**Зимние виды спорта для детей**

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, силу воли

**Плюсы зимнего спорта для детей**

1. 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.
2. 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.
3. Также при занятиях спортом в целом 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 сердечно - сосудистую систему, вестибулярный аппарат, укрепляет мышцы ног и брюшного пресса.

Для успешного занятия лыжным спортом следует предварительно проконсультироваться с врачом на предмет отсутствия медицинских противопоказаний, а также уделить внимание необходимой экипировке.

**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.

**Сноубординг для детей**

Это один из самых популярных видов горнолыжного спорта для детей. Приобщение к нему можно начинать уже в возрасте 7 лет.

Суть данного вида спорта в умении твердо держать равновесие на доске и при этом успешно маневрировать. Этот вид относится к категории экстремальных и хорошо способствует формированию уверенности ребенка в своих силах. Занятия необходимо проводить исключительно под руководством квалифицированного тренера, который сможет объяснить все нюансы техники спуска и обеспечить безопасность.

В любом из зимних видов спорта важна экипировка. Кроме спортивного снаряжения и специальной одежды, уделите особое внимание выбору термобелья для детей для спорта, которое обеспечит отвод влаги от тела и предотвратит перегрев и переохлаждение при физической активности зимой.

Желаем Вам и Вашим детям этой зимней ясной снежной погоды и спортивных успехов!    
Источник: <http://womanadvice.ru/zimnie-vidy-sporta-dlya-detey#ixzz3x8v01lGX>   
Журнал WomanAdvice - советы на все случаи жизни