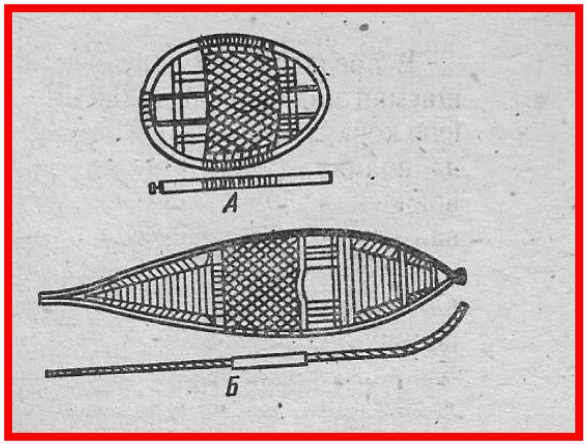
Готовимся к Олимпиаде

Зима – это не только мороз и холод, но и отличная возможность весело и с пользой для здоровья провести время на свежем воздухе: поиграть в снежки, покататься на санках, коньках или лыжах.

Зимний олимпийский вид спорта

Из истории лыж

Самые первые лыжи были совсем на лыжи не похожи, а похожи они на ракетки для бадминтона или большого тенниса. Их еще называли «ступающие лыжи». Плелись они из тонких веточек, кожаных ремней или делались из дощечек. Принцип их действия был, наверняка подсмотрен в живой природе. Чтобы не провалится в глубокий снег, необходимо или очень мало весить, или иметь очень широкие стопы.



Игры на лыжах зимой

КТО ПЕРВЫЙ ПОВЕРНЕТСЯ?

Дети становятся на одной линии на расстоянии нескольких шагов друг от друга лицом к взрослому. По его команде: «Кругом!» — дети поворачиваются, переступая на месте вокруг себя. Выигрывает закончивший поворот первым. Дети должны стараться повертываться так, чтобы на снегу образовался рисунок звездочки.

Кто быстрее?

Несколько играющих (или вся группа) становятся на исходной линии на расстоянии 2-3 шагов друг от друга. По сигналу они начинают бег на лыжах в прямом направлении до обозначенного (в 25-30 м) места. Выигрывает тот, кто достигнет цели первым. Назад дети возвращаются спокойным шагом.

Как выбрать лыжи для ребенка

Выбрать лыжи для ребенка – это совсем не то, что подобрать лыжи для взрослого. Для этого нужно запомнить всего несколько простых правил.

Выбор лыж для ребенка зависит от нескольких условий:

его возраста и веса; умения кататься; роста ребенка;

РОСТ И ВЕС ИМЕЮТ ЗНАЧЕНИЕ

для детей, вес которых более 20 кг, длина лыж должна быть 90 см;

для детей, вес которых 30-40 кг, длина лыж должна быть 100 см (а для более опытных лыжников этой весовой категории допускается и большая длина лыж);

для детей весом свыше 40 кг лыжи можно подбирать по росту (по высоте лыжи должны примерно доходить до носа ребенка, для менее опытных юных лыжников можно пользоваться лыжами короче, по высоте, примерно, до подбородка).

Совсем маленькие лыжники могут вполне обойтись самыми простыми, легкими лыжами. Ведь в этом случае основная задача – научить стоять малыша на лыжах и получать удовольствие от совместных лыжных прогулок с родителями.

Готовимся к Олимпиаде

Вся Россия рада!

У нас ОЛИМПИАДА!
Праздник спорта мировой

Ожидает нас зимой.

Мы радушны, хлебосольны,

Ждем гостей и тем довольны!

Приезжайте, выступайте,

и конечно, побеждайте!

Ждёт вас множество призов.