

НАШЕ ВСЁ



ОБРАЗОВАНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

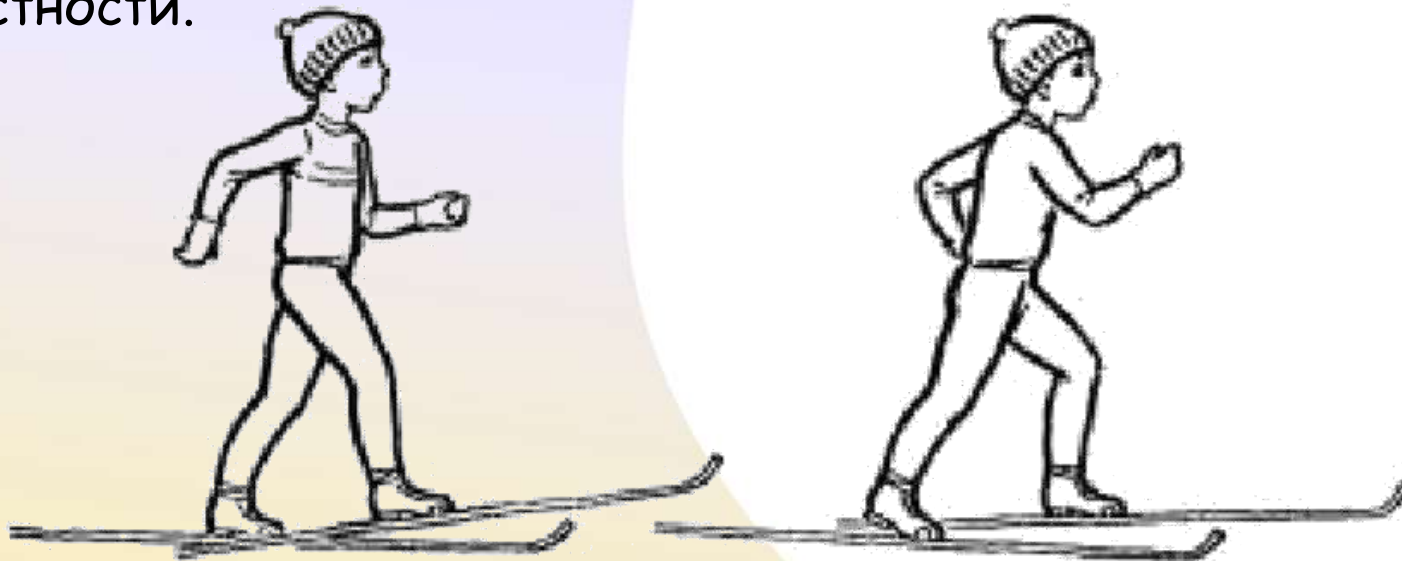
ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

ВОЗРАСТ 5 – 7 ЛЕТ



Лыжный спорт - один из самых массовых, привлекательных и доступных видов спорта.

Она вовлекает в работу почти все мышечные группы, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений, так как дети передвигаются на лыжах в условиях постоянного изменения рельефа местности.



Движения на свежем воздухе обеспечивают интенсивную работу сердца и легких. Обучение детей ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы. Лыжные занятия оказывают благоприятное влияние и на формирование осанки ребенка.



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

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.



При выборе длины лыж для детей при росте меньше 120см длина лыж должна быть равна росту. Если рост больше 120см, то лыжи лучше приобретать на 10 - 15 см длиннее роста.



ДЕТСКИЕ ЛЫЖИ

