

Ходьба на лыжах – хорошее средство физического развития детей, закаливания, развития быстроты, выносливости, координации. Она способствует укреплению мышц туловища, рук и ног, упражняет вестибулярный аппарат.



В кадетской группе «Снежинка» дошкольники освоили программу «Юный лыжник», умеют выполнять повороты вправо- влево переступанием, осваивали технику ходьбы на лыжах скользящим шагом. Усвоили и соблюдают правила ходьбы на лыжах: идти, соблюдая интервал; не наезжать на лыжи впереди идущего; не разговаривать на дистанции.

В марте у кадетов состоялись лыжные гонки. Ребята соревновались на скорость в умении передвигаться на лыжах по лыжной трассе, проложенной в на территории спортивного участка. Всего было четыре забега по пять человек.





В первом забеге неожиданно для всех вырвался вперед и занял лидирующую позицию Ваня, во втором – Лёня, в третьем забеге первой пришла Аня, девочки не сдержали эмоций и подбежали поздравлять подружку. В четвертом забеге лидировала – Женя. В заключении кадетам была вручена грамота за участие в лыжных гонках.

