**ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ В ЗИМНИЙ СЕЗОН**

**Лыжная прогулка** — здоровое и полезное мероприятие в зимний сезон. Ходьба на лыжах способствует повышению иммунитета, укреплению сердца и общему тонусу организма.

Зимой нашему организму также необходимо активно двигаться, как и летом. Регулярные **прогулки** на открытом морозном воздухе заряжают энергией, придают сил, укрепляют здоровье и повышают работоспособность.

**Польза от прогулок на лыжах**

**Прогулки** на лыжах способны улучшить ваше физическое состояние. Если более подробно, то это улучшение кровообращения, улучшение работы сердца, нервной системы, дыхательных путей, опорно-двигательной системы. Эти улучшения свойственны не только лыжам, а вообще спорту, и здоровому образу жизни, но сейчас нам интересны лыжи и их **польза для здоровья**.

**Польза** ходьбы на лыжах в укреплении иммунитета

Чем полезна ходьба на лыжах для укрепления иммунитета? Всё довольно просто. **Прогулки на свежем воздухе**, зимой, являются хорошим закаливающим средством, что положительно сказывается на обмене веществ и повышении защитных функций организма. Особенно [лыжи полезны детям](https://www.maam.ru/obrazovanie/lyzhi).

Лыжи это полезно и радостно!

Неоспорим и тот факт, что **прогулки** на лыжах приносят радость, опять-таки, в большей степени детям. Но и взрослым не помешает немного гормонов радости!

Замечательная привычка — **прогулки на лыжах**

Следующая **польза** от лыж заключается в выработке простой, но очень полезной привычки. Что может быть лучше, чем проводить свободное время на природе, на свежем воздухе, в кругу друзей и единомышленников.

В нашем дошкольном учреждении ведется обучение **детей** ходьбе на лыжах со старшего дошкольного возраста под руководством Акулеевой Оксаны Анатольевны. Каждое занятие проводится с учетом особенностей физического развития и физической подготовленности **детей**. Занятия состоят 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. Занятия проводятся на детской 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.