

Лыжная подготовка

✎ Одним из спортивных видов физических упражнений является ходьба на лыжах. Для любого детского сада доступно обучение детей передвижению на лыжах, так как оно не требует создания особых условий, просто и снаряжение юного лыжника.

☞ ☐ Ходьба на лыжах упражняет в балансировании тела, требует умения ставить ноги параллельно и сохранять это положение при скольжении, способствует укреплению связок голеностопных суставов и развитию точных и ловких движений, а умеренный холод является прекрасным средством закаливания.

☞ ☐ Лыжи – одно из самых доступных спортивных зимних увлечений. Ходьба на лыжах укрепляет физическое здоровье детей, является отличным закаливающим средством, способствует развитию быстроты, выносливости, координации, укреплению опорно-двигательного аппарата, а влияние свежего воздуха особенно благотворно для органов дыхания.

☞ ☐ В программе нашего детского сада предусматривается «Обучение ходьбе на лыжах». Лыжная подготовка – одно из важнейших средств физического воспитания старших дошкольников.

☞ ☐ Была проведена большая работа с родителями о пользе лыжных занятий с детьми. Многие родители приобрели лыжи для катания дома. Занятия начали проводить с детьми старшего возраста, на последующих занятиях количество занимающихся увеличивалось. В конце сезона все дети старшей и подготовительной группы занимаются на лыжах.