**Выбор зимнего вида спорта для ребенка**

Зимние виды спорта очень 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 ребенка. Поскольку и катание на коньках на ледовой площадке под открытым небом, и лыжные прогулки происходят на свежем воздухе при минусовой температуре, то организм подвергается воздействию холода на протяжении всей тренировки. Таким образом, повышается устойчивость к простудным заболеваниям.

А если лыжная тренировка происходит в лесу, то польза повышается в разы. Воздух в лесах, особенно хвойных, насыщен фитонцидами — летучими веществами, оказывающими губительное воздействие на многие болезнетворные бактерии.

Санки, лыжи, коньки, хоккей — все это может быть просто зимними забавами на «дворовом» уровне. А может — серьезными занятиями, для которых надо искать секцию или спортивную школу. Но даже если вы выберете любительскую секцию, тренировать ребенка будет квалифицированный специалист. Немаловажно и то, что многими зимними видами спорта могут заниматься дети, которые для других спортивных успехов уже слишком «взрослые».

**Хоккей**

Этот вид спорта требует хорошей координации движений. Он подходит непоседливым мальчикам, про которых часто говорят «эту бы энергию, да в мирное русло». Хоккей, вопреки бытующему мнению, далеко не самый травмоопасный вид спорта, особенно если речь идет о детских занятиях. Напротив, в силу его специфики юных спортсменов с самого начала так долго и тщательно обучают технике безопасности, что они приобретают важные координационные навыки, которые потом «работают» и в обычной жизни.

Для того чтобы начинать занятия, необязательно уметь стоять на коньках. А вот что действительно крайне желательно, так это природная ловкость. Мальчикам (да и девочкам тоже), которых в детских садах часто считают слишком воинственно настроенными, в хоккее предоставят необходимые условия для выплеска энергии и эмоций. Начать занятия можно в возрасте 6-9 лет.

**Фигурное катание**

Девочки начинают профессиональные занятия этим видом спорта в 5 лет, мальчики — в 5-7. Некоторые родители ставят детей на коньки и в 3-4 года, чтобы подготовить малышей к спортшколе. Бывают случаи, когда и более взрослые ребята добиваются хорошего результата, однако обычно после 8 лет рекомендуют рассчитывать только на приличный любительский уровень.

В силу того что это вид спорта, требующий высокого артистизма, желающие могут изначально не гнаться за техникой, а участвовать в ледовых спектаклях, учиться фигурам как шоу, а не как спорту.

**Конькобежный спорт**

Конькобежный спорт, в отличие от хоккея, требует не столько быстроты реакции и хорошей координации движений, сколько упорства и выносливости. «Конькобежка» не считается очень зрелищной, поэтому большого выбора профессиональных секций с прославленными именами, увы, нет. Хотя заниматься этим спортом стоит только под руководством профессионалов, которые поставят хорошую технику.

Плюс «конькобежки» еще и в том, что при хороших физических данных в нее можно прийти даже в 12, а иногда и в 14 лет. Правда, для этого необходима хорошая физическая подготовка, приучившая организм к беговым нагрузкам. Например, многие приходят в конькобежный спорт из легкой атлетики. А вот умение стоять на коньках совсем необязательно, хотя лишним не будет.

Начать занятия можно в возрасте 9 лет, более младших детей берут нечасто.

**Горнолыжный спорт**

Те, кто никогда не стоял на лыжах, считают, что горнолыжный спорт — это очень сложно и не для всех. А те, кто хотя бы раз побывал на горнолыжном курорте, знают, что встать на лыжи может и совсем маленький ребенок. Главное, чтобы трасса была подходящей по уровню сложности и экипировка соответствовала.

Достижений чаще добиваются жители городов с суровым климатом без серьезной удаленности от природной инфраструктуры для занятий. Зима в Томске долгая и снежная, что создает предпосылки для развития лыжного спорта.

В горнолыжный спорт берут детей от 7 лет и старше.

**Биатлон**

Чаще всего в биатлон приходят из беговых лыж спортсмены с хорошо поставленной техникой. Здесь играют роль и личное желание спортсмена переквалифицироваться в «стреляющего» лыжника, и необходимость компенсировать не самые выдающиеся результаты в беге удачной стрельбой. Поэтому формально биатлоном начинают заниматься поздно — в 12 лет и старше, однако этому предшествуют годы серьезных спортивных тренировок. Иногда в биатлон приходят и из «нелыжных» видов спорта. Все-таки бег на лыжах и стрельба не требуют такого серьезного вмешательства в развитие пластики человека, как фигурное катание, которому рекомендуют обучать уже в дошкольном возрасте.

**Керлинг**

Этот спорт совсем недавно стал олимпийским, и многие до сих пор не принимают его всерьез. А зря. Занятия керлингом требуют хорошей физической формы, приступить к ним никогда не поздно: здесь можно сделать спортивную карьеру, даже если во многих других секциях Вам говорят, что ребенок уже «вырос для начала занятий».

Керлинг имеет низкую травмоопасность и при этом весьма азартен. Ваш ребенок любит боулинг, городки и прочие командные игры? А тут все еще более интересно — и на льду!

**Источники:**

* [takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru/)
* [sportmedicine.ru](http://www.sportmedicine.ru/)

**Информацию подготовила:** канд.мед.наук, врач-методист Елена Алексеевна Линок