

**Программа «Серебряная лыжня»
(педагог - Гребенникова Виктория Сергеевна)**

Программа «Серебряная лыжня» является модифицированной, общеразвивающей (базовая), физкультурно-спортивной направленности для ребят в возрасте от 8 до 18 лет. Срок обучения 3 года.

Лыжный спорт является по своему воздействию одним из самых полезных для организма подрастающего поколения. Он развивает и гармонизирует все системы детского организма, формирует активный запас возможностей для учебной и целенаправленной полезной досуговой деятельности. Это исключительно ценное средство физического воспитания и активного отдыха человека на природе.

Цель программы: создание условий для формирования здорового образа жизни и физического развития детей посредством занятий лыжным спортом. Занятия преимущественно проходят на улице, на свежем воздухе. Движение на воздухе – лучший способ укрепления сердечно – сосудистой системы, усиления обмена веществ. Для детей лыжная прогулка – радость, игра. Разнообразные физические упражнения из арсенала подготовки юных лыжников несут в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных качеств, дающих всесторонне физическое развитие, вырабатывающих способность к активной жизненной позиции, самореализации в последующей профильной ориентации