**Зима — прекрасная пора для тех, кто любит активные зимние виды спорта. Одним из наиболее популярных и массовых видов спорта в России является лыжный спорт. Лыжная подготовка – одно из важнейших средств физического воспитания старших дошкольников. Тренировку для воспитанников старшей группы «Божья коровка» провела инструктор физкультуры Ольга Сергеевна Скрипникова. Занятия лыжами обеспечивают нахождение ребенка на чистом, морозном воздухе, что закаливает организм, придает бодрость, повышает работоспособность и выносливость. Ходьба на лыжах оказывает положительное влияние на формирование осанки ребенка, развиваются и укрепляются почти все мышечные группы,усиливается дыхание и кровообращение. Также следует отметить, что лыжные занятия способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребёнка: развивают решительность и настойчивость, приучают преодолевать трудности и препятствия, формируют выдержку и дисциплинированность. И,конечно, и катания на лыжах приносят детям огромное количество впечатлений, эмоций, и радости.**

