**Консультация для родителей.**

**О спорте для детей и взрослых**

**Мнение мамы, педагога и большого любителя фигурного катания на коньках.**

Фигурное катание на коньках сейчас очень активно развивается. В Санкт Петербурге строится много катков и устроить ребёнка в секцию не проблема. Выбор очень большой от спортивных школ до занятий с инструктором. Можно начать с малого и посмотреть понравится ли ребенку стоять на коньках. Из личного опыта знаю, что-да. Такого красивого и разностороннего вида спорта больше нет.

Моя дочь занималась этим видом спорта 10 лет, с шестилетнего возраста. Пришли, имея ряд проблем со здоровьем, ортопедия, частые простудные заболевания. Систематические занятия помогли справиться с проблемами. Занятия в школе давались легко, дочь с детства приучилась ценить и распределять время.

Великих спортсменов - единицы, поэтому спортивный результат - не главное. Важнее, что, занимаясь спортом, ребенок становится физически сильнее, выносливее, учится дисциплине, собранности и организованности; получает навыки жизни в коллективе.

Сейчас фигурным катанием начинают заниматься уже с 4-х лет. Самое главное - занятия должны доставлять удовольствие и радость.

Занятия фигурным катанием развивают у ребенка чувство ритма и музыкальность, грацию, пластичность, способствуют формированию красивой, гармоничной фигуры. Спортивный ребенок и питаться научится правильно, осознанно относиться к своему здоровью.

Я считаю, что физически культурный образ жизни следует формировать с самого раннего детства, так как именно дети лучше всего воспринимают поступающую информацию, глубоко усваивают ее и, таким образом, у них легко образуются культурные привычки и потребности.

А ещё спорт развивает мышление, быстроту реакции, умение концентрироваться, справляться с неудачами и снова идти вперёд. Присутствуя на тренировках, всегда удивлялась, как такие крохи могут быть такими целеустремленными. Но это всё приходит не сразу. Конечно нужно время .

Как в любом виде спорта и в фигурном катании на коньках в приоритете здоровье.

Именно этот спорт врачи обычно рекомендуют детям с ослабленным иммунитетом или больным астмой и, как ни странно, с заболеваниями сердца. Лед благоприятно влияет на легкие. Это лекарство от простуды, кашля, гриппа, универсальное средство для лечения заболеваний позвоночника в раннем возрасте.

**Обычно в программу обучения входит:**
• ледовая подготовка
• ОФП (общая физическая подготовка)
• СФП (специальная физическая подготовка)
• Хореография и ритмика

Конечно, занятия таким видом спорта недёшевы, но удовольствие и польза от них бесспорна. Пусть моя дочь и не стала великой спортсменкой, но как приятно видеть её правильную осанку - «выправку», умение красиво двигаться. Дети, занимающиеся спортом заметно отличаются от тех, кто смотрит спортивные соревнования только по телевизору.