**ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТИВНОГО ДОСУГА**



Рекомендации медиков – проводить как можно больше времени с детьми на свежем воздухе – труднее всего выполнять зимой. Когда на улице холодно и идёт снег, так и тянет остаться дома в выходные. Всё изменится, если всей семьёй освоить лыжи, коньки или сноуборд. Спортивный азарт не позволит вам засиживаться на диване перед телевизором, а значит – ребёнок будет круглый год получать необходимую дозу свежего воздуха и физической активности.

Конькам реклама не нужна: успех ледовых телешоу сделал своё дело. И педиатры этому чрезвычайно рады. Фигурное катание они называют не только отличной физподготовкой (сочетание бега, растяжки, упражнений и прыжков укрепит любой организм), но и превосходной профилактикой простудных заболеваний. Образующийся над поверхностью льда сухой холодный воздух естественным образом закаляет носоглотку и повышает защитные функции организма.

«4-5 лет – самое подходящее время, чтобы вставать на лёд, – говорит педиатр Лина Мордашева. – В более раннем возрасте делать этого не стоит. Детский скелет, мышцы и связки ещё не подготовлены к нагрузкам такого рода». Помните, что детские коньки должны быть непременно кожаными (нога во время занятий может сильно потеть) и иметь супинатор и надёжную шнуровку. Лезвие должно быть крепко прикручено к ботинку – пластиковым и «раздвижным» конькам придётся отказать. Шнуровать коньки на первых порах следует вместе: снизу и подъёма их затягивают плотно, затем ослабляют шнуровку и сверху снова шнуруют потуже. Первое занятие можно и даже нужно провести дома – не снимая с коньков чехлов. Ребёнок должен научиться сохранять равновесие и передвигаться в непривычной обуви. Если урок пройден успешно – пора выходить на каток. На первых занятиях ребёнок не будет быстро бегать, скорее – стоять у стенки и неуверенно передвигаться. А значит – нужно одеться потеплее, но так, чтобы одежда не сковывала движений. Идеальный вариант – лыжный костюм: в нём лёгко двигаться и не больно падать. И не забудьте про шапку и тёплые варежки.

Сначала лёд кажется малышам слишком скользким, поэтому не стоит требовать от них моментальных успехов. Постойте вместе у стенки катка, затем покажите, как нужно шагать по прямой, тормозить и поворачивать на льду. Очень важно научить новичка правильно падать: не вперёд и не назад, а только набок. Теряя равновесие, нужно постараться присесть как можно ниже и прижать к себе полусогнутую руку, это поможет смягчить падение.

Если же вы не чувствуете в себе сил научить ребёнка всем премудростям ледового дела – не беда. Его с радостью встретят в группе начальной спортивной подготовки. Если вы не прочите начинающего спортсмена в олимпийские чемпионы, не стоит гнаться за громким именем знаменитого тренера, лучше выбрать секцию поближе к дому. И помните: перед началом занятий лучше убедиться, что к ним нет противопоказаний, показав будущего конькобежца педиатру и ортопеду.

Прогулки на лыжах полезны ничуть не меньше. Лёгкая кардионагрузка укрепляет сердечно-сосудистую систему и тренирует дыхание. Холодный воздух закаливает, а созерцание зимних пейзажей (особенно, если тренироваться в лесу или в горах) развивает детское воображение и успокаивает нервную систему. Горные же лыжи помимо этого ещё тренируют пресс и вестибулярный аппарат.

Осваивать лыжи – как беговые, так и горные, врачи рекомендуют не раньше 5-6 лет. А вот занятия на сноуборде стоит отложить до той поры, пока спортсмену не исполнится 8-10 лет. «Только к этому возрасту, – отмечает Лина Мордашева, – двигательный аппарат и координация движений развивается до необходимого уровня».

Если с лыжными прогулками всё более-менее понятно: удобные ботинки, подходящее снаряжение (для начинающих специалисты рекомендуют детские лыжи не длиннее метра), тёплая лёгкая одежда и хорошее настроение, то к спускам с горных склонов стоит подойти серьёзнее. Первые занятия с ребёнком обязательно должен провести квалифицированный инструктор. Он покажет, как соблюдать равновесие и научит правилам техники безопасности. Инструктор же даст персональные советы по подбору экипировки. Помимо самих лыж очень важен шлем – он должен быть предназначен именно для горнолыжных спусков и хорошо подходить по размеру. Не забудьте также про защиту для локтей и коленей и очки – они спасут глаза ребёнка от ветра и летящего в глаза снега.