**САННЫЙ СПОРТ**

**КАКОЙ ЗИМНИЙ ВИД СПОРТА ВЫ БЫ ВЫБРАЛИ ДЛЯ СВОЕГО РЕБЕНКА?**

Санный спорт представляет собой высокоскоростной спуск со склонов по готовой трассе на одноместных и двухместных санях. Непрофессиональным санным спортом детям можно заниматься уже с 4-5 лет.

**Виды санного спорта:**



* Натурбан;
* Скелетон;
* Бобслей.

**ДЕТСКИЙ ХОККЕЙ**

В нашей стране хоккейный спорт очень популярен и любим. Хоккейные секции высоко держат профессиональную планку, занимаются подготовкой на самом высоком уровне.

Если вы отважились отдать своего ребёнка на хоккей, то приготовьтесь к тому, что это вам может дорого обойтись. Начинают заниматься хоккеем в возрасте 5-6 лет, в этом возрасте молодой спортсмен не может сам себя одеть и раздеть, поэтому **родителям**

необходимо всё время сопровождать

его. Это довольно напряжённо –



тренировки 4-6 раз в неделю,

часто в неудобное для

**родителей** время.

**ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ**

Фигурное катание – безусловно, очень изящный вид спорта, который не только физически укрепляет ребёнка, но и развивает музыкальный слух, пластичность, артистизм и умение держаться на публике.

Преимущества для фигурного катания:

делает ребёнка физически сильнее



и выносливее;

закаливает организм;

вдыхаемый холодный воздух улучшает терморегуляционные про

процессы, в результате чего

повышается сопротивляемость

к простудным заболеваниям;

занятия положительно влияют и на дыхательную систему и на вестибулярный аппарат.

**Этот вид спорта противопоказан детям:**

с нарушениями опорно-двигательной системы;

с травмами головы, а также проблемами кровообращения (детям, которым нельзя падать);

с заболеванием почек (например, пиелонефрит) – при таких заболеваниях особенно опасны переохлаждения.

***Прежде, чем записать своего ребёнка в секцию фигурного катания, его следует показать педиатру и ортопеду. Именно эти специалисты должны дать заключение о том, что у ребёнка нет противопоказаний***

***для этого вида спорта.***

**ЛЫЖНЫЕ ПРОГУЛКИ**



оказывают исключительно разностороннее влияние на организм. Одно пребывание на чистом морозном воздухе мо уже само по себе даёт по неистощимый запас свежести и бодрости. Детей в возрасте 4-5 лет уже можно учить ходьбе на лыжах.

Физические движения на воздухе как нельзя лучше способствуют улучшению обмена веществ в организме и благотворно влияют на нервную систему. Закалка организма – лучшее лекарство против гриппа, ангины и прочих болезней. С этой точки зрения лыжи – добрые спутники здоровья.

**Как научить ребёнка кататься на лыжах в 6 лет?**

В этом возрасте дети уже становятся взрослее и им проще держать равновесие. Поэтому при выборе лыж можно остановить выбор на моделях со спортивными ботинками, в которых уже не так просто удержаться, как в обычных. Чтобы юный ученик легко освоил технику скольжения, взрослый может послужить ему буксиром. Для этого нужно поставить палку сначала справа и пусть малыш подтянется к ней правой ногой, затем повторить так же с левой стороной. Для отработки техники классического и конькового хода можно сделать два снежных комка круглой формы и положить их перед каждой лыжней, чтобы ребенок их толкал. Таким образом он быстрее освоит эти два способа передвижения, после чего можно переходить на горные лыжи.

**СНОУБОРДИНГ ДЛЯ ДЕТЕЙ**



Таким видом зимнего спорта мальчикам и девочкам можно заниматься уже с 6-7 лет. Обязательное условие для более ранних занятий – сильные ноги ребёнка.

Сноубординг способствует развитию у детей уверенности в своих силах и является замечательной возможностью для их социального общения. Конечно, в этом виде спорта предпочтительно заниматься с тренером. Его чуткое руководство будет способствовать совершенствованию техники катания и поможет избежать травм.

**Преимущества сноуборда для детей:**

Развитие сердечно-сосудистой системы;

Развитие дыхательной системы;

Улучшение обмена веществ;

Укрепление икроножных мышц и квадрицепсов;

Улучшение чувства равновесия;

Развитие координации движений;

Укрепление брюшного пресса.

**Противопоказания для занятий сноубордом у детей:**

Повышенная хрупкость костей;

Астма.

***Польза занятий зимними видами спорта – это укрепление здоровья и хорошее настроение.***

***Отдыхайте всей семьёй!!!***

*Кадочникова Надежда Анатольевна*