**Консультация для родителей:**

**«Зимние виды спорта для детей 5-6 лет»**

Спорт для детей является непременным условием их физической активности и крепкого здоровья. Тренировки и закаливание повышает устойчивость организма к простудным заболеваниям и укрепляет иммунитет. Активность ребенка должна проявляться круглый год, и погода – не препятствие для здорового образа жизни и занятий спортом. Главное, знать – с какого возраста можно заниматься детям зимними видами спорта, и нет ли ограничений по состоянию здоровья.

Итак, какие же виды зимнего сорта доступны детям дошкольного возраста? Прежде всего – это лыжный спорт.

Этот вид спорта способствует развитию ребенка как с медицинской точки зрения, так и с психологической , и с социальной. Лыжный вид спорта становится доступным детям с 5-6 лет.

Очень важно обучить детей ходьбе на лыжах, при этом нужно правильно подобрать обувь и одежду. Обувь должна быть кожаная, обязательно свободная, чтобы ребёнок мог надеть две пары носков. Одежда должна быть тёплой и легкой, не перегревать тела, не стеснять движения ребёнка. Вниз надевают трикотажное бельё, затем брюки из плотного шерстяного материала и шерстяной свитер, сверху - куртка или полупальто. При наличии такого костюма шарфы не нужны – они будут мешать детям, а в некоторых случаях могут привести к перегреванию. На голову надевается вязаная шерстяная шапочка, закрывающая уши. Хорошо, если шапочка будет на матерчатой подкладке. На руки надеваются шерстяные варежки или кожаные рукавички, но не перчатки.  
  
Первые занятия, пока дети не научатся ходить на лыжах скользящим шагом, хорошо сохраняя равновесие, нужно проводить без палок. Палки нужны только для отталкивания, чтобы быстрее скользить. При ходьбе на лыжне учить детей соблюдать правила: не отставать, не наезжать на лыжи впереди идущего, не обгонять, дышать носом, не разговаривать.   
Чтобы научить детей при скольжении сгибать ноги в коленях, полезно такое упражнение: на лыжне из палок делают воротники, дети должны разбежаться, приставить ногу и, присев проскользить под палками. Затем можно продолжить обучение по извилистой лыжне, обходя препятствие. Для обучения спуску с горки и подъему на неё надо выбрать очень пологий, ровный и открытый склон. Как только дети усвоят простейшие способы передвижения на лыжах, подъём и спуск с горки, их можно вывозить на лыжные прогулки в ближайший парк, за город. Для закрепления навыка ходьбы на лыжах на участке, в парке, в лесу можно проводить в лесу различные подвижные игры: «Шире шаг!», «Кто самый быстрый?», «Догони!», «По следам», и другие.  
Хоккей – лучше отдавать ребенка уже после выхода его из дошкольного возраста, но неплохо справляются и малыши и с 4лет. Но здесь есть серьезные противопоказания с медицинской стороны – проблемы опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистая система.

Фигурное катание можно начинать с 4 лет, но активные занятия начинают с 6 лет, а мальчики еще и на год позже. Преимущества занятием фигурным катанием: развитие равновесия и ловкости, укрепление мышц ног, улучшение обмена веществ, развития музыкального слуха. Но немало и противопоказаний: близорукость, болезни легких, травмы головы, болезни почек, болезни кровообращения.

**Как научить детей кататься на коньках**: принимать правильное исходное положение: ноги слегка согнуть, туловище наклонить вперёд, голову держать прямо, смотреть перед собой. Делать в этом положении несколько пружинистых приседаний. Стоять и ходить на коньках по снегу, льду. Делать небольшой разбег и скользить на двух ногах. Делать повороты вправо и влево. Попеременно отталкиваясь, скользить на правой и левой ноге. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Лучше всего взять коньки «снегурочки». Первые занятия можно проводить в обычном пальто и шапке, в дальнейшем – в лыжных костюмах. Обувь надо подбирать на ногу в шерстяном носке. Первые 2-3 занятия проводятся в комнате, а затем – на утрамбованной снежной площадке. И только после этого можно перейти на ледяной каток. На коньках можно провести такие игры, как: «Кто дальше?», «Перегонки», «Догони!», «Кто быстрее?».

**Возрастные ограничения в зимних видах спорта**

Рекомендации по ограничениям возраста основаны на знаниях о нюансах развития нервной деятельности, связочного аппарата, мышц и развития скелета детей. Разрешение на занятие зимними видами спорта для ребенка предполагает его способность к координированным и согласованным действиям, а также способность предвидения последствий определенных поступков. Непонимание или пренебрежение советами, как правило, приводит к травмам.

Уважаемые родители, запомните главное: не навреди!

Если вы видите, что ребенку в тягость, нет стремления, ни в коем случае нельзя его заставлять ходить в спортивные секции. Это не прибавит здоровья, а может нанести непоправимый ему ущерб.

Спасибо за внимание.