**Лыжная подготовка в ДОУ.**

**Актуальность**. Физическое воспитание в детском саду в значительной степени обеспечивается различными видами физических упражнений. Среди них большое место, занимают ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах включена во все основные программы дошкольного воспитания. Она доступна и интересна детям. Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. 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.

**Влияние занятий на организм дошкольника.**

* Ходьба на лыжах вызывает активные действия крупных мышечных групп. Размашистая широкая амплитуда движений, постоянное ритмичное чередование напряжения и расслабления мышц способствует развитию мышечной силы, чем интенсивнее и разнообразнее движения, тем активнее функционирует организм. Обучение детей ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы, а также оказывают благоприятное влияние и на формирование осанки. Положительные сдвиги в улучшении осанки вполне закономерны, так как при ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются почти все мышечные группы и особенно мышцы спины. Под влиянием лыжных занятий происходит значительное развитие основных движений (бег, прыжки, метания). Таким образом, обучение детей ходьбе на лыжах способствует формированию двигательных навыков в других видах движений. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах легко дозируется в самых широких границах как по характеру воздействия, так по объёму и интенсивности. Все это позволяет рекомендовать лыжный спорт для детей дошкольного возраста, их состояния здоровья и уровню физической подготовленности. Ходьба и бег на лыжах принадлежат к числу естественных физических упражнений, близко по координации к движениям ходьба и бега. Этим и объясняется легкость освоения данных упражнений и их большое оздоровительное воздействие. Влияние занятий лыжами на организм исключительно разностороннее. Одно пребывание на чистом морозном воздухе уже само по себе дает неистощимый запас свежести и бодрости. Физические движения на воздухе как нельзя лучше способствуют повышению обмена веществ в организме и благотворно влияют на нервную систему . Закалка организма — лучшее лекарство против группа, ангины и прочих болезней. И с этой точки зрения лыжи — добрые спутники здоровья.

**Температурный режим и время проведения занятия.**

Занятия на лыжах с детьми дошкольного возраста проводятся в безветренную погоду при температуре до — 15 градусов. При ветре более 6-10 м/сек. занятия не проводятся. При ветре до 6 м/сек., мороз не должен превышать 10 градусов. Занятия проводятся от 30 до 60 минут. Учитывается индивидуальное состояние ребенка ( устал, вспотел ,замерз ), он может быть отправлен в группу. После занятия дети должны переодеться в сухое нижнее белье (футболка, майка, рубашка), поэтому в шкафчике ребенка обязательно должно быть сменный комплект одежды. Занятие на лыжах проводится на утренней прогулке. По окончании занятия дети идут в группу.