

# Занятия на лыжах

Занятия лыжами в ДОУ включают **игровые упражнения** для обучения основам техники (ходьба ступающим/скользящим шагом, спуски, повороты, торможение), развитие **равновесия, координации и выносливости**, а также закаливание и укрепление здоровья через игры, эстафеты, ходьбу в колонне и соблюдение правил безопасности, с постепенным переходом к палкам и более сложным элементам.





