



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 и быстром беге, 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 возбудителем мышц, средством закаливания. В нашем детском саду имеется оборудование для обучения ходьбе на лыжах. 20 - 21 ноября я начала обучать детей ходьбе в помещении детского сада. Некоторым детям было не легко, а другие с легкостью справились с заданием, так как в семье с родителями ходят на лыжах. Дети получили удовольствие, они с нетерпением ждут следующего занятия на свежем воздухе.

Инструктор по физической культуре: Харунжа Е.К.



