



**Лыжный спорт – это радость, здоровье, долголетие!**

Автор: Тарунин Алексей, ученик 2 класса  
Руководитель: Шакирова Рауфа Рафаэловна,  
учитель начальных классов  
МКОУ « Шибаяевская ООШ»  
2015 г

## В самом начале пути

У каждого ребёнка есть мечта. Она бывает разная, у каждого она своя. Но всех объединяет вера в то, что она сбудется. Я пока только мальчик, которому нравится лыжный вид спорта. Зовут меня Тарунин Алёша. Учусь в МКОУ « Шибаяевская ООШ» во 2 классе. Мечтаю в старших классах участвовать в районных соревнованиях по лыжным гонкам и занимать для нашей школы призовые места.





Я с первого класса обучаюсь по программе «Уроки здоровья», преподаватель, наша учительница Рауфа Рафаэловна. Основной девиз наших уроков: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!» Благодаря обучению по этой программе у меня появилось желание заботиться о своём здоровье, относиться к нему как к ценности, придерживаться здорового питания, заниматься физической культурой и спортом. С первого класса, к нам в гости приходили доктор Здоровая Пища, доктор Вода и Мыло, доктор Свежий Воздух, доктор Красивая Осанка, доктор Упражнение, доктор Отдых, доктор Любовь. Всем классом путешествовали в страну Здоровячков. Узнал, что соблюдение правил здорового образа жизни укрепляет здоровье и воспитывает волю и характер человека. Древнее китайское изречение гласит: «Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их». На занятиях многократно убеждался, что одна из форм поддержания здоровья – это движение.



## **Возникновение, развитие и первоначальное применение лыж.**

Немного расскажу об истории развития лыжного спорта. Чтобы найти истоки современного лыжного спорта, надо вернуться на несколько тысяч лет назад. 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.





Для нас же, россиян, днём рождения отечественного лыжного спорта считается 29 декабря 1895 года. В этот день состоялась торжественная церемония открытия Московского клуба лыжников (МКЛ), ставшего подлинным инициатором и пропагандистом лыж во всей России. Так что, лыжному спорту в России в 29 декабря 2015 года исполнится 120 лет.



## В чём же польза катания на беговых лыжах?

Давайте рассмотрим всё по пунктам.. И так поехали!

Ходьба на лыжах – это вид физических упражнений, которым можно заниматься с раннего детства. При передвижении на лыжах работают почти все группы мышц человека, что способствует развитию организма, укреплению тела человека. Свежий воздух, ритмичные движения создают благоприятные условия для работы сердца, лёгких, развивается дыхательная система. Но самое главное повышается настроение, улучшает сон и аппетит. Я развиваю качества: упорство, трудолюбие, умение достигать поставленной цели. Кстати, все эти качества важны и ценны не только в спорте, но и в учёбе.



## Что надо есть, если хочешь быть сильнее

Ни один продукт не даёт всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мёд, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи). А третьи – фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти и развиваться. Овощи и фрукты, ягоды – кладовая витаминов. Когда занимаешься спортом и физкультурой обязательно нужно есть рыбу, не очень жирное мясо.





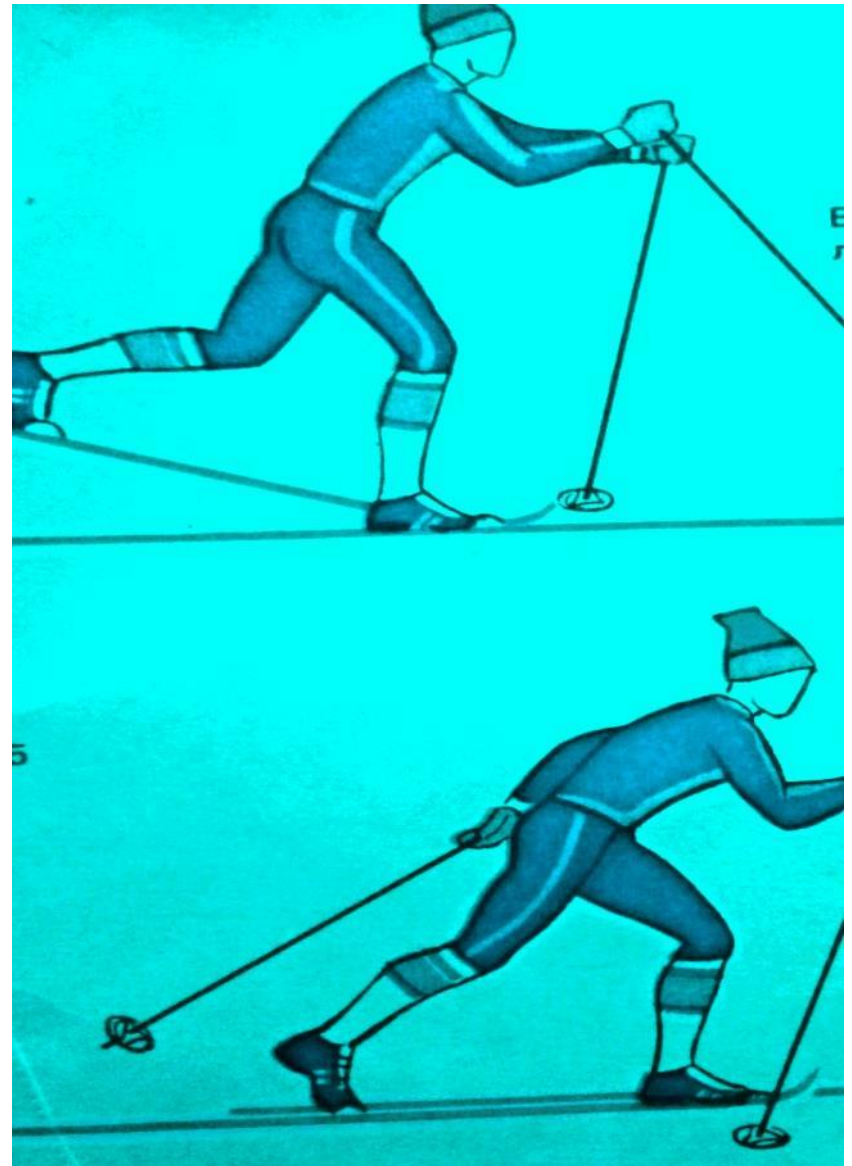
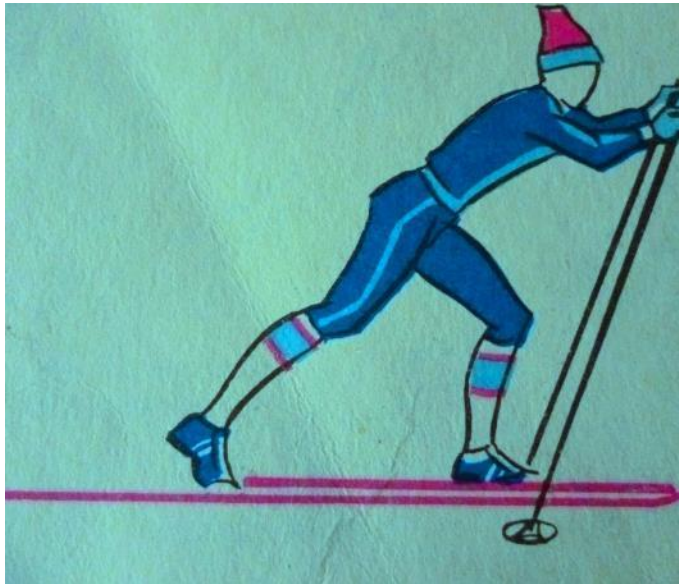
За лето моя семья славно трудится, чтобы вырастить богатый урожай! Больше всего я люблю салаты, которые я делаю вместе с мамой. Мама в салат добавляет лук. Он помогает человеку быть здоровым. Есть даже такая поговорка: «Лук – от семи недуг». Важно не использовать в пищу слишком много солёного и сладкого.





## Лыжные ходы

На любительском же уровне я совершенствую лыжные ходы, умею передвигаться попеременными и одновременными лыжными ходами. При передвижении на лыжах выполняются толчки сначала одной, а затем другой палкой. Такие лыжные ходы и называются попеременными. Когда лыжи хорошо скользят по снегу, то возникает необходимость оттолкнуться двумя палками одновременно. Это увеличивает скорость скольжения. Такие лыжные ходы называются одновременными.



## **Зимним спортом надо заниматься разумно**

Иногда можно причинить вред здоровью. Вот почему надо обязательно знать и соблюдать следующие правила:

- При катании на лыжах одевайся легко, но тепло.
- Проверь, правильно ли налажены лыжи.
- Катайся не более часа или полутора часов.
- Нельзя отдыхать на морозе, нельзя садиться на снег, нельзя пить очень холодную воду.
- Не распахивай пальто на холоду.
- Отдыхай только в тёплом помещении.
- Не катайтесь при сильном морозе или ветре.

Я умею думать, я умею рассуждать,  
Что полезно для здоровья, то и буду выбирать!

# Литература

- 1. Безруких М.М. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. – М: ОЛМА Медиа Групп, 2011. – 72с.
- 2. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 1 класс. – М: ВАКО, 2011. 256с.
- 3. Кондраков В.И. Лыжи. М: Физкультура и спорт. 1979 – 32с.
- 4. Обухова Л.А, Лемяскина Н.А. 135 уроков здоровья или Школа докторов природы. 1 – 4 классы. М: ВАКО, 2013. - 288с.