**Зимние виды спорта и здоровье ребенка.**

Для **детей спорт** является непременным условием их физической активности и крепкого здоровья. 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.

В чем состоит польза **зимних видов спорта для детей**:

Один из самых жирных плюсов – сочетание тренировок и закаливания. Лыжные прогулки на свежем воздухе, происходящие при минусовой температуре, и катание на коньках под открытым небом – это воздействие холода в процессе всего занятия. А, следовательно, *(при условии регулярных тренировок)* повышение устойчивости организма ребенка к простудным хворям и укрепление иммунитета.

Тренировка в **зимнем** лесу кратно повышает пользу от занятий **спортом**. Лесной воздух *(тем более воздух хвойного леса)* насыщен фитонцидами. Данные летучие вещества оказывают губительные для многих болезнетворных бактерий.

Также к плюсам **зимних видов спорта** можно отнести насыщение мозга кислородом, формирование мышечного корсета, приобретение устойчивости к перепадам температур и выработку гормонов счастья, эндорфинов, которые, в свою очередь, лучшие помощники в борьбе с любыми болезнями. 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.

На заметку **родителям**

Вы решили приобрести ребенку горные лыжи, или поставить его на коньки? В первую очередь, следует озадачиться поиском правильной экипировки, грамотного тренера и позаботиться о необходимой защите. Ведь главное на начальном этапе занятий – избежать серьезных травм и не отбить у ребенка желание заниматься **спортом**. Инструктора лучше выбирать специально подготовленного для обучения **детей**, а в комплект экипировки должна входить специальная защита для детского неокрепшего позвоночника, спасающая от травм при неудачных падениях.

И, конечно, нельзя забывать о таких необходимых в аптечке средствах, как эластичный бинт, пластыри, мазь от ушибов и растяжений, специальные очки от солнца с ультрафиолетовым фильтром и средства для защиты от обморожений.

И третий важный момент – не перегибать палку в формировании смелой личности. Излишне пугая чадо травмами, нельзя вырастить достойного **спортсмена и цельную личность**. Но и помнить о простой осторожности тоже необходимо – риск должен быть всегда оправданным.