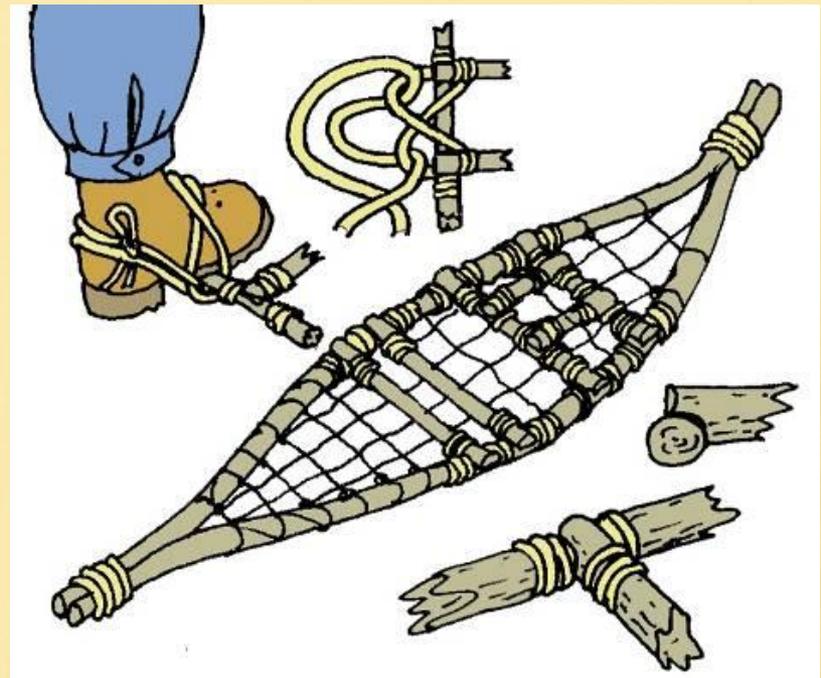


Лыжный спорт»



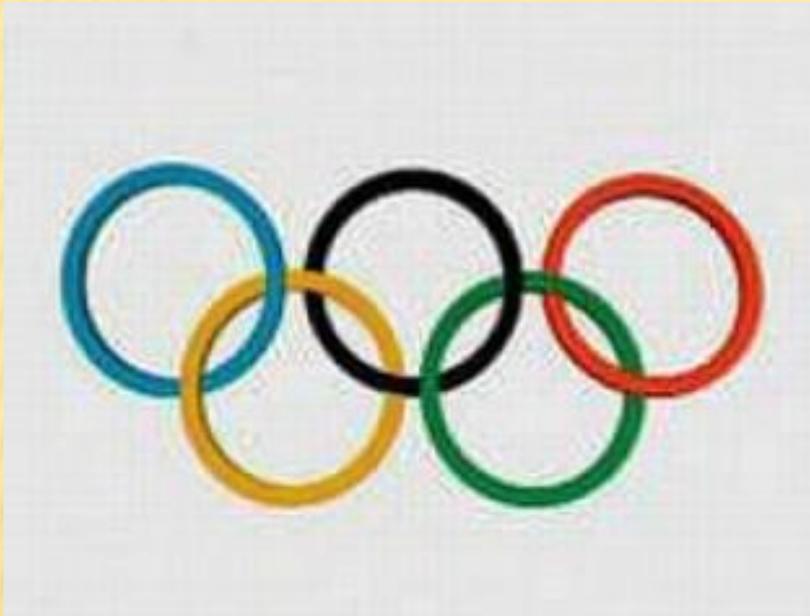


Лыжи появились очень давно. Людям живущим в северных странах, где зима длится дольше чем лето, необходимо было добывать питание с помощью охоты. Двигаться по заснеженным долинам было трудно, вот и придумали древние люди обматывать ноги шкурами убитых животных.



В дальнейшем люди стали использовать другие предметы: кору деревьев, дощечки. И форма у лыж была разная – круглая, овальная, ракетообразная. Постепенно форма лыж совершенствовалась и появились скользящие лыжи.

Впервые интерес к лыжам как к спорту проявили в стране Норвегии. Там проводили праздники-соревнования по всем видам лыжного спорта.



Росла популярность лыжного спорта и его стали проводить во всех странах мира. А затем некоторые виды лыжного спорта были включены в программу Зимних Олимпийских игр.





Лыжные гонки



Горнолыжный спорт



Биатлон

Лыжный спорт

Лыжное двоеборье



Сноубординг

Прыжки с трамплина



Фристайл

❑ Катание на лыжах полезно для всего организма. Этот вид спорта можно отнести к закаливающим. Лыжные прогулки укрепляют работу сердца, мышечную ткань, стимулируют обмен веществ, развивают координацию движений, ходьба на лыжах хорошо действует на нервную и дыхательную системы.

❑ Увеличивая и уменьшая темп движения, вы дадите организму сразу два вида нагрузки. Быстрый темп укрепит работу сердечной мышцы и сбавит ваш вес, а медленный будет развивать дыхательную систему и благотворно влиять на нервы.



Влияние занятий лыжами на организм дошкольника исключительно разностороннее. Одно пребывание на чистом морозном воздухе уже само по себе дает неистощимый запас свежести и бодрости. Физические движения на воздухе как нельзя лучше способствуют повышению обмена веществ в организме и благотворно влияют на нервную систему. Закалка организма - лучшее лекарство против гриппа, ангины и прочих болезней. И с этой точки зрения лыжи - добрые спутники здоровья.



Катайтесь с
удовольствием!!!

