**Консультация для родителей:**

**«Активный отдых зимой - основа здорового образа жизни!»**

Здравствуйте, уважаемые родители. Сегодня мы с вами  поговорим  о активном зимнем  отдыхе.

Активный зимний отдых - это физическая нагрузка в удовольствие. Здоровый образ жизни нужно вести не только летом, но и зимой.  Зима - великолепное время года для того, чтобы заняться зимними видами физической активности.

Что же такое активный зимний отдых и как он влияет на физическое и психоэмоциональное состояние?

* *Активный зимний отдых*  в выходные  дни - это отличный способ укрепить здоровье. Помимо улучшения показателей сердечно - сосудистой системы, увеличения выносливости и силы, активный зимний отдых незаменим для создания великолепного настроения, изменения восприятия жизни в лучшую сторону.
* *Активный зимний отдых*, как правило, подразумевает длительное нахождение на свежем воздухе, что просто необходимо для людей, которые стремятся вести здоровый образ жизни, но в силу обстоятельств вынуждены проводить много времени в помещении.
* *Активный зимний отдых* может быть не менее активным, чем летом. Самое главное выбрать вид физической активности по душе, чтобы помимо положительного результата на здоровье, получить удовольствие от самого процесса, насладиться жизнью. Как известно, психологическое и физическое в сумме дают одно общее здоровье. Активный зимний отдых способствует этому.

В любое время года организму требуются свежий воздух, движение и активность. Укрепить здоровье и  набраться позитивной энергии вы  сможете, если познакомите малыша с  зимними видами спорта - лыжи, санки,  коньки, туризм и другие. Какими видами спорта вам лучше заняться, чтобы поднять себе настроение и улучшить иммунитет? Давайте разберемся.

* ***Лыжи.*** Катание на лыжах увеличивает объем легких, развивает различные группы мышц. К тому же это прекрасный антидепрессант, как и другой активный зимний отдых. С точки зрения профессиональных тренеров и педиатров лыжным спортом можно заниматься детям, начиная с возраста 5-6 лет. Он помогает выработать в ребенке правильный соревновательный дух, научить адекватному восприятию побед и поражений, сформировать уверенность в собственных силах.
* ***Санный спорт***.  Общеизвестное зимнее любимое  развлечение малышей - санки. Ребенок может всю прогулку увлеченно заниматься только одними санками - не только кататься с горки, но и бегать с ними, толкать, возить кого-либо и  так далее.
* ***Хоккей.***В хоккей можно играть абсолютно на любом катке. Можно даже залить каток самостоятельно на детской площадке, как делают многие современные родители, заботясь о развитии своих детей.

Отдавать ребенка в хоккей можно с девяти лет. Хотя поставить мальчика на коньки и вручить ему клюшку можно уже с четырех лет. Хоккей требует от ребенка таких данных, как приличный вес, выносливость организма. То есть ребенок должен изначально быть настроен на общение с людьми и умение играть в команде.

* ***Коньки***. Катание на коньках прекрасно укрепляет все тело, в особенности ноги и пресс. Лучше выбирать катание на катке на отрытом воздухе, а не в закрытом помещении. Девочкам рекомендовано начинать катание на коньках с 6 лет. Для мальчиков – на год-два попозже. Хотя вставать на коньки можно уже тогда, когда карапуз научился уверенно стоять на ногах и ходить. Само собой, присутствие родителей в данном случае – обязательное условие. Фигурные коньки плотнее охватывают голеностопные суставы ребенка и снижают риск их травмы, благодаря чему на такие коньки ребенка можно ставить раньше, строение лезвий фигурных коньков – они более устойчивые и менее опасные. Стоит помнить, что обучиться технике фигурного катания – сложная задача для малыша, но вот научиться держаться на коньках и понять азы данного вида спорта – вполне реально. Тем более при условии восприятия указаний хорошего тренера.
* ***Туризм*.**Туризмкак активный зимний отдых. Длительные походы благотворно влияют на организм, укрепляют тело и снимают стресс и т.д.
* ***Конькобежный спорт для детей.***Тренировки по конькобежному спорту лучше начинать с 5-6 лет для девочек и 7-8 – для мальчиков, но это правило действует в случае, если речь идет о профессиональном спорте. Теоретически можно поставить кроху на коньки с тех самых пор, как он твердо встал на ноги и научился хорошо ходить – то есть примерно с двухлетнего возраста, присутствие родителей при этом обязательно. Безусловно, дошкольник не сумеет освоить сложные техники и фигуры, но научиться держаться и уверенно двигаться на льду он вполне в состоянии.

В любом из зимних видов спорта важна экипировка. Кроме спортивного снаряжения и специальной одежды, уделите особое внимание выбору термобелья  для детей для спорта, которое обеспечит отвод влаги от тела и предотвратит перегрев и переохлаждение при физической активности зимой.

Активный зимний отдых как часть здорового образа жизни приносит радость и здоровье, особенно, когда сочетается с другими его факторами, такими как правильное питание, закаливание, правильное отношение к жизни и т.д.

**﻿**

**А Вы практикует активный зимний отдых?**

    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.  Несомненный плюс зимних видов спорта - возможность сочетать тренировки с закаливанием.

**Приучая ребенка к зимним видам спорта очень важно выдержать золотую середину в плане формирования смелости.**  Пугая  малыша риском травм, вы никогда не вырастите 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.

**Бодрости, хорошего настроения и лёгкого вам дыхания на свежем воздухе!**

