Что нам нравится зимой?
Белые полянки.
А на горке снеговой
Лыжи или санки.

Зимние виды спорта

Зимние виды спорта

Все мы знать должны об этом:
Нужен спорт не только летом.
Также осенью, весной,
И, конечно же, зимой!
Есть много зимних видов спорта,
От лыж, коньков, до сноуборда.
И мороз пусть не пугает,
А лишь здоровье закаляет!

Шмаков Владимир
4 класс
МБОУ Трубчевская гимназия

Воздействие на организм

- 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.

Зимние виды спорта

Биатлон, бобслей, горнолыжный спорт, кёрлинг, конькобежный спорт, лыжное двоеборье, лыжные гонки, прыжки с трамплина, санный спорт, скелетон, сноуборд, фигурное катания, фристайл, хоккей, шорт-трек.

Все зимние виды спорта можно разделить на две группы: виды спорта проводимые на снегу и виды спорта проводимые на льду.

Лыжный спорт включает:

Лыжное двоеборье

Прыжки с трамплина

Лыжные гонки

Сноуборд

Фристайл

Горные лыжи

Лыжи

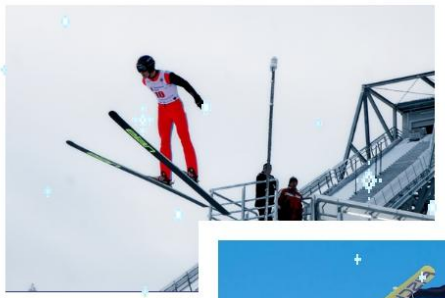
Лыжный спорт включает лыжные гонки, прыжки с трамплина, двоеборье (гонки и прыжки), спуск с гор по специальным трассам — слалом, слалом-гигант и скоростной спуск, биатлон (гонки со стрельбой из винтовки).

Олимпийские зимние виды

Фристайл

Фристайл, будучи одним из самых молодых видов спорта, продолжает развиваться и прирастать новыми видами и по сей день. Его первый официальный дебют состоялся на XVI зимних Олимпийских играх в Альбервиле, в соревновательную программу которых из всех дисциплин попал только могул.

ПРЫЖКИ С ТРАМПЛИНА



Вид спорта, включающий прыжки на лыжах со специально оборудованных трамплинов.

sochi.ru 2014

СНОУБОРД

Сноуборд — вид спорта, скоростной спуск со склонов (покрытых снегом или его имитацией) на специальной доске.

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Гонки на лыжах это вид спорта, в котором спортсменам необходимо как можно быстрее преодолеть соревновательную дистанцию на лыжах.

Биатлон

Зимний олимпийский вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой из винтовки.

Очень трудно быть, не спорьте,
Самым метким в этом спорте.
Просто мчатся по лыжне
То под силу даже мне.
Сам попробуй бегать день,
А потом попасть в мишень,
Лёжа навзничь, из винтовки.
Тут нельзя без тренировки!
А мишень тебе не слон
Спорт зовётся… *(Биатлон)*

Санный спорт

- **Санный спорт** — это скоростной спуск на одно или двухместных санях по специально сооруженной трассе. Суть: чем быстрее - тем лучше. Спортсмены располагаются на санях на спине, ногами вперед. Управление санями производится при помощи изгибания полозьев.

Бобслей

Вид спорта, представляющий собой скоростной спуск с гор по специально оборудованным ледовым трассам на управляемых санях - бобах. Бобслей относится к техническим видам спорта.

ХОККЕЙ

Хоккей играется на специальной хоккейной ледяной площадке двумя командами из шести игроков. Цель игры — забить шайбу в ворота соперника.

На льду танцует фигурист,
Кружится как осенний лист.
Он исполняет пируэт,
Потом двойной тулуп... Ах, нет!
Не в шубе он, легко одет.
И вот на льду теперь дуэт.
Эх, хорошо катаются!
Зал затаил дыхание.
Вид спорта называется...
(фигурное катание)

Шорт-трек

Шорт - трек

Шорт-трек - вид конькобежного спорта. В соревнованиях несколько спортсменов (как правило 4—8: чем больше дистанция, тем больше спортсменов в забеге) одновременно катаются по овальной ледовой дорожке длиной 111,12 м.

КЁРЛИНГ

Кёрлинг – это олимпийский командный вид спорта, в котором команды должны поочередно запускать по льду специальные камни в сторону мишени («дома»), стараясь при этом вытолкнуть камни соперника.

ВИКТОРИНА

Четвёртый лишний

Четвёртый лишний

Найдите лишнюю картинку.

FokinaLida.75@mail.ru

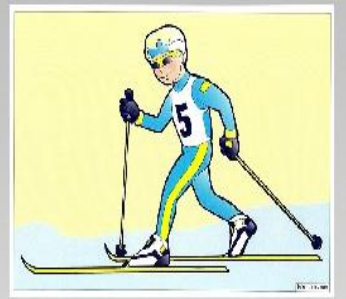
Какой вид спорта не относится к зимним?

санный спорт

биатлон

плавание

хоккей



Назовите виды спорта, определите, какой из них лишний, и объясните, почему вы так считаете.

В каком виде спорта нужны коньки?

Что лишнее?

FokinaLida.75@mail.ru