



ЛЫЖНОЕ ДВОЕБОРЬЕ



ЛЫЖНОЕ ДВОЕБОРЬЕ

Лыжное двоеборье или «северная комбинация» - это сочетание лыжных гонок и прыжков с нескольких видов трамплина (1 прыжок и гонка на 10 км).

Соединить прыжки на лыжах с трамплина с лыжными гонками придумали норвежцы. В Норвегии эта лыжная забава издавна была неизменной частью зимних праздников.

В настоящее время соревнования по лыжному двоеборью проходят в два дня. *В первый день* спортсмены-двоеборцы соревнуются в **прыжках с трамплина**. *Во второй день* эти спортсмены состязаются **на лыжне**. Тот спортсмен, который прыгнул дальше всех, выходит на лыжную дистанцию первым. В двоеборье побеждает тот, кто первым приходит в лыжной гонке.

Игра “Прыжки с трамплина”. Сделайте дома трамплин из кресла или стола. Внизу положите подушки или матрац для мягкости приземления. Предложите ребенку спрыгнуть - руки вдоль тела. И не забудьте, что нужно красиво приземлиться!

Игра “Лыжи”. Положите на пол два листа бумаги, картона или фетра – это будут лыжи. предложите ребенку встать на них ногами и «ехать» до финиша. Можно соревноваться всей семьей.

Что в двоеборье нам надо уметь?
с трамплина высокого всех обогнать -
На лыжной дистанции всех обогнать -
За этим за всем так легко наблюдать!
Так не останемся здесь мы в сторонке,
На лыжи скорей - и смело вдогонку.
Мы тоже хотим двоеборцами стать,
Научимся - будем всех побеждать!



ХОККЕЙ



ХОККЕЙ

Хоккей с шайбой — спортивная игра на льду между двумя командами игроков. Их задача — забросить в ворота соперника как можно больше шайб и не пропустить в свои. Передвигаясь по ледяному полю на коньках, хоккеисты клюшками передают шайбу друг другу или отбирают ее у соперника. Обычно игра состоит из 3 периодов, каждый из которых длится по 15 минут.

В хоккее во время игры на поле находится по шесть игроков от каждой команды: вратарь и «пятерка» (три нападающих и два защитника). А всего в состав команды может входить 20—25 игроков. Во время матча тренер команды неоднократно производит «смену состава». Этот термин означает, что уставшие игроки уходят с поля отдохнуть, а на поле выходит «свежая» пятерка.

Хоккей — травмоопасная игра, поэтому хоккеисты под верхнюю форму надевают предметы защитной экипировки: щитки — наколенники и налокотники, ошейник для защиты горла, а также шлем, перчатки, капы (устройства для защиты от травм зубов, челюсти). У вратаря маска, защищающая лицо.

Игра “Хоккей”. Дайте ребенку маленькую швабру(клюшку) и колесико от пирамидки (шайбу). Поставьте перед ним стул - это будут ворота. Предложите забить шайбу. Вы можете защищать ворота, а можете бить своей клюшкой (шваброй) по очереди.

Во дворе с утра игра,
Разыгралась детвора.
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -
Значит там игра — (Хоккей)

Словно рыцари в доспехах
На коньках. Не на конях!
Их оружие не копыя —
Клюшки в мастерских руках.

Пулей шайба пролетает
Через поле до ворот.
Взгляд за ней не успевает,
А голкипер — отобьет.

Две ледовые дружины...
Всего дюжина бойцов —
Настоящие мужчины —
Образец для пацанов.

Все в команде друг за друга!
Все дружны и сплочены!
Вот бы мне такого друга
Мировой величины...
(Елена Инкона)



БОБСЛЕЙ



БОБСЛЕЙ

Бобслей — зимний вид спорта, представляющий собой скоростной спуск с гор по специально оборудованным ледовым трассам на управляемых санях — бобах.

Это слово английское: «bob» — «подпрыгивать», «неуклюже двигаться», «sleigh» — «сани». Сани для бобслея имеют руль и тормоз в отличие от спортивных саней и скелетона. Они закрытые, обтекаемой формы, похожи на гоночную машину. К тому же у них вместо полозьев две пары или 4 конька.

Сани для бобслея бывают двухместные (двойка), и четырехместные (четверка).

Главным членом экипажа является пилот-рулевой. Он находится впереди и во время спуска с помощью руля управляет передними полозьями-коньками. Последним в санях сидит спортсмен, отвечающий за торможение, остальные двое — сохраняют равновесие боба на виражах, наклоняя тело то в одну, то в другую сторону.

Игра “Бобслей”. Возьмите большую коробку. Предложите ребенку залезть в коробку, а сами толкните её, чтобы он ощутил, как бобслеисты катаются в своих бобах.

Боб растет на огороде,
С этим все согласны вроде.
Но другой есть боб, удобный,
Он большой, но несъедобный.
Сядем мы в него - и с путь,
Никуда здесь не свернуть.
Мчимся, мчимся все быстрее.
Этот спорт зовем бобслей!

Вопрос не лёгкий у меня,
Как это называют,
Когда спортсмены на санях
По жёлобу съезжают? (Бобслей)



ШОРТ-ТРЕК



ШОРТ-ТРЕК

Шорт-трек - это скоростной бег на коньках по короткой дорожке. Дорожка для шорт-трека размечается внутри площадки для хоккея с шайбой. Шорт-трек — вид конькобежного спорта. С английского short track означает **«короткая дорожка»**.

Отличается шорт-трек от обычного скоростного бега на коньках тем, что спортсмены соревнуются именно на хоккейной площадке, а не на беговой, без деления на дорожки и одновременно могут соревноваться от 4 до 6 участников. Спортсменам запрещено срезать виражи, толкаться и мешать соперникам. Участники соревнуются не по времени, а друг с другом.

Остро заточенные лезвия коньков, большая скорость, стремительное прохождение поворотов (на некоторых участках спортсмены даже касаются льда рукой, чтобы притормозить и не потерять равновесие) — все эти особенности шорт-трека являются травмоопасными, поэтому и экипировка спортсмену требуется соответствующая: шлем, жесткие перчатки, наколенники и налокотники, щитки для подбородка и шеи.

Игра “Шорт -трек”. Возьмите ребенка за одну руку и предложите ему бегать вокруг вас очень быстро, как бегут конькобежцы. Ноги его должны быть как можно ближе к вам, а вторая рука его даже может иногда касаться пола.

Мои новые подружки
И блестящи, и легки,
И на льду со мной резвятся,
И мороза не боятся (*Коньки*)

Начинается шорт-трек,
На коньках по кругу бег.
Никаких дорожек тут,
Вот вперегонки бегут
Одиночки, эстафета.
Только все непросто это:
Чтобы к финишу добраться,
Кто-то будет и толкаться.
Не наденешь шлем, перчатки -
И получишь на площадке
Вдруг нечаянный синяк.
Этот спорт вам не пустяк!



СНОУБОРДИНГ



СНОУБОРДИНГ

Сноубординг — вид спорта, скоростной спуск со склонов покрытых снегом на специальной доске. Он относится к горнолыжным дисциплинам и является самой молодой из них.

Слово **«сноуборд»** состоит из двух слов «snow» и «board» (англ.), означающих «снег» и «доска». Крепления для ног установлены на этой доске не по линии движения, а поперек, поэтому спортсмен (сноубордист) спускается с горы не вперед лицом, а боком.

Разновидностей сноуборда как вида спорта существует пять – параллельный гигантский слалом, хаф-пайп, бордкросс, джиббинг и бигзёр.

Игра “Сноубординг”. Положите доску на небольшую высоту (можно подложить книги или кирпичи). Предложите ребенку встать на неё ногами поперек и поочередно приседать и вставать.

На лыжах бегать ты не можешь?
Тогда мы скажем: "Ну и что же"?
Бери скорее сноуборд,
на нем покажешь ты рекорд.
Не надо летней ждать поры -
Летит с заснеженной горы
Сноубордист красиво, ловко.
Бегом за ним, на тренировку!

По заснеженным горам,
По трамплинам и холмам
На снаряде «сноуборд»
Бьют спортсмены свой рекорд.

«Сноуборд» – он как доска,
Что довольно широка.
Есть на ней крепёж для ног,
Но не вдоль, а поперёк.

И вот так, чуть-чуть бочком,
Виртуозно с ветерком
Все спортсмены, как играя,
Пилотажем восхищая,
На снаряде «сноуборд»
Представляют классный спорт.
(Елена Инкона)



СКЕЛЕТОН



СКЕЛЕТОН

Скелетон — (с англ. — «скелет», «каркас») — зимний вид спорта по спуску на специальных одноместных санях-скелетонах. Сани-скелетон не имеют рулевого управления и представляют собой утяжеленную раму со стальными полозьями.

Для соревнований по скелетону используются те же ледовые трассы, что и для санного спорта. На старте, дождавшись сигнала, который означает, что трасса свободна, спортсмен разбегается, толкая перед собой скелетон, затем запрыгивает в него и ложится на живот головой вперед по ходу движения.

Победитель определяется по сумме двух или четырёх заездов.

Игра “Скелетон”. Положите пред ребенком подушку и предложите запрыгнуть точно на неё с разбегу. Для безопасности эту игру можно делать на большой кровати.

Саный спорт – как авторалли.
Остановишь старт едва ли.
Это ж надо!!! Вниз башкой
Спуск пройти весь скоростной!

Там душа уходит в пятки,
И с судьбой играет в прятки!
Чтобы душу вновь найти,
Надо к финишу прийти...

А куда уходит страх
На таких – то скоростях?!
Восхищаясь, сам боюсь,
Когда с горочки качусь.
(Елена Инкона)

Вид спорта зимний - скелетон,
Но не для всех годится он,
А для тех, кто не боится
вверх ногами прокатиться.
Надо лечь тут на живот,
Оттолкнуться - и вперед.
Сложной трассою ледовой
Мчит спортсмен на санках снова
И слетает метеором
Головою вниз под гору.
Сможет сделать так не каждый -
Только сильный и отважный!



САННЫЙ СПОРТ



САННЫЙ СПОРТ

Саный спорт — зимний олимпийский вид спорта, в котором участники соревнуются в скоростном спуске на одноместных или двухместных санях по заранее подготовленной трассе.

Саночник лежит на санях неподвижно, а управляет санями только поворотом головы. Если вираж правый, то перед виражом голова поворачивается влево, а если вираж левый, то голова вправо.

Существуют международные правила, в которых оговариваются требования к экипировке спортсмена-саночника, к трассе, которую он проходит, и к саням: учитывается их длина, вес, ширина между полозьями; судьи даже измеряют температуру полозьев перед стартом.

Игра “Саный сорт”. Возьмите санки и предложите ребенку лечь на них спиной так, чтобы лежали только спина и попа. Голова и плечи, а также ноги должны висеть, как у настоящего саночника. Поиграйте в виражи: называйте “правый вираж”, а ребенок должен повернуть голову влево и если “левый вираж”, то вправо.

Санки ждут нас всех зимой,
Солнце, снег искрится.
Хорошо с горы крутой
С ветерком скатиться.
Но установить рекорд
Вот в таком катанье
Нам поможет саный спорт-сани.
Не сидим в них, а лежим -
Мы и так умеем.
повороты, виражи
Вмиг преодолеем.
На секунды счет идет,
Вот и финиш близко.
Спуск похож был на полет,
Так же полон риска!

Из-под полозьев снег летит,
И ветерок в ушах свистит.
С крутой горы несёмся вниз,
Ты на пути не становись -
Препятствий не боясь «танки»!
Хорошая забава ... (Санки).



ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ



ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ

Фигурное катание – одиночный и парный вид спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов под музыку.

Современное фигурное катание включает в себя: одиночное (мужское и женское) катание, парное катание и спортивные танцы на льду.

Над составлением программы спортсмены работают вместе со своими тренерами и хореографами — постановщиками танцев. Музыка в фигурном катании — это не просто фон или сопровождение, она является составной частью программы, которую исполняет фигурист, помогая ему ярче показать придуманный им образ или характер. Не случайно каждое выступление фигуриста — это маленький спектакль, балет на льду. А судьи оценивают не только технику, т.е. мастерство исполнения элементов катания, но и артистичность спортсменов.

Игра “Фигурное катание”. Можно предложить ребенку выполнить её на полу, а можно и на улице на льду. Попробуй поворачиваться, потанцевать и проехать назад. Выполнить ласточку на одной ноге. Не забудьте добавить музыку!

Слов, пожалуй, не найдётся –
Надо видеть наяву,
Как искусство создаётся
На хрустальном звёздном льду.

У фигурного катанья
Фантастический успех!
Спорт – «очей очарованье»,
Праздник радостный для всех!
(Елена Инкона)

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 затаил дыхание.
Вид спорта называется...
(Фигурное катание)



КЁРЛИНГ



КЁРЛИНГ

Кёрлинг — это спортивная игра на ледяной площадке со специальной разметкой. В ней участвуют две команды, которые по очереди пускают по льду снаряды (они называются «камни» или «биты») по направлению мишени, размеченной на льду (эта важная часть разметки называется «дом»).

Камни изготавливаются из гранита, имеют цилиндрическую форму и скользящую поверхность, сверху прикрепляется ручка. Для «подметания» игроки используют специальные кёрлинговые щетки и метелки. Поэтому чемпионаты мира по кёрлингу называются *«Серебряная метла»*.

Каждый игрок, его называют «кёрлер» (а их четверо в команде), делает по два броска. Команда получает очки только за те камни, которые будут находиться ближе к центру «дома», чем камни соперника. Интересно, что, по правилам, при определенных условиях, команда может даже «подметать» камень соперника, чтобы вывести его за игровую зону. Обувь кёрлера своеобразна. Подошва одного ботинка имеет скользящую поверхность, а другого — антискользящую.

Игра «Кёрлинг». Возьмите кастрюлю, сделайте разметку на полу с помощью бумажного скотча и предложите ребенку так толкнуть кастрюлю, чтобы она доехала до отметки "дом".

Кёрлинг — есть игра такая,
Если кто ее не знает,
Объясняем по порядку:
Надо выйти на площадку,
Камень и метелку взять —
Можно кёрлинг начинать.
Каждый здесь игрок — силач,
Ведь булыжник, а не мяч
Нужно бросить без ошибки.
Кёрлинг, он не любит хлипких.
Вот бросок, еще бросок,
Но звучит уже свисток.
Пусть не все очки собрали —
Славно в кёрлинг поиграли!

Из Шотландии пришла
К нам игра через века.
На хорошем крепком льду
В эту зимнюю игру
Поиграть был каждый рад
Пять веков тому назад.

Популярности секрет
В том, что в ней секрета нет.
Две четвёрки там играют.
Камни так по льду катают,
Чтобы все попали в «дом».
В центр желательно притом.

Чтоб скользили куда надо,
Игроки, как для парада,
Перед камнем лёд так дряют,
Что от трения он тает,
А по водному пути
Камню легче в «дом» прийти.
(Елена Инкона)



БИАТЛОН



БИАТЛОН

Биатлон - сочетает в себе два вида спорта - лыжную гонку и стрельбу в мишень.

Расстояние до мишени 50 метров. А сама мишень в диаметре 45 мм (при стрельбе лежа) и 115 мм (при стрельбе стоя).

Изобретателями биатлона считаются норвежские пограничники, которые состязались в скорости и меткости, пытаясь поражать мишени, расположенные на расстоянии 40-50 шагов прямо во время спуска с горы.

Игра «Биатлон» — Поставьте перед ребенком ведерко и объясните, что нужно попасть в цель мячиком или снежком. Можно повесить мишень на дерево и отойдя на несколько шагов пробовать попасть в неё снежком.

Очень трудно быть, не спорьте,
Самым метким в этом спорте.
Просто мчаться по лыжне
То под силу даже мне.
Сам попробуй бегать день,
А потом попасть в мишень,
Лежа навзничь, из винтовки.
Тут нельзя без тренировки!
А мишень тебе не слон.
Спорт зовётся ... **(Биатлон)**

Ты этого спортсмена
Назвать бы сразу мог!
И лыжник он отменный,
И меткий он стрелок!
(Биатлонист)

А ещё есть биатлон.
Это длинный марафон –
Бег на лыжах со стрельбой.
Среди бега – прямо в бой!

По мишеням из винтовки,
Да во всей экипировке
Надо цели все сразить!
5 плюс 5 должно их быть,
Плюс – осилить марафон...
Двадцать километров он!

Сила воли там нужна,
Да и глаз, как у орла...
(Елена Инкона)