

*Социальный проект*

*"На Севере жить -  
здоровым быть"*

Выполнил: Налпенко Владимир,  
МБОУ «Гимназия №7» г.Мурманск,  
4 а класс

# Лыжный спорт

```
graph TD; A[Лыжный спорт] --> B[здоровье]; A --> C[упражнения]; A --> D[личностные качества];
```

здоровье

упражнения

личностные качества

# *Влияние лыжного спорта на состояние здоровья школьника*

- развивает все группы мышц ног, рук и туловища;
- положительно влияет на дыхательную и нервную системы;
- положительно влияет на сердечно-сосудистую систему;
- закаливает организм;
- способствует формированию правильной формы стопы.

# *Влияние лыжного спорта на становление личности школьника*

Развивает такие волевые качества, как:

- выносливость;
- дисциплинированность;
- смелость;
- умение работать в команде;
- способность к преодолению трудностей.

*Комплекс  
упражнений  
для утренней  
гимнастики*

# 1. Полуприседания (для укрепления связок).



2. Имитация лыжного классического одновременного хода при помощи эспандера (спортивных резинок) для укрепления мышц живота и мышц верхнего плечевого пояса.



3. Имитация попеременного классического хода  
(для укрепления мышц голени, а также мышц задней  
поверхности бедра).





# Вывод

Занимаясь в лыжной секции уже 3 года, считаю, что лыжный спорт благотворно влияет и на физическое, и на эмоциональное развитие школьника.

Занятия лыжным спортом постепенно формируют в нём необходимые качества сильной личности, здоровой и телом, и духом!

Лыжный спорт привлекает ребят моего возраста еще и потому, что он позволяет нам проявлять свою двигательную активность на свежем воздухе в любое время года.