# Доклад на тему:

**«ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА ДЛЯ ДЕТЕЙ»**

**Зимние виды спорта**

К зимним видам спорта, как правило, относятся виды спорта, занятие которыми возможно лишь в холодное время года. К ним можно отнести:

* Лыжи. Это наиболее популярный зимний вид спорта в мире. Достаточно активный, но наиболее демократичный вид спорта. В эту группу входят не просто прогулки на лыжах. Сюда также можно отнести горные лыжи, лыжное двоеборье, прыжки на лыжах с трамплина, лыжные гонки, и конечно, биатлон.
* Коньки. Это не только спорт, но еще и отдых. Сюда входят такие виды спорта, как конькобежный спорт, шорт-трек, фигурное катание и хоккей.
* Сани. Пожалуй, самая известная и самая любимая всеми забава. Катание на санках всегда манило и детей и взрослых. В этой категории можно отметить санный спорт, бобслей и скелетон. Здесь также можно отметить катание на ватрушках.
* Керлинг. Это достаточно известный с недавнего времени вид спорта, своего рода тетрис. Задача: запуская поочередно в сторону мишени по льду камни вытолкнуть камни соперников.

Зимние виды спорта для детей практически ничем не отличаются от взрослых видов спорта, с поправкой на возраст. Существуют юношеские команды по лыжным гонкам, по бобслею, по фигурному катанию, и конечно, по хоккею. Это если говорить о профессиональном спорте. А что говорить о том, какие виды зимнего спорта для детей актуальны в повседневной жизни детей. Самые известные, это, конечно же, катание на санках и ватрушках, дворовый хоккей, фигурное катание и, разумеется, лыжи.

# Польза зимнего спорта

Зимой, когда погода не радует теплой погодой, а наоборот, холод, ветер и снег, как правило, хочется находиться дома, в тепле. Современные технологии позволяют даже сидя дома заниматься спортом, в том числе и зимними его видами. Но, в занятиях спортом зимой есть свои преимущества.

Во-первых, спорт на свежем воздухе, это не только физическая активность, но и процесс закаливания организма. Сочетание низких температур с правильно подобранной физической нагрузкой помогает в укреплении иммунитета и повышении общей степени защиты организма.

Во-вторых, зимний спорт — это красиво. И не только в эстетическом плане. Занятие спортом на свежем воздухе способствует сжиганию калорий и поддержанию хорошей физической формы.

В-третьих, зимние виды спорта — это отличный антидепрессант. И конечно, это прекрасная возможность завести новых знакомых и друзей. Ведь, в основной своей массе, зимние виды спорта, это спорт массовый.

# Спорт детям зимой

Если говорить о зимний вид спорта для детей дошкольного возраста, то это не только физическая активность и польза для здоровья. Это также возможность непосредственного общения со сверстниками, укрепление нервной системы, и конечно, реальная возможность отвлечься от просмотра телевизоров, компьютеров и иных современных гаджетов.

Знакомство со спортом на открытом воздухе у детей должно происходить не раньше пяти лет. В этом возрасте, ребенок, как правило, уже уверенно стоит на ногах, может держать равновесие и готов к обучению и познанию нового. Самыми простыми для детей, помимо санок, являются лыжи. Занятие ими вырабатывает умение держать равновесие, и учит терпению. Помимо лыж, в этом возрасте вполне можно осваивать коньки. Главное присутствие родителя и грамотного тренера.

# Безопасность при занятиях спортом зимой

Какой бы зимний вид спорта Вы не выбрали своим детям важно помнить, что необходимо соблюдать основные правила, для того, чтобы избежать травм.

* Правильно подобранная одежда позволяет дольше находиться на свежем воздухе, а организму ребенка не придется тратить ресурсы для согревания. Стоит лишь отметить, что одежда должна быть не только теплой, но и достаточно легкой, и не доставлять дискомфорта и лишнего веса.
* Использование качественных снарядов. Т.е. не важно каким видом спорта ребенок занимается, важно, чтобы используемый инвентарь был хорошего качества – лыжи не треснутые, подобранные по размеру, коньки, также подобранные по размеру, с хорошо заточенными лезвиями и без зазубрин, санки, изготовленные в соответствии со стандартами, без трещин и острых краев.
* Экипировка ребенка должна обязательно включать в себя защиту на ноги, руки и голову.

При соблюдении этих нехитрых правил позволит получать от зимних видов спорта не только положительные эмоции, но и улучшить состояние организма, укрепить иммунитет и избежать различного рода травм.