**«ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА»**

**Спорт** играет немаловажную роль в жизни ребенка, поскольку он не только способствует поддержанию необходимой физической активности и способствует укреплению здоровья, но и формирует такие качества личности, как целеустремленность, выносливость.

***Зимние виды спорта*** – одно из достоинств зимы. Погода не должна становится препятствием для спортивных занятий и игр, поэтому с определенного возраста можно начинать осваивать зимние виды спорта для детей, но, прежде чем определиться, в какой спорт отдать ребенка, следует удостовериться в отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья.

***Зимние виды спорта*** в целом полезны для детей потому, что все они сопряжены с высокой двигательной активностью и пребыванием на свежем воздухе, хорошо развивают координацию смелость и силу воли.

**ПЛЮСЫ ЗИМНЕГО ВИДА СПОРТА ДЛЯ ДЕТЕЙ**

* Самый главный плюс– это возможность совместить физическую активность с закаливанием. Так, например, катание на лыжах, санках, коньках происходит на свежем воздухе при минусовой температуре. Постоянное воздействие холода на организм при условиях достаточной физической активности способствует укреплению иммунитета и повышению общих защитных сил организма.
* Часто тренировки в ***зимних видах спорта*** проводятся в лесу, что существенно повышает их пользу. Лесной воздух насыщен фитонцидами – летучими веществами, которые успешно борются с болезнетворной микрофлорой в организме человека.
* При занятиях спортом происходит укрепления мышц, развитие координации, усиленное насыщение мозга кислородом, а также выработка адреналина и эндорфинов – гормонов, которые помогают постоянно пребывать в хорошем настроении и держать организм в тонусе.

**ДОСТУПНЫЕ ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА ДЛЯ ДЕТЕЙ**

***Лыжный спорт***

Лыжным спортом можно заниматься детям, начиная с возраста 5-6 лет. Он помогает выработать в ребенке правильный соревновательный дух, научить адекватному восприятию побед и поражений, сформировать уверенность в собственных силах. С точки зрения здоровья он полезен тем, что задействует все группы мышц без исключения, тренирует сердечно сосудистую систему, вестибулярный аппарат, укрепляет мышцы ног и брюшного пресса.

В другие сезоны можно продолжать тренироваться. Это скандинавская ходьба с палками. Она очень напоминает ходьбу на лыжах с палками, но у нее есть отличия. Но отменная тренировка мышц организма также будет поддерживаться.

***Фигурное катание.***

Тренировки фигурному катанию лучше начинать с 5-6 лет для девочек и 7-8 – для мальчиков, но это правило действует в случае, если речь идет о профессиональном спорте. Теоретически можно поставить кроху на коньки с тех самых пор, как он твердо встал на ноги и научился хорошо ходить – то есть примерно с двухлетнего возраста, присутствие родителей при этом обязательно. Безусловно, младший дошкольник не сумеет освоить сложные техники и фигуры, но научиться держаться и уверенно двигаться на льду он вполне в состоянии.Фигурное катание красивый и зрелищный вид спорта, которым легко увлекаются и мальчики, и девочки. Безусловно, хорошо развиваются мышцы ног, рук как у парников, так и сольных танцоров на льду, координация, грация. Но фигуристам приходится много работать не только на катке, но и в зале – над хореографией.

*Преимущества фигурного катания*: улучшается работа вестибулярного аппарата, укрепляются мышцы, активизируются терморегуляционные процессы. Катание на коньках нормализует обменные процессы, насыщает кровь кислородом, улучшает кровообращение. К тому же у ребенка формируется музыкальный слух, развиваются артистические способности.

***Катание на санках.***

Дети любят катание на санках. Особенно нравится им съезжать с холмиков, горок различной крутизны и рельефа. Для дошкольников подходят пологие, ровные скаты. Дети испытывают удовольствие от быстрого бега санок, от стремительного скольжения вперед, когда«дух захватывает» и становится чуточку страшно, но и приятно в то же время от того, что ты такой ловкий, смелый... А сколько радости приносит ребятам благополуч-но законченный санный путь!. Спускаясь с горки на санках, надо сохранять равновесие, управлять санками, выполняя ряд приемов, требующих точных, рассчитанных действий. После спуска приходится идти с санками обратно к подножию горки, подниматься по естественному раскату. Все эти движения тренируют мышцы, углубляют дыхание, способствуют развитию и укреплению легких и сердца, повышают обмен веществ. Движения на зимнем свежем воздухе усиливают работу кроветворных органов, благотворно влияют на нервную систему, закаливают организм.

**В заключение:**

Родителям нужно понимать, что без физической активности не может быть хорошего, крепкого здоровья. Заниматься спортом можно круглый год, всегда можно выбрать для ребенка тот вид спорта, который ему наиболее подходит. Причем погода не должна являться препятствием для тренировок, естественно за исключением очень высокой, слишком низкой температуры или обильных осадков.

Также важно учитывать состояние здоровья детей и возраст, с которого можно начинать тренировки.

Лыжи, коньки, сноуборды, санки – вот наиболее популярные виды отдыха зимой!

**Инструктор по физической культуре Минеева Наталья Валентиновна**