**ЛЫЖИ - ПЛЮСЫ И МИНУСЫ.**

**Подготовила: инструктор по физической культуре Турченко М.В.**

В Сибири есть много видов развлечений, особенно зимних.

Катание на лыжах вместе с друзьями или семьёй помогает интересно и весело провести выходные дни или отпуск, а так же укрепить свое здоровье.

+ Лыжи - один из самых доступных и массовых видов физической культуры

+ Навыки катания на лыжах, приобретенные в детстве, сохраняются и сопровождают человека всю жизнь, у лыж нет «возраста».

+ Комфортность и качество катания сильно зависят от инвентаря, погодных условий, места жительства лыжника.

+ Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности, с преодолением подъемов и спусков различной крутизны, вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное  воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма. В первую очередь, на сердечно - сосудистую, дыхательную,  нервную и опорно-двигательный аппарат, а так же на формирование свода стопы.

+Физическая нагрузка при занятиях лыжами легко дозируется как по объему, так и по интенсивности, поэтому является средством физического воспитания для людей различного  уровня здоровья, возраста, пола и физической подготовленности.

+ Прогулки и походы на лыжах в красивой лесистой и разнообразной по рельефу местности доставляют большое удовольствие и эстетическое наслаждение, вызывают положительные эмоции.

+ Выполнение движений на чистом морозном воздухе в условиях пониженных температур имеет закаливающий эффект, повышает сопротивляемость организма различным заболеваниям.

- Занятия лыжами требуют определенных регулярных  материальных затрат по обновлению инвентаря, который практически каждый год дорожает.

- Занятия лыжами неизбежно сопряжены с рядом трудностей, связанных с падениями, трудностями спусков и подъемов, ходьбы по целине.

- Качество лыжных креплений для детей младшего дошкольного возраста оставляет желать лучшего,  специальные лыжные ботинки и жесткие крепления, к сожалению, продаются, начиная с 30 размера.

+ При занятиях лыжами проявляются такие  качества характера, как  организованность, самодисциплина, терпение, выдержка, настойчивость.

 + Естественные природные условия нашего региона позволяют несколько месяцев в году использовать снежный покров для занятий лыжами.

+ Лыжи – историческое традиционное явление, так как и в  прошлом и в настоящем времени позволяют человеку передвигаться по глубоким снегам тайги и Севера наиболее комфортным образом.

Успех занятий лыжами заключается в укреплении здоровья, закаливании организма, повышении устойчивости  к психическому стрессу и умственному перенапряжению, расширении диапазона двигательных навыков, готовности к школьной программе, приобретении навыка активного отдыха и здорового образа жизни, выработке  положительных качеств характера.



