






ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Зима — это время не только для уютных вечеров, но и для активного отдыха всей семьей.

Зимние виды спорта — это возможность провести время вместе, когда вокруг красивая зимняя природа, морозный воздух и сверкающий снег.





2 10:45 1






ХОККЕЙ

Хоккей — это зимний олимпийский командный вид спорта. В состав команды входит 6 игроков: 3 нападающих, 2 защитника и 1 вратарь. Хоккейные команды бывают не только мужские, но и женские.

У хоккеиста обязательно есть защитная экипировка (одежда): шлем с маской для защиты головы и лица; нагрудник, наплечники, налокотники, наколенники, перчатки и коньки.

Две хоккейные команды соревнуются на ледовой площадке. Они должны забросить клюшками шайбу в ворота противника. Для контроля за соблюдением правил на льду вместе с хоккеистами находятся судьи.

Для хоккеиста важна хорошая физическая подготовка, умение быстро передвигаться по льду на коньках, управляя клюшкой и шайбой, быть внимательным. Хоккеистам надо уметь взаимодействовать в команде: поддерживать и понимать друг друга, действовать слаженно. Это основа победы.







ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ


Фигурное катание — это очень красивый зимний олимпийский вид спорта. Мужчину, который занимается фигурным катанием, называют «фигурист», а женщину — «фигуристка».

Для занятий этим видом спорта нужны фигурные коньки.

Фигуристы танцуют на льду и выполняют специальные элементы: прыжки, повороты, поддержки. Правильность и точность выполнения этих элементов на соревнованиях оценивают судьи.

Фигуристы могут выступать в одиночном катании или в паре.

У фигуристов хорошо развиты равновесие, координация движений, ловкость и выносливость. Сложные движения они выполняют в определенном порядке под красивую музыку. Поэтому они еще должны уметь слушать музыку, передавать ее настроение и свои эмоции через движения.








ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Лыжные гонки — это зимний олимпийский вид спорта, где спортсмены соревнуются в скорости прохождения дистанции на беговых лыжах. Мужчин-спортсменов называют «лыжник», а женщин — «лыжницы».

У спортсменов есть специальные беговые лыжи с ботинками и палки.

Для соревнований по лыжным гонкам готовится специальная снежная трасса, которая огораживается флажками. Лыжники могут участвовать в индивидуальной гонке и командной в эстафете. Судьи на соревнованиях по лыжным гонкам контролируют соблюдение правил и время.

Чтобы заниматься лыжным спортом, надо уметь ходить на лыжах по ровной поверхности, спускаться с небольших горок и подниматься на них. Лыжники физически выносливые, терпеливые и упорные.







САННЫЙ СПОРТ

Саный спорт — зимний олимпийский вид спорта, в котором участники соревнуются в скоростном спуске на санях по специальным трассам.


Мужчин-спортсменов называют «саночники», а женщин — «саночницы».

Спортивный инвентарь саночников — это сани специальной конструкции. У саночников есть специальная экипировка: шлем, перчатки, комбинезон, которые защищают от травм во время спуска.

Сани бывают одноместные и двухместные. Саночники могут соревноваться индивидуально или экипажем из двух спортсменов.

Соревнования по санному спорту проходят в горах на специально построенных ледовых трассах. Они имеют много поворотов, подъемов и спусков.

Для саночников важна хорошая физическая подготовка, сила, выносливость, координация движений, смелость, решительность, способность быстро принимать решения в экстремальных условиях. Саночник должен уметь чувствовать сани, управлять ими с помощью тела и находить правильное направление движения.








НА ГОРНОЛЫЖНОМ СКЛОНЕ

Сколько радости приносит семейный отдых на горнолыжных склонах!

Научиться кататься на горных лыжах поможет опытный инструктор. Маленькие дети могут кататься со специальных горок на ватрушке.








КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ

Катание на коньках — интересное занятие для детей и взрослых.

Зимой многие парки и городские площади превращаются в места для катания на коньках. Поддержка друг друга, попытки удержаться на ногах и даже падения могут сопровождаться позитивными эмоциями.

Семейные походы на каток могут быть доброй традицией.

Катание на свежем воздухе — это атмосфера праздника и волшебства.








ЛЫЖНАЯ ПРОГУЛКА

Прогулка на лыжах в парке — это красивое путешествие в зимнюю природу.








ТРЕТЬЯК ВЛАДИСЛАВ АЛЕКСАНДРОВИЧ

Владислав Александрович Третьяк — советский хоккеист, лучший вратарь, его называют «Русская стена». Трёхкратный олимпийский чемпион, десятикратный чемпион мира, заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер РФ.

Третьяк написал для детей книгу «Трус не играет в хоккей». Он вспоминает, как узнал про этот вид спорта и почему решил им заниматься, как нелегко давались первые тренировки. В книге есть интересные истории, важные советы, как стать храбрым, сильным, целеустремлённым, различные спортивные упражнения.







ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ В СОЧИ

Зимние Олимпийские игры — это большое международное спортивное событие. Оно проводится один раз в четыре года. Лучшие спортсмены со всего мира соревнуются в зимних видах спорта за звание олимпийских чемпионов.

Олимпийские игры проводятся в разных странах.

В России, в городе Сочи, в 2014 году проходили двадцать вторые по счету зимние Олимпийские игры.

У Олимпийских игр есть общие символы: олимпийский огонь и олимпийские кольца. Олимпийский огонь — это символ мира и единства.

Олимпийские кольца — это пять переплетённых разноцветных колец на белом фоне. Они символизируют единство пяти континентов (Европы, Азии, Африки, Америки, Австралии).

Каждая страна, которая проводит Олимпийские игры, выбирает свои талисманы. В России это были Зайка, Белый Мишка и Леопард.

