

Зима — прекрасная пора для тех, кто любит активные зимние виды спорта. Одним из наиболее популярных и массовых видов спорта в России является лыжный спорт. В программе нашего детского сада предусматривается «Обучение ходьбе на лыжах». Лыжная подготовка – одно из важнейших средств физического воспитания старших дошкольников.

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 деятельности органов дыхания.

Ребята очень стараются познать азы лыжного спорта, учатся сами завязывать ботинки, управляться с лыжными палками, координировать свои действия на лыжах.

Также следует отметить, что лыжные занятия способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребёнка: развивают решительность и настойчивость, приучают преодолевать трудности и препятствия, формируют выдержку и дисциплинированность. И, конечно, и катания на лыжах приносят детям огромное количество впечатлений, эмоций, и радости.

Авторы: инструкторы по физической культуре Бережнова Н.Ю., Белкина А.В.

18.12.2023г.

# ЛЫЖНЫЕ ПРОГУЛКИ

Автор: site - Обновлено 19.12.2023 05:56

---



## ЛЫЖНЫЕ ПРОГУЛКИ

Автор: site - Обновлено 19.12.2023 05:56

---

