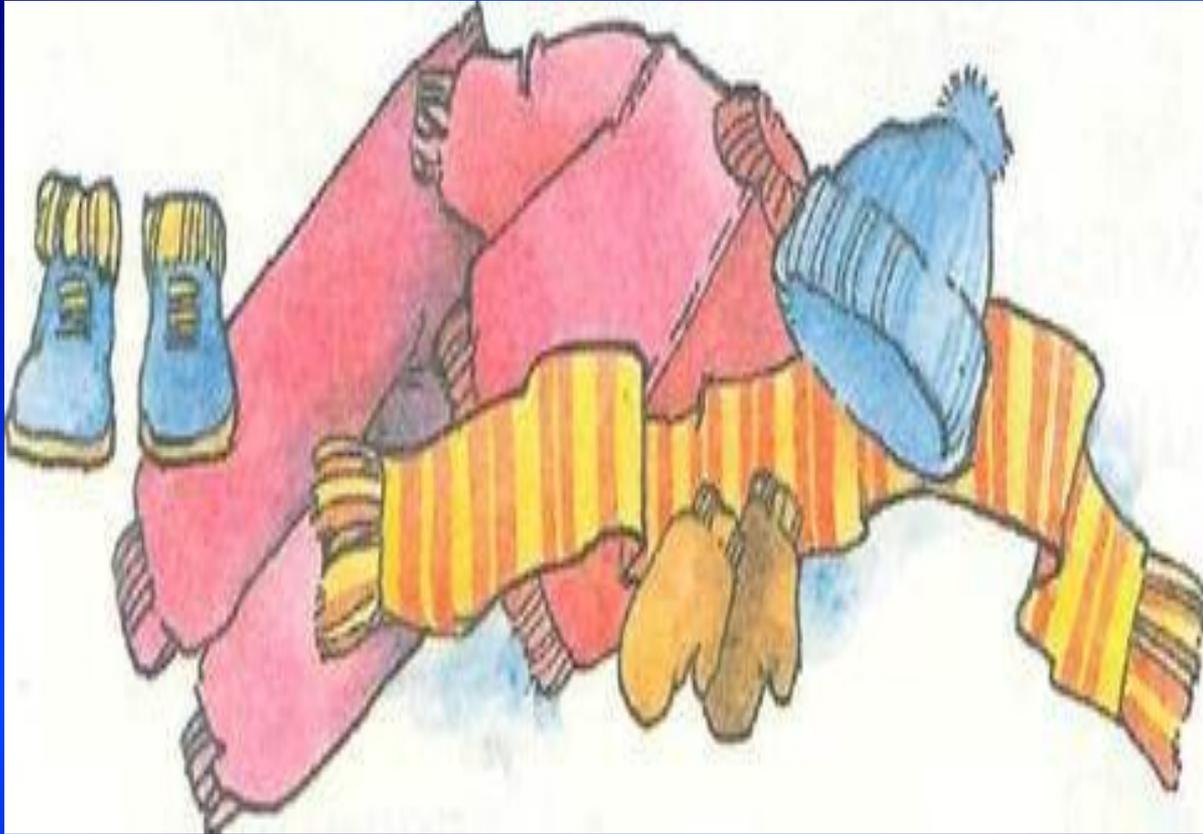
Скользющий шаг – самый быстрый способ передвижения.



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/