

Лыжи в жизни дошкольят!!!!

По сугробам ноги ходят.
Спор с сугробами заводят:
— Не увязнем мы в снегу, —
Говорили на бегу,
— И пройдем там, где нам нужно.
Лыжи нас поддержат дружно,
Им сугробы не помеха.
Снег для них — одна утеша.







Зима — прекрасная пора для тех, кто любит активные зимние виды спорта. Одним из наиболее популярных и массовых видов спорта является лыжный спорт. Лыжная подготовка — одно из важнейших средств физического воспитания старших дошкольников.

Лыжи — одно из самых доступных спортивных зимних увлечений. Ходьба на лыжах укрепляет физическое здоровье детей, является отличным закаливающим средством, способствует развитию быстроты, выносливости, координации, укреплению опорно-двигательного аппарата, а влияние свежего воздуха особо благотворно для деятельности органов дыхания.

Основные правила, которые должны освоить дети при катании на лыжах:

- соблюдать дистанцию между детьми;

- не наступать на лыжи впереди идущего;
- соблюдать правильное дыхание и не разговаривать;
- при падении падать на бок, правильно подниматься;
- запрещается снимать шапку и расстегивать одежду;
- запрещено использовать снег в качестве воды.



Воспитанники старшей группы № 6 «Смешарики» делают только первые шаги на лыжах. Немного сложно, но, как говорится, тяжело в учении, легко в бою. Мы будем стараться, учиться и не унывать, и чемпионами сможем стать.

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

Родителям желаем поддерживать традицию лыжных прогулок,

укреплять здоровье всей семьи и быть за здоровый образ жизни.



Воспитатель:

Гаврилова Т.А.