

Проект
на тему:
Лыжи – залог здоровья

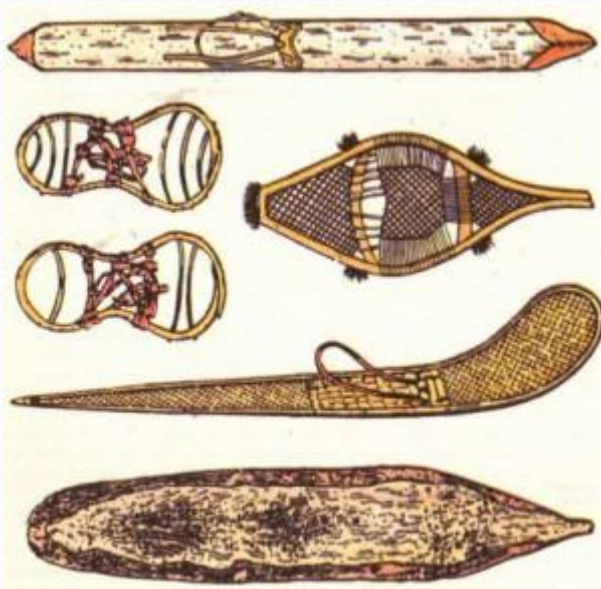


Цель проекта – формирование навыков здорового образа жизни посредством лыжного спорта

Задачи:

- Пропаганда здорового образа жизни
- Профилактика простудных заболеваний – закаливание
- Привить любовь к спорту у одноклассников

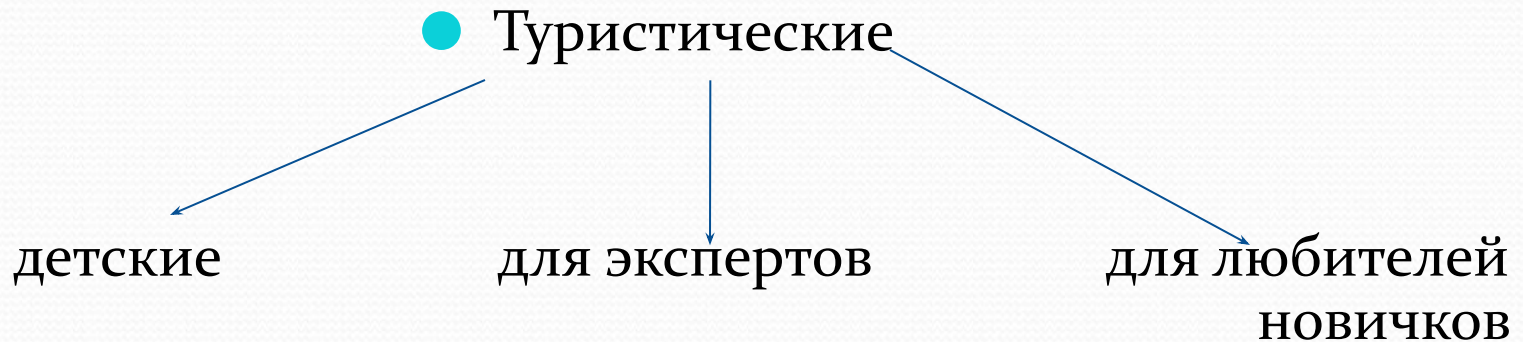
Первые лыжи



- История возникновения лыж началась со снегоступов. Снегоступы — приспособления, придуманные жителями приполярных районов, чтобы передвигаться по снегу во время охоты. Они представляли собой привязываемые к ногам плоскости, которые снижали давление на снег. Их изготовляли, натягивая шкуры животных на деревянный каркас или переплетая гибкие прутья.
- Одним из вариантов такого снегоступа были деревянные дощечки. Они, в частности, давали охотнику возможность не только шагать по глубокому снегу, но и скользить.
- Постепенно эти дощечки стали приобретать продолговатую форму. Их стали специально приспособлять к скольжению, для чего выгибали носовую часть и смазывали нижнюю поверхность животным жиром. Для прикрепления их к ногам использовались тонкие и прочные ремни из шкур животных.
- Со временем деревянные лыжи приобрели ту форму, к которой все мы привыкли, с этих пор и можно сказать и появились **первые лыжи**. Но видом спорта они стали не в приполярных районах, а в странах Скандинавии, где их использовали и в качестве развлечения.

Какие бывают лыжи

- Специальные
- Спортивные, предназначенные для участия в соревнованиях



Как правильно выбрать ЛЫЖИ

- Лыжи для подростка должны быть на 10-15 см выше его роста. Не следует покупать лыжи «на вырост», так как на таких лыжах трудно кататься и они могут стать причиной травмы из-за сложности при маневрировании
- В том случае, если ваш ребенок уверенно держится на лыжах, вы можете выбрать лыжи длиной равной росту ребенка плюс вытянутая вверх рука.
- Для ребенка школьного возраста используйте лыжные ботинки и подходящее для них крепление. Лыжные ботинки бывают как с мехом, так и без него. Лыжные палки должны доходить до подмышек ребенка



Правила поведения на склоне



Лыжи в моей семье




Польза от лыж

- ✓ **Лыжи** – средство физического воспитания для людей любого возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.
- ✓ Прогулки на лыжах на чистом морозном воздухе заметно повышают сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям, положительно сказываются на умственной и физической работоспособности, доставляют положительное влияние на нервную систему.
- ✓ Во время занятий на лыжах успешно воспитываются важнейшие морально-волевые качества: смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к перенесению любых трудностей, физическая выносливость.

Поэтому, сколько бы Вам ни было лет – сейчас самое время начать заниматься лыжами!





**Спасибо
за
внимание!!!**