



# *Ура Лыжи*

Хомченко Арины  
3 А класс  
Гимназии 159

# Зачем лыжный спорт

*«Лыжам все возрасты покорны». Начинать приучать детей к занятиям беговыми лыжами, в принципе, можно с того времени, когда ребенок твердо стоит на ногах (примерно с 2-3-х лет). Занятия лыжами укрепляют мышцы ребенка, развивают координацию движений и выносливость, умение держать равновесие. На развитие психики и характера ребенка лыжи так же оказывают благотворное влияние - развивают мышление и умение принимать самостоятельные решения, учат упорству в достижении поставленной цели, а также развивают уверенность в себе.*



# Как появились и где использовались ЛЫЖИ

Лыжи, как приспособление, существенно облегчающее передвижение по глубокому снегу, были придуманы человеком еще около 4 тысяч лет назад. Первичное их название – снегоступы, активно использовало древними охотниками во время их длительных рейдов за добычей среди заснеженных равнин и лесов. Археологами раскапывались самые различные по форме, размеру, способу крепления и использования лыжи, которые за весь период их существования использовались человечеством. Не удивительно, что за столь длительный период использования для лыж находилось различное применение. Их использовали в быту, путешествиях, в ратном и военном деле, а также во время различных уличных игр и забав. Кроме удобства в процессе передвижения лыжи также активно использовали в оздоровительных целях, чтобы повышать закалку организма против различных простудных заболеваний.

