**Растим будущих чемпионов!**

Зима - это прекрасное время года! Пребывание детей на свежем воздухе в зимний период не только необходимо, полезно, но его можно сделать и очень интересным. Катание на лыжах - любимое занятие многих: и взрослых, и детей. Не так далеко ушло то время, когда в каждом доме была своя пара лыж, а то и не одна. В советские годы лыжный спорт был на пике популярности: на лыжные прогулки выходили целыми семьями. Сегодня можно с уверенностью сказать, что массовый лыжный спорт вновь возрождается.

Не для кого не секрет, ходьба на лыжах оказывает большое положительное влияние на физическое развитие в целом: укрепляются мышцы спины, тренируется сердечно-сосудистая система, формируется правильная осанка, человек закаляется, и как следствие, уменьшаются простудные заболевания…После лыжных прогулок повышается аппетит, сон становиться более глубоким и крепким, что очень важно для всех, но для детей особенно.

К сожалению, катание на лыжах удовольствие затратное, так как детки быстро растут. На стадии обучения лыжи большие - с запасом не купишь, это травмоопасно, а приобретать каждую зиму согласно росту малыша не всем доступно.

Но стоит немного потрудиться, приложить руки и лыжи готовы!

Так и получилось в нашей группе детского сада «Сказка». Мы, воспитатели, объяснили родителям необходимость и пользу обучения детей ходьбе на лыжах и научили их делать своими руками. А делаются они совсем просто: в пустой пластиковой бутылке вырезаются отверстия для обуви, полученный разрез для прочности и безопасности обрабатывается с помощью тесьмы. Вот и все, лыжи готовы! Так у каждого ребенка в группе появилась своя пара «лыж- скороходов»!

Благодаря такому доступному инвентарю, дети с удовольствием идут на улицу и ждут с нетерпением лыжной прогулки. Они научились надевать и снимать лыжи, успешно учатся передвигаться ступающим и скользящим шагом, при этом практически не падают, а значит чувство динамического равновесия ими уже освоено.

Но самое главное - это позитивное, хорошее, бодрое настроение каждого ребенка. И кто знает?! Может с первой улыбки, с первого скользящего шага малыша, зарождается будущий чемпион!