***Консультация для родителей***

***«Зимние виды спорта в развитии ребёнка»***

***Спорт****играет важную роль в жизни ребенка, он не только способствует поддержанию необходимой физической активности и способствует укреплению здоровья, но и формирует такие качества личности, как целеустремленность, выносливость, силу воли. 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 изучить все нюансы того или иного вида и удостовериться в отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья.*

***Плюсы зимнего спорта для детей***

*Самый главный плюс****зимних видов спорта****– это возможность совместить физическую активность с закаливанием. Так, например, катание на лыжах и 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. Дело в том, что 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.*

***Лыжный спорт для детей***

*С точки зрения профессиональных тренеров и педиатров 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 сердечнососудистую систему, вестибулярный аппарат, укрепляет мышцы ног и брюшного пресса.*

***Конькобежный спорт для детей***

*Тренировки по конькобежному****спорту****и 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.*

***Хоккей для детей***

*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.*