

Лыжный спорт для детей

Для детей обоих полов занятия по лыжному спорту становятся доступными уже с 5-6 лет. Они позволяют воспитать детей более уверенными в себе, пробудить в них дух соревнования и научить правильному отношению к победам и поражениям. С медицинской точки зрения лыжный спорт полезен для детей



тем, что все без исключения группы мышц становятся задействованными в процессе тренировки.

Лыжный спорт способствует развитию ребенка, как с медицинской точки зрения, так и с психологической, и социальной.

Главное здесь – не принуждать малыша к тренировкам и грамотно выбрать снаряжение.

Преимущества лыжного спорта для детей:

- ✦ Правильное формирование дыхания;
- ✦ Закаливание;
- ✦ Развитие вестибулярного аппарата;
- ✦ Укрепление сердечно-сосудистой системы;
- ✦ Повышение выносливости работоспособности и тонуса организма;
- ✦ Развитие мышц ног и укрепление пресса.