

Что нам нравится зимой?
Белые полянки.
А на горке снеговой
Льжи 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).



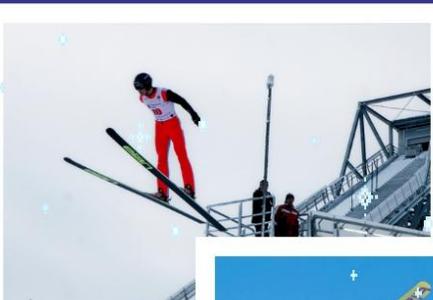
Олимпийские зимние виды

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.



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)



Саный спорт



- **Саный 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 - 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.



Шорт - трек



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.



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?

