***Зимние виды спорта и здоровье ребенка.***

Для детей спорт является непременным условием их физической активности и крепкого здоровья. Активность ребенка должна проявляться круглый год, и погода – не препятствие для здорового образа жизни и занятий спортом. Главное, знать – с какого возраста можно заниматься детям зимними видами спорта, и нет ли ограничений по состоянию здоровья.

**В чем состоит польза зимних видов спорта для детей:**

Один из самых жирных плюсов – сочетание тренировок и закаливания. Лыжные прогулки на свежем воздухе, происходящие при минусовой температуре, и катание на коньках под открытым небом – это воздействие холода в процессе всего занятия. А, следовательно, (при условии регулярных тренировок) повышение устойчивости организма ребенка к простудным хворям и укрепление иммунитета.

Тренировка в зимнем лесу кратно повышает пользу от занятий спортом. Лесной воздух (тем более воздух хвойного леса) насыщен фитонцидами. Данные летучие вещества оказывают губительные для многих болезнетворных бактерий.

Также к плюсам зимних видов спорта можно отнести насыщение мозга кислородом, формирование мышечного корсета, приобретение устойчивости к перепадам температур и выработку гормонов счастья, эндорфинов, которые, в свою очередь, лучшие помощники в борьбе с любыми болезнями.

Холод абсолютно не мешает активному отдыху, и чтобы заняться им зимой, совершенно необязательно ехать в Альпы. Дети, которые занимаются зимними видами спорта, как правило, обладают более развитым и крепким телосложением, и отличаются выносливостью. Также зимние виды спорта способствуют развитию силы воли, координации и смелости.

**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 выбирать 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.

## Санный спорт

Санный спорт представляет собой высокоскоростной спуск со склонов по готовой трассе на одноместных и двухместных санях. Непрофессиональным санным спортом детям можно заниматься уже с четырех-пяти лет.

Виды санного спорта:

* Натурбан; естественная трасса
* Скелетон;
* Бобслей.

## Хоккей для детей

Данный вид зимнего спорта известен всем. Как и его цель – отправить шайбу в ворота соперника. В хоккей можно играть абсолютно на любом катке. Можно даже залить каток самостоятельно на детской площадке, как делают многие современные родители, заботясь о развитии своих детей. Главное, чтобы хватило «маленького народу» на две команды.

Отдавать ребенка в хоккей можно с девяти лет. Хотя поставить мальчика на коньки и вручить ему клюшку можно уже с четырех лет. Хоккей требует от ребенка таких данных, как приличный вес, выносливость организма и характер экстраверта. То есть ребенок должен изначально быть настроен на общение с людьми и умение играть в команде.

Противопоказания для занятий хоккеем у детей:

* Проблемы соединительной ткани;
* Болезни опорно-двигательного аппарата;
* Проблемы сердечно-сосудистой системы.

## Фигурное катание для детей

Девочкам рекомендовано начинать катание на коньках с 6 лет. Для мальчиков – на год-два попозже. Хотя вставать на коньки можно уже тогда, когда карапуз научился уверенно стоять на ногах и ходить. Само собой, присутствие родителей в данном случае – обязательное условие. Фигурные коньки плотнее охватывают голеностопные суставы ребенка и снижают риск их травмы, благодаря чему на такие коньки ребенка можно ставить раньше, чем на хоккейные или конькобежные. Также стоит отметить и другое строение лезвий фигурных коньков – они более устойчивые и менее опасные.

Стоит помнить, что обучиться технике фигурного катания – сложная задача для малыша, но вот научиться держаться на коньках и понять азы данного вида спорта – вполне реально. Тем более при условии восприятия указаний хорошего тренера.

**Преимущества катания на коньках для детей:**

* Развитие равновесия и ловкости;
* Укрепление мышц ног;
* Улучшение обмена веществ;
* Улучшение деятельности органов кровообращения;
* Закаливание;
* Улучшение терморегуляционных процессов;
* Развитие артистизма и музыкального слуха.

**Катание на коньках – противопоказания для детей:**

* Близорукость;
* Астма;
* Болезни легких;
* Нарушения опорно-двигательной системы;
* Травмы головы;
* Болезни почек;
* Болезни кровообращения.

**На заметку родителям**

Если родители решили приобрести ребенку горные лыжи, или поставить его на коньки? В первую очередь, следует озадачиться поиском правильной экипировки, грамотного тренера и позаботиться о необходимой защите.