**Зимние виды спорта для детей**

**Спорт в жизни ребёнка играет большую роль, он является обязательным условием здоровья и физической активности. Но чаще всего зимнее время года наши дети проводят дома, а ведь активным нужно оставаться весь год. Погода не должна быть препятствием для для занятий спортом детей и здорового образа жизни. Зима прекрасное время года для занятия такими видами сорта как - лыжи, коньки, сноуборд.**

Лыжный спорт для детей

**Заниматься лыжным спортом можно с 5 - 6 лет, как девочкам, так и мальчикам. Лыжи способствуют правильному формированию дыхания, укреплению сердечно - сосудистой системы, развитию вестибулярного аппарата, и конечно закаливанию ребенка. В упражнениях задействованы все группы мышц. Занятия лыжным спортом помогут детям быть увереннее в себе.**

Фигурное катание для детей

**Катание на коньках рекомендуется для девочек с 6 лет, для мальчиков с 7 - 8 лет. Но можно начинать занятия и как только ребенок научился уверено ходить. В этом случаи с малышом постоянно должны находиться взрослые. Следует учесть и то - что научить кататься в этом возрасте можно легко, а вот хорошей технике обучить сложно. Освоить правильное катание ребёнок сможет только тогда, когда сможет воспринимать указания тренера.**

**Коньки помогают развить в ребёнке ловкость и равновесие. Фигурное катание укрепляет мышцы ног, становится лучше обмен веществ и работа органов кровообращения, ребенок закаляется.**

Сноубординг для детей

**Заниматься сноубордингом можно с 7 лет, как девочкам, так и мальчикам. Но возможно и раньше, при условии, что у ребенка достаточно сильные ноги для того, чтобы маневрировать и удерживать равновесие на доске.**

**Сноуборд способствует развитию сердечно - сосудистой системы, дыхательной системы, улучшает обмен веществ. Сноубординг укрепляет квадрицепсы и икроножные мышцы, способствуют улучшению чувства равновесия. Повышает у ребенка уверенность в собственных силах. А так как все больше детей начинает заниматься этим видом спорта, то это ещё и отличная возможность для социального общения детей.**

**Дети, увлекающиеся зимними видами спорта, очень выносливы и обладают атлетическим телосложением. Кроме того они приносят массу радости ребенку и родителям. Но только не следует преследовать цель достижения спортивных результатов. Пусть прогулка на свежем воздухе и активное движение будет ребенку в радость и удовольствие.**