**Консультация для родителей.**

***Чем полезны занятия спортом зимой?***

Умеренные физические нагрузки на свежем воздухе полезны для здоровья в любое время года. При работе, мускулам требуется много кислорода, который можно получить, если проводить занятия спортом зимой на свежем воздухе. Кислород принимает активное участие в окислительных процессах, в результате которых получается энергия. Именно она и расходуется на обеспечение работоспособности мышц. При регулярных занятиях спортом вы всегда будете находиться в отличном тонусе, а ваша общая работоспособность резко увеличится.

Так как занятия спортом зимой предполагают большие энергозатраты, то организм будет активно сжигать жиры, что позволит вам избавиться от лишнего веса. Если у вас имеются такие проблемы, то проводить занятия спортом зимой на свежем воздухе просто необходимо.

Не менее важным полезным эффектом, который может быть получен во время тренировок зимой — закаливание. Какой бы зимний вид спорта вы для себя не выбрали, тренировки на свежем воздухе помогут улучшить работу защитных систем организма. Безусловно, в условиях низкой температуры воздуха занятия спортом зимой должны быть организованы правильно, чтобы исключить риск развития простудных заболеваний.

Если вы выберите для себя лыжный спорт, то заниматься стоит за пределами городской черты в парке или лесном массиве. Это очень важно, так как воздух в этих местах насыщен особыми веществами — фитонцидами. Они весьма эффективно борются с болезнетворными микробами, что способствует укреплению иммунитета. Особенно это касается лесонасаждений деревьев хвойных пород. Старайтесь заниматься спортом именно в таких местах. Причем хвойный лес полезно посещать и летом

**Какими видами спорта можно заняться в зимний период?**

Давайте рассмотрим сначала те противопоказания, которые существуют, ведь занятия спортом при неправильном подходе к их организации могут причинить организму вред. Если у вас ослаблен иммунитет или имеются проблемы с суставно-связочным аппаратом, то занятия спортом зимой вам не рекомендованы.

То же самое можно сказать и о людях, которых свалили вирусные либо инфекционные заболевания. Если вы недавно перенесли хирургическое вмешательство, то стоит подождать полного выздоровления. Также беременным женщинам в зимнее время стоит совершать только пешие прогулки, а более активные занятия спортом зимой оставить на будущее. А сейчас мы расскажем о наиболее популярных зимних видах спорта

1. **Лыжи.** Лыжный спорт является одним из видов кардио нагрузок и отлично подходит для похудения. При регулярных занятиях вы сможете улучшить свою выносливость, а также укрепите весь организм. Если вы решили избавиться от лишнего веса, то вам определенно стоит заняться лыжным спортом. На протяжении одного часа занятий в зависимости от интенсивности, можно сжечь от 500 до 600 калорий. Кроме этого вы укрепите мускулы ног, спины, живота и рук. Совершайте два или три раза в неделю часовые лыжные прогулки, проходя за это время от трех до пяти километров.
2. **Сноубординг.** Мы уже упоминали об этом виде спорта, который для некоторых людей все еще остается экзотическим. Этот вид спорта весьма полезен для организма и его популярность постепенно растет. Совершая заезд на сноуборде, вы можете задействовать практически все мускулы тела. Наибольшая нагрузка выпадает на ноги и живот. Час занятий сноубордингом позволяет избавиться примерно от 400 калорий. Кроме этого вы получите от занятий сноубордингом массу положительных эмоций, что полезно для психики.
3. **Коньки.** И об этом виде спорта мы уже говорили. Катаясь на коньках, вы сможете улучшить гибкость, ловкость и разовьете чувство равновесия. Регулярные занятия на катке смогут эффективно повысить ваш общий тонус и укрепят иммунитет. Не менее полезны коньки и для людей, желающих избавиться от лишнего веса. На протяжении одного часа занятий вы можете избавиться от 400–500 калорий. Чтобы получить отличные результаты, посещайте каток два или три раза на протяжении недели.
4. **Хоккей.** Если вы любите командные спортивные игры, то хоккей станет отличной альтернативой на весь зимний период футболу. Этот вид спорта позволяет укреплять все мускулы тела, а за час игры можно сжечь от 500 до 600 калорий. Кроме этого у вас появляется отличная возможность улучшить ловкость и скорость реакции.
5. **Санки.** Не стоит считать, что катание на санках является только детской забавой. Вы сможете поддерживать тонус не менее эффективно в сравнении с другими зимними видами спорта. Это умеренная аэробная нагрузка, которая позволит вам избавлять от адипозных тканей. Кроме этого следует помнить и о положительных эмоциях, которые может дать вам катание на санках.

В заключение несколько правил проведения занятий спортом зимой:

* Перед началом занятий зимними видами спорта проконсультируйтесь с врачом на предмет отсутствия противопоказаний.
* Когда вы занимаетесь за пределами городской черты, стоит делать это в компании приятелей, а также сообщите близким людям, где вы будете находиться.
* Начинающим следует с осторожностью подходить к выбору нагрузок.
* Уделите особое внимание одежде, чтобы не допустить переохлаждения.
* Начинайте занятия через час или два после приема пищи. Тренироваться зимой натощак не стоит.