***Значение лыжных занятий в детском саду.***

Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребёнка. Она вовлекает в работу почти все мышечные группы, способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений, так как дети передвигаются на лыжах в условиях постоянного изменения рельефа местности.

Ходьба на лыжах вызывает активные действия крупных мышечных групп. Размашистая амплитуда движений, постоянное ритмичное чередование и расслабление мышц способствует развитию мышечной силы, создаёт благоприятные условия для работы сердечнососудистой и нервной системы. Движения на свежем воздухе обеспечивают интенсивную работу сердца и лёгких.

Обучение детей ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы и правильной осанки.

Под влияние лыжных занятий происходит значительное развитие основных движений ( бег, прыжки, метание).

Благодаря регулярным занятиям на лыжах уменьшаются и простудные заболевания у детей.

Лыжные занятия и лыжные прогулки способствуют развитию морально-волевых качеств ребёнка, созданию интереса и любви к систематическим занятиям, развивают смелость , настойчивость, решительность, формируют выдержку и дисциплину, приучают преодолевать трудности и препятствия, воспитывают чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи.

***Рекомендации к одежде при проведении физкультурных занятий на воздухе(на лыжах):***

-ветровка;

-лёгкая шерстяная шапка;

- тёплый спортивный костюм;

-шерстяные носки;

-ботинки;

-перчатки.