

## Значение катания на лыжах для детей дошкольного возраста

Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. Она вызывает активные действия крупных мышечных групп. Широкая амплитуда движений, постоянное ритмичное чередование напряжения и расслабления мышц способствует развитию мышечной силы, создает благоприятные условия для работоспособности сердечнососудистой и нервной систем. Движения на свежем воздухе обеспечивают интенсивную работу сердца и легких. Благодаря этому происходит интенсивное насыщение организма свежим, морозным, живым воздухом, который и является основой здоровья, фундаментом гармоничного развития ребенка.

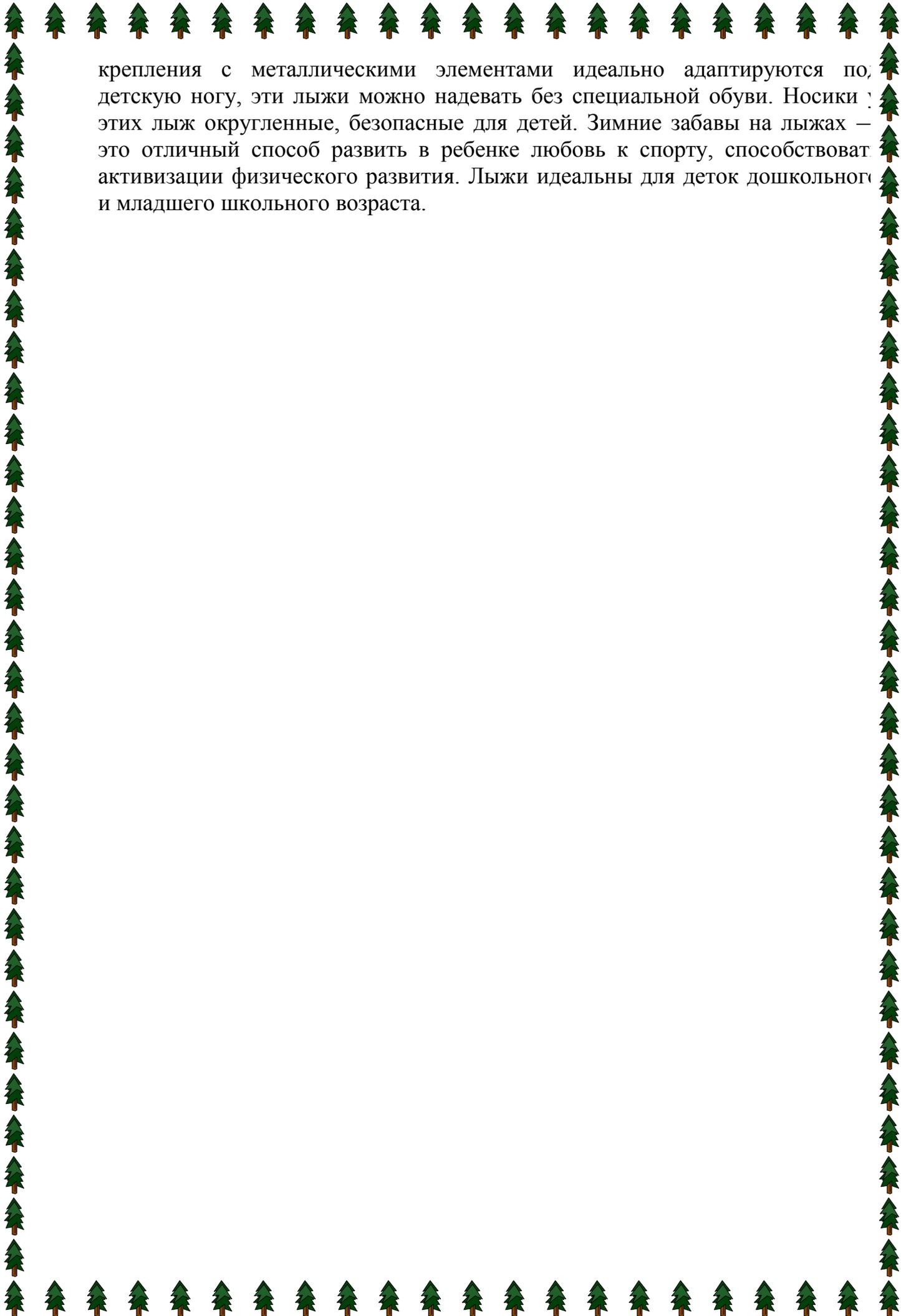
Ходьба на лыжах развивает функцию равновесия, что приводит к более совершенному овладению и управлению движениями. Дети овладевают умением при потере равновесия создавать новую опору за счет выдвигания ноги в сторону падения, у них совершенствуется контроль мышечного чувства.

Обучение детей ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы. Лыжные занятия оказывают благоприятное влияние и на формирование осанки ребенка. Положительные сдвиги в улучшении осанки вполне закономерны, так как при ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются почти все группы мышц и особенно мышцы спины.

Под влиянием лыжных занятий происходит значительное развитие основных движений (бег, прыжки, метания), проявления ловкости, быстроты решительности и других качеств. Благодаря регулярным занятиям на лыжах уменьшаются простудные заболевания у детей. После лыжных прогулок повышается аппетит, сон становится глубоким и крепким.

Лыжные занятия и лыжные прогулки способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребенка: созданию интереса и любви к систематическим занятиям, развивают смелость, настойчивость, решительность, формируют выдержку и дисциплинированность, приучают преодолевать трудности и препятствия, воспитывают чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи. Лыжные прогулки в лес, парк, сквер способствуют возникновению чувства любви к окружающему, будят мысль и желание узнать что-то новое интересное о своем крае.

Мини-лыжи для малышек могут открыть перед ними мир больших спортивных достижений. Специально для детей была разработана эта устойчивая укороченная форма лыж с широким основанием. Полужестки



крепления с металлическими элементами идеально адаптируются по детскую ногу, эти лыжи можно надевать без специальной обуви. Носики этих лыж округленные, безопасные для детей. Зимние забавы на лыжах — это отличный способ развить в ребенке любовь к спорту, способствовать активизации физического развития. Лыжи идеальны для деток дошкольного и младшего школьного возраста.