

Инструктор по физической культуре Шарова Е.А.  
11.02.2021 год

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.

Занятия лыжами обеспечивают нахождение ребенка на чистом, морозном воздухе, что закаливает организм, придает бодрость, повышает работоспособность и выносливость. Ходьба на лыжах оказывает положительное влияние на формирование осанки ребенка, развиваются и укрепляются почти все мышечные группы, усиливается дыхание и кровообращение.

