В феврале 2014 в городе Сочи, нашей страны, прошли международные зимние олимпийские игры. Вся Россия, прильнув к экранам телевизоров, следила, переживая, за успехами наших спортсменов. Сотрудники и воспитанники муниципального бюджетного детского образовательного учреждения №146 города Мурманска не исключение. Синдром «болельщика» коснулся и нашей младшей группы. Желание детей быть похожими на наших олимпийских героев натолкнуло нас на мысль о необходимости поддержать детский интерес к зимним видам спорта.

В наши дни юные спортсмены встают на горные лыжи и сноуборды с того момента, как начинают твердо стоять на ногах. Ко всему прочему, зима спортивными забавами полна: беговые лыжи, коньки, санки и тюбинги – никто не отменял. Однако чтобы в полной мере наслаждаться катанием с гор и другими снежно-ледовыми активностями, необходимо всегда помнить о безопасности. Думая о безопасности и формировании модели спортивного поведения у детей, было принято решение привлечь родителей.

Благодаря отзывчивости наших родителей, мы смогли, не ограничиваться территорией нашего детского сада, а воспользоваться катком спортивного комплекса «Авангард», открытого для свободного посещения и белоснежными склонами нашей естественной природы.

Самыми активными и спортивно-увлеченными оказались: семья Зубковой Полины и семья Василевского Павла. В этих семьях, уже не первый год, существует традиция семейного олимпийского зимнего марафона. Полина с мамой занимаются фигурным катанием, в семье Павла увлекаются тюбингом и обе семьи любят сноубординг. Нам стало интересно, почему семьи выбрали эти виды спорта и услышали:

**Семья Зубковых.**

Фигурное катание – очень изящный вид спорта, который не только физически укрепляет ребенка, но и развивает музыкальный слух, пластичность, артистизм и умение держаться на публике. Но принимая решение о том, стоит ли отдавать ребенка именно в такую секцию, ориентироваться в первую очередь стоит на желания самого малыша – ведь пользу и удовольствие приносят только те занятия, которые действительно нравятся.

**Семья Василевских.**

Сноуборд — одно из главных зимних развлечений. Это и приятный отдых, и экстрим, и полезный вид спорта. Но, конечно же, далеко не каждому подойдет подобный вид зимнего катания по склонам. А тюбинг (ватрушки) -  отличная возможность покататься с гор для любителей активного отдыха, а  на горнолыжных курортах с оборудованными трассами – это вообще зимняя сказка!

Зимние виды спорта в целом полезны для детей, потому что все они сопряжены с высокой двигательной активностью и пребыванием на свежем воздухе, хорошо развивают координацию, смелость и силу воли.

 Несомненный плюс зимних видов спорта - возможность сочетать тренировки с закаливанием. Поскольку и катание на коньках на ледовой площадке под открытым небом, и лыжные прогулки происходят на свежем воздухе при минусовой температуре, то организм подвергается воздействию холода на протяжении всей тренировки. Таким образом, повышается устойчивость к простудным заболеваниям, укрепляется иммунитет. А если вы отправляетесь на лыжную прогулку в лес, то польза такой прогулки повышается в разы.

Все мы хотим, чтобы наши дети росли и развивались, чувствовали себя хорошо, были полны энергии и наслаждались жизнью во всей её полноте.

Главное помнить: привычки и модели поведения, в том числе связанные с здоровьем, формируют у ребёнка сами родители или другие члены семьи, воспитывающие ребёнка – оказывают влияние на человека на протяжении всей жизни, и большинство из нас, как бы хорошо мы ни жили, могли бы быть более активными физически, и питание наше могло бы быть поздоровее. Даже незначительные изменения в нашем сегодняшнем образе жизни могут иметь колоссальное значение для будущего наших детей.

Здоровье детей – цель, в которой, безусловно, сходятся интересы семьи и общества. Общность интересов в том, чтобы помочь себе, своей семье вырастить здоровую смену, жить в здоровой стране.

 Здоровый образ жизни – это система разумного поведения человека на фундаменте нравственно-религиозных и национальных традиций, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие.

Здоровый образ жизни – это залог счастливого и успешного будущего. А будущее начинается сегодня.

**От того, что мы сделаем сегодня, будет зависеть наше Завтра.**