

Хождение на лыжах – одна из форм здоровьесберегающих технологий, используемых для укрепления здоровья детей

Начиная со среднего возраста, дети в нашем саду зимой начинают заниматься на лыжах.

Занятия лыжами обеспечивают нахождение ребенка на чистом, морозном воздухе, что закаливает организм, придает бодрость, повышает работоспособность и выносливость. Ходьба на лыжах оказывает положительное влияние на формирование осанки ребенка, развиваются и укрепляются почти все мышечные группы, усиливается дыхание и кровообращение.

Благодаря регулярным занятиям на лыжах уменьшаются и простудные заболевания у детей.

Лыжные занятия и лыжные прогулки способствуют развитию морально-волевых качеств ребёнка, созданию интереса и любви к систематическим занятиям, развивают смелость, настойчивость, решительность.

Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребёнка. Она вовлекает в работу почти все мышечные группы, способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений, так как дети передвигаются на лыжах в условиях постоянного изменения рельефа местности.

