



Польза лыжных прогулок для детей

Лыжный спорт – один из самых массовых, привлекательных и доступных видов спорта. Пойти на лыжах в парк или в лес на выходных в силах практически каждой российской семьи. Если дома нет лыж, их всегда можно взять на прокат. Для детей занятие одним делом со взрослыми в дошкольном возрасте – необыкновенно ценно. Поэтому не стоит жалеть свое время на позитивное эмоциональное общение, сближение членов семьи и здоровье ребенка!

Преимущество зимнего катания на лыжах

Занятия лыжами обеспечивают нахождение ребенка на чистом, морозном воздухе, что закаливает организм, придает бодрость, повышает работоспособность и выносливость. При передвижении на лыжах работают все основные группы мышц, усиливается дыхание и кровообращение. Красивая природа, которой, к счастью, обладает наш детский сад, создает хорошее настроение, положительно влияет на нервную систему. Большая динамическая работа ног при ходьбе на лыжах оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает предупредить развитие плоскостопия. Катание на лыжах способствует развитию пространственных ориентировок, координации движений.

Само общение родителей и детей в процессе совместной спортивной деятельности способствует развитию способностей – закрепляют двигательные навыки и умение ходьбы на лыжах, развивают познавательные способности детей, расширяется их кругозор, воспитываются положительные черты характера. И, наконец, игры, праздники и катания на лыжах обычно приносят детям "море" эмоций, впечатлений и радости.

Лыжные прогулки и занятия способствуют воспитанию у детей морально-волевых качеств: смелости, решительности, приучают преодолевать трудности и препятствия, формируют выдержку, воспитывают чувство дружбы, взаимопомощи. Благодаря регулярным занятиям на свежем воздухе дети меньше болеют простудными заболеваниями. Занятия лыжной подготовкой повышают активность детей. Лыжные прогулки в лес способствуют воспитанию у детей любви к природе, пробуждают чувства прекрасного и желания узнать что-то новое, интересное о своем родном крае.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Не жалейте собственного времени на совместный отдых с детьми на лыжные прогулки!

