A photograph of two children skiing down a snowy slope. The child on the left is wearing a blue and white ski suit, a red helmet, and red gloves. The child on the right is wearing a pink ski suit and a grey helmet. They are both on skis and appear to be in motion. The background shows a snowy mountain slope with evergreen trees covered in snow.

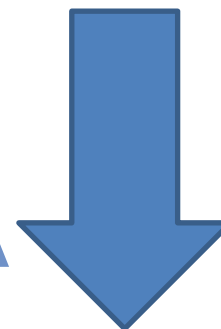
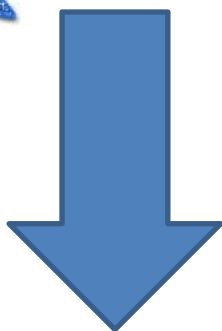
**Лыжная
подготовка в
начальной
школе.**

План:

1. Цели и задачи физической культуры.
2. Значение занятий лыжным спортом.
3. Коррекция заболеваний с помощью лыж.
4. Польза занятий на свежем воздухе.
5. Подвижные игры на свежем воздухе и помощь их в развитии ребёнка.
6. Из истории лыж.



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА



Цель:

Создание качественных равнодоступных эффективных условий для развития личности ребенка-ГРАЖДАНИНА РОССИИ XXI века.

Задачи:

- Укрепление здоровья школьников
- Развитие
- Формирование основ ЗОЖ
- Совершенствование жизненно важных навыков и умений

Значение занятия лыжным спортом

Ходьба на лыжах очень популярна в России и является увлекательным и полезным занятием, прекрасным средством укрепления здоровья, закаливания, развития выносливости. Лыжные прогулки придают бодрость, повышают работоспособность, создают хорошее настроение.



Воздействие лыж на организм

- Лыжи сравнимы с плаванием или бегом. Они активизируют многие группы мышц, суставов и связок, укрепляя и развивая их. В этом смысле, беговые лыжи помогают правильно развиваться молодому организму и прекрасно подходят для детей.
- Благодаря активизации большой мышечной массы организм развивает высокую способность к насыщению кислородом.



Лыжная подготовка помогает:



- костно-двигательному аппарату
- растяжке мышц
- Дополнительному увлажнению суставов
- укрепить и развить сердечно-сосудистую систему
- повысить устойчивость организма к простудным заболеваниям
- снизить лишний вес и избыток жировой массы

Польза занятий на свежем воздухе

- Свежий морозный воздух - незаменимое закаливающее средство. Зимний воздух насыщен озонированным кислородом, несущим в себе жизненную энергию. Низкие температуры воздуха способствуют более эффективному поглощению кислорода кровью. Такая кровь значительно повышает психическую продуктивность мозга, вызывает эмоциональный подъем, снижает ощущение утомления. Холодный воздух, сочетаясь с работой большинства мышц, ускоряет циркуляцию крови. Это очищает организм от шлаков, солей и холестерина и улучшает веществ и энергии.



Подвижные игры на свежем воздухе.

1. Скольжение на одной лыже

- **Цель:** развитие силы отталкивания палками, равновесия, внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий лыжных передвижений скользящим шагом.

2. То на правой, то на левой лыже

- **Цель:** развитие силы отталкивания палками, равновесия, быстроты, ловкости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий в движении на лыжах скользящим шагом.



Подвижные игры на свежем воздухе.

3. *Спуск по снежному склону*

- **Цель:** развитие ловкости и смелости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по спускам с горы.

4. *Спуск вдвоем*

- **Цель:** развитие ловкости и смелости, внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий по спускам с горы.



Подвижные игры на свежем воздухе.



5. *Штурм вершины*

- **Цель:** развитие ловкости, быстроты, силы и взаимовыручки.

Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с подъемами в гору.

6. *Подбери флажок при спуске*

- **Цель:** развитие внимания, смелости, координационных способностей. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по спуску с горы.



Такие игры развивают:

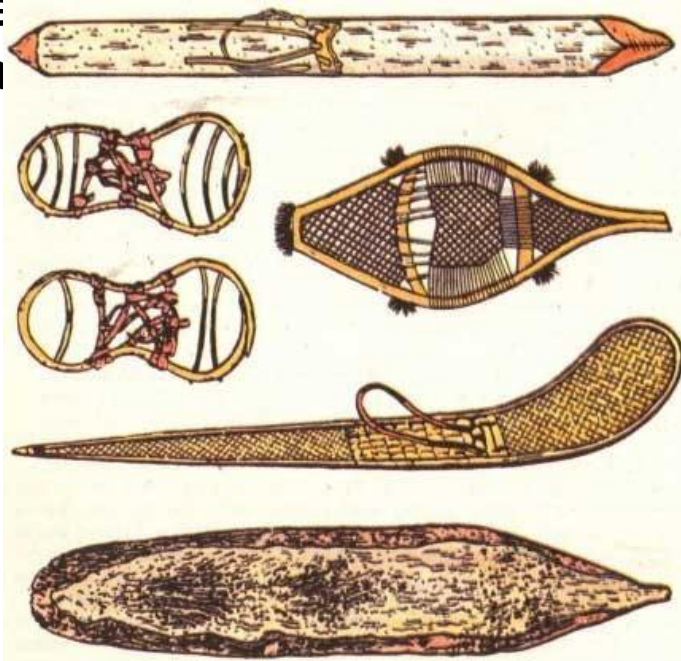
- Координацию движений
- Ловкость
- Опорно-двигательный аппарат.
- Быстроту реакции
- Силовую выносливость
- Устойчивость к простудным заболеваниям
- Вызывают эмоциональный подъём



Из истории лыж

Во всем мире лыжи стали одним из самых популярных видов зимнего спорта. Нет более демократичного, доступного, столь тесно связанного с природой и так полезного для человека вида спорта. Появление лыж было обусловлено потребностью человека добывать на охоте пищу зимой и

перезимовать, за



Лыжи появились повсеместно, где жил человек в условиях снежной зимы. Первые лыжи были ступающие. Одна из последних находок (А.М. Микляев, 1982г.) обнаружена на территории Псковской области. По заключению специалистов, эта лыжа является одной из самых древних - сделана около 4300 лет назад.

В Древней Руси как средство, облегчающее передвижение по снегу, находили применение скользящие лыжи(ратники, охотники и др.). До появления лыжного спорта, что произошло сравнительно недавно — в конце прошлого столетия, — в России катались на лыжах для развлечения и с оздоровительными целями.



Спасибо за
внимание!!!



Список используемой литературы

- В.И. Лях «Мой друг – физкультура», Просвещение, 2012

Информация в интернете:

- <http://gb2bel.belzdrav.ru>
- <http://festival.1september.ru/articles/566873/>
- <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2013/11/30/podvizhnye-igry-na-urokakh-fizkultury>



Презентацию по теме:
**«Лыжная подготовка в
начальной школе»**

Выполнила
Ученица 4 «В» класса
Школы №37 г.Вологды
Березина Арина
15.03.2017 г.