

Любимый вид спорта

Зима – прекрасная пора для тех, кто любит активные виды спорта. Хочется, чтобы это время года запомнилось ребёнку искрящимся снегом, румяными щеками от катания на лыжах.

В нашем детском саду каждый зимний сезон мы с детьми активно занимаемся лыжами. Ведь с детства и до сих пор я сама люблю заниматься лыжным спортом. Уже в начальных классах принимала участие в школьных и районах соревнованиях по лыжным гонкам. Всегда была среди первых, кто изъявлял желание проявить себя в спорте. Поэтому для меня важна возможность в зимний период поделиться с детьми своими навыками, передать свой опыт, что отработано за долгие годы. Ведь в детях, как в зеркале, отражается вся суть педагога, его профессиональная культура, позитивный настрой влияют на ребенка – дошкольника, формируют у него правильное поведение в соответствии с нравственными нормами.

Почему стоит заняться лыжным спортом? Это один из самых полезных видов спорта, как минимум, потому что им занимаются на улице. В лыжах нет ударных или резких взрывных нагрузок, что благоприятно сказывается на развитии сердечно - сосудистой системы и мышечного аппарата человека. Также растёт выносливость. Улучшается координация скользить на одной ноге – это сложное умение, но оно необходимо лыжнику.

Приятно смотреть сколько интереса и счастья в глазах детей, когда они встают первый раз на лыжи. Ребята упорно и старательно надевают лыжи, у кого – то получается, кто – то делает с большим усилием, конечно и не без помощи инструктора. И вот наши дети готовы к первым шагам, сначала они просто делали шаги на лыжах, затем старались пройти быстрее, а катание с небольшой горки привело детей в восторг. Вспоминая и анализируя начало, как дети встали на лыжи, и как они приобретают какие-то навыки и умения в конце зимнего сезона, тогда осознаешь, что преодолевая трудности, совершаешь что-то, что казалось невозможным чувствуешь себя бесконечно счастливым, испытываешь огромную радость.

Хочется сказать катайтесь на лыжах со своими детьми в выходные дни. Формируйте у своего ребенка привычку здорового образа жизни. Пусть с ранних лет ребенок полюбит движение, физкультуру, спорт, чтоб это стало его потребностью проводить свободное время, укрепляя себя физически. Закалка организма - лучшее лекарство против гриппа, ангины и прочих болезней. И с этой точки зрения лыжи - добрые спутники здоровья.











