



Консультация на тему: “Зимние виды спорта”

Подготовила физ.инструктор

Савкина Н.Г

ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА



Фигурное катание

Фигурное катание – зимний конькобежный олимпийский вид спорта, основная идея которого заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов по льду на коньках и выполнении специальных элементов под музыку. Фигурным катанием занимаются как мужчины, так и женщины.

*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 затаял дыхание.

Вид спорта называется...

(Фигурное катание)



Чем полезно катание на коньках

Спортсмены, занимающиеся фигурным катанием, выполняют различные трюки и поддержки.

Катание на коньках прекрасно тренирует гибкость, быстроту, ловкость и умение держать равновесие. Конькобежный спорт помогает развивать мышцы.

Кроме того, регулярные занятия на льду укрепляют здоровье, повышают тонус организма и его сопротивляемость различным инфекциям.



Лыжный спорт

Лыжный спорт - включает в себя лыжные гонки на различные дистанции, прыжки с трамплина, двоеборье (гонка и прыжки), горнолыжный спорт, а также сноуборд

*По сугробам ноги ходят,
Спор с сугробами заводят:
- Не увязнем мы в снегу, -
Говорили на бегу,
- И пройдем там, где нам нужно.
Лыжи нас поддержат дружно,
Им сугробы не помеха.
Снег для них - одна утеха*

(Г. Соренкова)



*Вокруг глубокий снег лежит,
А он легко поверх бежит.
Лыжи с колеи сойти нельзя.
Кто мчится к финишу,
скользя?
(Лыжник)*



Чем полезны лыжи

Этот зимний вид спорта подразумевает движение без остановок в течение длительного периода времени. Во время таких тренировок повышается выносливость, а также происходит общее оздоровление организма: улучшается работа сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата, повышается иммунитет.