

На лыжню!

Инструктором по физической культуре Т.Ю.Старунской проводятся занятия на свежем воздухе по обучению детей 5-7 лет ходьбе на лыжах.

Эти занятия позволяют развивать у детей координацию движений, укреплять здоровье, закалить организм, помогает выработать хорошую согласованность движений. Ходьба на лыжах способствует формированию физических качеств: быстроты, силы, выносливости и ловкости.

Обучение лыжному ходу начинается с выработки начальных навыков передвижения скользящим шагом. Дети передвигаются без палок свободным накатистым шагом.



Информация предоставлена
инструктором по физической культуре Т.Ю.Старунской