

# Зима-спорт-здоровье!

**Все родители хотят видеть своих детей здоровыми и счастливыми!**

Основа счастья – **это здоровье**. Надо укреплять его ежедневно, начиная с раннего детского возраста. Только правильное физическое воспитание будет залогом того, что Ваш ребёнок вырастет здоровым и крепким человеком. Поэтому важно побуждать ребёнка к самостоятельным, свободным движениям!

В нашем детском саду уделяется большое внимание здоровью и закаливанию детей в зимний период.

В зимний период - это лыжный спорт, т.к. он является наиболее доступным.

**Лыжи** – одно из самых доступных и полезных спортивных зимних увлечений. Ходьба на лыжах укрепляет физическое здоровье детей, является отличным закалывающим 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. Дети сами могут ухаживать за лыжами, очищать их от снега.

На занятиях используются игры и упражнения: след в след, кто самый быстрый, рисование, на одной лыже, пройди не задень, попади в цель, попади в окошко, а также игры с элементами соревнований. Это повышает эмоциональное состояние детей, стимулирует желание лучше выполнить задание.

Все довольные, розовощекие, с восторженными откликами спешат на спортивную площадку нашего детского сада, чтобы снова и снова

занияться уже любимым видом спорта!

**Мы желаем нашим родителям поддерживать и укреплять здоровье своих детей и чаще бывать с ними на свежем воздухе!**

**Это великолепный досуг, который не только полезен для здоровья, но и поможет сделать отношения в семье теплыми и дружескими.**

