Зима

Для многих родителей зимние виды спорта вызывают какой-то страх и настороженность. На самом деле, как говорится, не так страшен черт, как его рисуют. При соблюдении всех правил зимние занятия на свежем воздухе отлично укрепят иммунитет, подарят фантастический заряд бодрости и хорошего настроения. Предлагаем вашему внимания такие популярные варианты:

Катания на санках.

Занятия на коньках.

Лыжный спорт.

Хоккей и фигурное катание.

Не нужно недооценивать положительное влияние минусовых температур на здоровье человека. Они запускают защитные процессы в организме. В результате укрепляется иммунитет. Кроме того, малышу некогда скучать, ведь он активно двигается и веселится. Итог: хороший сон, отличное настроение, отсутствие стресса.

Не знаете, какой вид зимнего спорта посоветовать своему малышу? Обратите внимание на лыжи. Для начала научите ребенка правильно стоять на лыжах, сохраняя равновесие. Этот вид спорта отлично тренирует все группы мышц, и особенно рук, ног, пресса. Кроме того, прекрасно работает дыхательная система, в результате чего клетки организма активно наполняются кислородом. Все это в комплексе благотворно влияет на укрепление иммунитета, развитие мышечного корсета. В дополнение ко всему вышеперечисленному ребенок учится ставить перед собой цели и достигать их, уверенно идя вперед по намеченной полосе. Единственный недостаток этого вида спорта заключается в зависимости от погодных условий: нет снега – нет лыж.

Хоккей – отличный вариант для тех, кто хочет научиться работать в режиме многозадачности, развивать навыки общения в коллективе. Подготовительный этап начинают примерно в четырехлетнем возрасте. В это время малыша учат уверенно стоять на коньках, правильно падать (это тоже необходимо). К семи годам начинается обучение азам хоккейной игры. Этот популярный командный вид спорта пользуется успехом как у мальчиков, так и у девочек. Хоккей развивает физическое здоровье и характер, помогает проявить лидерские качества в коллективе, учит оказывать взаимопомощь.

Фигурное катание – очередной вид спорта, связанный со льдом, но при этом характеризующийся своей утонченностью и грациозностью. Улучшение координации, выравнивание осанки, желание быть первым и достигать заветной цели – одни из преимуществ занятий фигурным катанием.

Весна

В зависимости от того, что это за весна, можно ходить в спортзал или бассейн (когда холодно) плюс зимние виды спорта. А если весна более поздняя, то вам могут помочь утренние пробежки, велоспорт (когда снег растаяет).

На велосипеде можно даже зимой гонять. Но это опаснее и велик грохается быстрее, чем летом. Откровенно говоря, на велике скользко бывает даже летом в случае дождя. А зимой-весной пока лежит снег я считаю от велопрогулок нужно отказаться.

Весна — время, когда природа просыпается от зимней спячки, температура начинает подниматься, и люди стремятся провести больше времени на открытом воздухе. Весенний период также отличается разнообразием видов спорта, которые подходят для этого времени года. Давай рассмотрим несколько популярных весенних видов спорта:

### Футбол

Футбол — один из самых популярных видов спорта как во взрослом, так и детском возрасте. Весна отлично подходит для игры в футбол благодаря более теплой погоде. Многие футбольные лиги начинают свои сезоны весной.

### Бейсбол и Софтбол

Весна — время начала сезона для бейсбола и софтбола. Эти виды спорта любят многие, их характеризуют динамика, стратегия и командная работа. Сезон бейсбола и софтбола весной — это отличное время для активных игр и соревнований.

### Легкая атлетика

Весна — отличное время для занятий легкой атлетикой на стадионах или в парках. Бег, прыжки, метание — все это можно успешно практиковать весной и улучшить свои спортивные навыки.

### Теннис

Теннис также является популярным видом спорта, который можно заниматься весной. Теплая погода создает отличные условия для игры в теннис как на открытых кортах, так и в закрытых помещениях.

### Велоспорт

Весна — идеальное время для велоспорта. Поездки на велосипеде по городу, по паркам или по загородным дорожкам становятся особенно приятными в это время года.

### Гольф

Гольф — еще один вид спорта, который можно успешно заниматься весной. Прогулка по полям гольф-клуба с клюшкой в руках и наслаждение природой и игрой — что может быть лучше для любителей этого спорта?

### Пляжный волейбол

Пляжный волейбол становится популярным видом спорта весной, особенно в тех регионах, где уже тепло. Игра на песке, свежий воздух и активные соревнования делают этот вид спорта привлекательным для многих.

Лето

Летние виды спорта – это чаще всего занятия на свежем воздухе, сопровождающиеся наслаждением теплом и лучами солнца. Выбор спортивных развлечений гораздо разнообразнее. Активным и эмоционально возбудимым детям полезны будут такие спортивные занятия, как бокс, восточные единоборства, боевые искусства, плавание.

В результате занятий малыши смогут выплеснуть всю свою накопившуюся энергию и расслабиться. Это благотворно отразится на общем самочувствии, дальнейшем его физическом и эмоциональном развитии. Есть много таких примеров:

Езда на велосипеде занимает лидирующие позиции. Большинство детей с удовольствием крутят педали своего любимого двухколесного коня, изучая окрестности родной местности. Единственный недостаток – высокий риск получить всевозможные травмы.

Футбол и волейбол – очередные детские спортивные занятия, которые популярны в летнее время. Это командные виды спорта, которые учат детей ловкости, быстроте реакции и выносливости. В результате у малыша улучшается координация движений, отлично тренируются мышцы за счет постоянной смены нагрузки. Кроме того, считается, что именно футбол является отличной базой для перехода в любой другой вид спорта.

Баскетбол – это не только про активность и хорошее здоровье, но и про развитие логического мышления, быстроту реакции. Этот вид спорта подходит для детей младшего школьного возраста. В это время организм девятилетних детей уже окреп для активных физических нагрузок. Учтите, что баскетбол, как и любой другой контактный вид спорта, травмоопасен.

Настольный теннис можно назвать безопасным видом спорта. Кроме этого, он развивает скорость реакции, мышцы рук и точный глазомер. В то время как большой теннис дает хорошую нагрузку на все группы мышц, улучшает координацию движений.

Настольный теннис можно назвать безопасным видом спорта. Кроме этого, он развивает скорость реакции, мышцы рук и точный глазомер. В то время как большой теннис дает хорошую нагрузку на все группы мышц, улучшает координацию движений.

Осень

Осенью справедливо всё то же, что и для весны. Просто велозаезды и пробежки будут более весёлыми в туман и грязь. Непередаваемые ощущения когда вы едете на огромной скорости по земпле после дождя в туман. Грязь из-под колёс летит во все стороны и это просто офигенное зрелище.

Поздней осенью надо не забывать хорошо одеваться. Один раз я серьёзно простудился, т.к. пренебрёг во время утренней пробежки тёплой одеждой.

Осень — отличное время для занятий спортом, поскольку погода становится прохладнее, но еще не так холодно, как зимой. В осенний сезон существует множество видов спорта, которые можно заниматься как на открытом воздухе, так и в закрытых помещениях. Давай рассмотрим несколько популярных осенних видов спорта:

### Футбол

Футбол остается одним из самых популярных видов спорта в мире. Осень идеально подходит для игры в футбол благодаря более прохладной погоде. Многие люди наслаждаются игрой в футбол как в любительском, так и в профессиональном плане в осенний сезон.

### Бег

Бег является прекрасным способом поддерживать форму в осенние месяцы. Прохладные утренние или вечерние пробежки в красивых парках или лесах могут быть особенно приятными в это время года.

### Теннис

Теннис — еще один популярный вид спорта, который можно заниматься осенью. Если есть закрытый теннисный корт, можно играть в теннис в любую погоду.

### Плавание

Плавание отлично подходит для осени, особенно если есть доступ к крытому бассейну. Это отличный способ поддерживать физическую форму и наслаждаться тренировкой в теплой воде.

### Велоспорт

Велоспорт — еще один популярный вид активности в осенний период. Велосипедные прогулки по паркам или лесам, городской велоспорт или велотренировки становятся особенно приятными в осенние месяцы.

### Баскетбол

Баскетбол — интенсивный и веселый вид спорта, который также можно заниматься осенью. Многие любители баскетбола наслаждаются игрой как на открытых площадках, так и в спортивных залах.

### Гольф

Гольф — спокойный и элегантный вид спорта, который также популярен в осенний период. Приятная прогулка по полю гольф-клуба в окружении осенних красок и свежего воздуха — что может быть лучше?

Заниматься спортом весной — это удивительное и приятное занятие, которое приносит массу пользы как для физического, так и для психического здоровья.