**Консультация для родителей**

Подготовила: воспитатель подготовительной

группы № 7 Зуева А.С

***«Приобщение ребенка к зимним видам спорта»***

То, что **спорт** полезен для здоровья, ни у кого не вызывает сомнения, но когда речь заходит о детях,всегда возникает вопрос: с какого возраста можно ставить **ребенка на лыжи**, коньки или сноуборд.

**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. Но прежде чем отдать **ребенка** в секцию фигурного катания или поставить его на горные лыжи, нужно все очень хорошо взвесить и многое предусмотреть. Во-первых, существуют рекомендации, согласно которым ставить **ребенка** на коньки следует не раньше 5-6 летнего возраста, на лыжи – в 8 лет, отдавать в хоккей только после 9 лет. Естественно речь идет о занятиях в **спортивных секциях**, но об этих сроках не следует забывать, даже если ваш малыш просто катается на лыжах по двору. Дело в том, что эти рекомендации даются не просто так. Они базируются на знаниях об особенностях развития скелета, связочного аппарата, мышц, нервной деятельности, отвечающей за способность человека к согласованным координированным действиям, умение предвидеть последствия тех или иных поступков. Пренебрежение этими советами может привести к серьезным травмам. Процент травматизма среди взрослых **спортсменов**, занимающихся фигурным катанием, конькобежным **спортом**, хоккеем, горными лыжами и сноубордом стабильно остается на очень высоком уровне, что уж говорить о детях. Однако при наличии какой-либо **спортивной** площадки в пределах досягаемости **родителям** иногда бывает сложно удержаться от того, чтобы не отдать **ребенка в спортивную секцию**.

Если вы купили **ребенку** коньки или собираетесь поставить его на горные лыжи – позаботься о правильной экипировке, необходимой защите и грамотном инструкторе, который сделает все необходимое, чтобы избежать травм на первом этапе, когда **ребенок** только осваивает новый для него вид деятельности. В противном случае вы рискуете отбить у малыша всякое желание кататься на лыжах или коньках, или получить серьезную травму, которая может стать препятствием для дальнейшей **спортивной** карьеры даже при сильном желании **ребенка продолжить обучение**.

Катание на коньках и лыжах для души подойдет практически всем детям, кроме малышей с хроническими заболеваниями легких, астмой и сильной близорукостью. На фигурные коньки можно ставить **ребенка раньше**, чем на хоккейные, так как они плотно охватывают голеностопный сустав, препятствуя его травматизации. Кроме того, фигурные коньки имеют другое строение лезвия, что также делает их более устойчивыми, а значит безопасными. На горнолыжных курортах всегда есть участки для катания новичков и специально подготовленные инструкторы для детей. Желательно, чтобы кроме обычной экипировки у маленького горнолыжника была специальная защита для позвоночника, которая спасет малыша от травмы позвоночника при самом неудачном падении. Такая защита абсолютно необходима для сноубордистов. Причем **приобретать ребенку** сноуборд раньше 12 лет не рекомендуется, так как только к этому возрасту у **ребенка** в целом заканчивается формирование координации и способность владения своим телом. Отправляясь на горнолыжный курорт, захвати с собой мазь от растяжений и ушибов, пластырь, эластичный бинт, специальное средство для защиты от обморожений и обязательно специальные солнцезащитные очки с ультрафиолетовым фильтром. Солнечное излучение, отражаясь от снега, может серьезно повредить сетчатку глаз, тем более что в горах существенно тоньше озоновый слой атмосферы – естественный ультрафиолетовый фильтр Земли. Приучая **ребенка к зимним видам спорта** очень важно выдержать золотую середину в плане формирования смелости. Запугивая малыша риском травм, ты никогда не вырастишь из него цельную личность и хорошего **спортсмена**, но забывать о банальной осторожности и умении просчитывать возможные последствия поступков тоже нельзя.

Юный **спортсмен** должен твердо усвоить – риск должен быть оправдан и тщательно продуман.

 

