**Обучение детей ходьбе на лыжах в нашем ДОУ.**

В нашем дошкольном учреждении ведется обучение детей ходьбе на лыжах со старшего дошкольного возраста под руководством инструктора ФК во время утренней прогулки. Каждое занятие проводится с учетом особенностей физического развития и физической подготовленности детей. Занятия состоит из трех частей. Целью вводной части является подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки, так называемое «разогревание» организма. Задачами основной части занятия является обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, развитие ловкости , решительности , смелости. Основной задачей заключительной части занятия является постепенное снижение нагрузки.

На начальном этапе обучения дети занимаются без палок, только после того как дети уверенно освоят ходьбу на лыжах дети учатся пользоваться лыжными палками. Занятия проводятся на спортивной площадке, где проложена лыжня. Дети с удовольствием занимаются на лыжах!

**Совет. Катайтесь на лыжах со своими детьми в выходные дни. Формируйте у своего ребенка привычку здорового образа жизни. Пусть с ранних лет ребенок полюбит движенье, физкультуру, спорт, чтоб это стало его потребностью проводить свободное время , укрепляя себя физически . это поможет избежать проблем с вредными привычками в подростковом возрасте. Помогите своим детям встать на правильную «ЛЫЖНЮ»**