

## Консультация для родителей и педагогов «Зимние виды спорта для детей»

Чтобы ребенок рос крепким и здоровым, он должен заниматься спортом в любое время года. Зима — не исключение. Для детей дошкольного возраста и школьников подходят разнообразные виды спорта.

Значительная часть родителей опасается не самых комфортных температурных условий, в которых зимой проходят тренировки. Однако, холод положительно влияет на все системы в организме, запуская его защитные процессы и укрепляя иммунитет.

### ◆ Польза занятий спортом для детей зимой

Польза занятий зимними видами спорта для детей очевидна:

- это не только физическая активность, но и возможность закаливания организма;
- спорт укрепляет мышцы;
- ребенок находится в постоянном движении, у него поднимается настроение и улучшается хороший сон;
- регулярные занятия приучают ребенка поддерживать себя в хорошей физической форме, что важно для взрослой жизни;
- зимние виды спорта красивы в эстетическом плане;
- активность на свежем воздухе способствует сжиганию калорий, правильному обмену веществ и является хорошей профилактикой ожирения и простудных заболеваний;
- тренировки насыщают кровь кислородом;
- занятия в спортивных секциях позволяют завести новых знакомых и друзей, освоить навыки коммуникации со сверстниками и со взрослыми наставниками.

### ◆ Езда на лыжах

Катание на лыжах — популярное зимнее развлечение. Как мальчики, так и девочки могут заниматься этим видом спорта не ранее, чем с 5 лет. К пяти годам ребенок физически в состоянии выдержать занятие длительностью 1 час, не устав и не замерзнув.

Горнолыжный спорт — отличная кардионагрузка. Он развивает ловкость и координацию, способствует развитию всех групп мышц, в особенности рук, ног и пресса. Занятия горными лыжами хорошо укрепляют иммунитет и приучают к активному отдыху.

На освоение навыков катания уходит около 10-12 часов регулярных тренировок. Ребенок должен их приобретать под руководством инструкторов. Вы можете самостоятельно обучать его катанию, только если являетесь тренером или спортсменом-профессионалом. Кроме положительного влияния на организм, тренировки развивают таких важные качества, как уверенность в себе, целеустремленность и мотивация стремиться к цели, несмотря на сложности. Единственный недостаток этого вида спорта — зависимость от сезонных условий.

#### ◆ Коньки

Ставить ребенка на коньки можно с 4-5 лет. Некоторые делают это раньше, но лучше не рисковать, так как малышам сложно сохранять равновесие и велик риск травм. Конькобежный спорт и фигурное катание способствуют гармоничному развитию ребенка, делают его более гибким, улучшают координацию и ловкость. Маленькие фигуристы вырабатывают артистизм и развивают в себе чувство ритма. Если нет цели вырастить профессионального спортсмена, то можно отправлять ребенка в секцию фигурного катания с 10 лет.

#### ◆ Катание на сноуборде

Сноубординг — вид спорта, которым дети могут заниматься с 7 лет. Только, начиная с этого возраста они в состоянии балансировать, стоя на сноуборде. Желательно, чтобы до того, как заняться этим видом спорта, ребенок натренировал ноги. Они должны быть сильными, иначе мальчику или девочке будет сложно освоить доску. В то же время, сноубординг хорошо развивает и тонизирует мышцы. Не рекомендуется осваивать доску без инструктора. Он будет курировать малыша и защищать от опасностей на трассе. Со временем освоение снежных трасс вырабатывает в ребенке храбрость и мотивирует развиваться и оттачивать мастерство.

#### ◆ Санный спорт

Дети очень любят санный спорт. В секции по санному спорту можно записывать малышей с 4 лет. Детки с удовольствием посещают занятия, так как им нравится с ветерком спускаться с «горы», совершая различные маневры.

Наряду с индивидуальными популярны и командные зимние детские виды спорта. Их список включает:

#### ◆ Хоккей

Хоккей — это вид спорта, формирующий командный дух, выносливость, силу и характер маленького человека. Ребенок может играть в хоккей на

катке, у себя во дворе. Для этого ему потребуются клюшка и коньки. Для остальных действуют хоккейные секции. Туда принимают мальчишек в возрасте от 6-7 лет. Необходимо приобрести дополнительное защитное оборудование. Хоккей не только развивает ребенка физически, но и закаляет его характер, обучает взаимовыручке и работе в коллективе.

#### ◆ Керлинг

Это интересная командная игра, в ходе которой спортсмены поочередно запускают в сторону мишени по льду гранитные «камни», чтобы вытолкнуть «камни» соперников. Она отлично развивает координацию. Для детей школьного возраста секции керлинга действуют с 7-10 лет. В этом возрасте возможно формирование сплоченных команд. С 11 лет начинаются профессиональные занятия. Они включают также упражнения на общую физическую подготовку.

#### ◆ Ограничения по возрасту и по состоянию здоровья

Далеко не всеми зимними видами спорта можно заниматься с дошкольного возраста. Это обусловлено состоянием физического здоровья ребенка (устойчивость нервной системы, степень развитости опорно-двигательного аппарата и пр.). Важную роль играет и готовность малыша с психологической точки зрения. Для некоторых зимних видов спорта требуется умение общаться, осознавать риски и ответственность за свои действия. Перед тем, как записывать ребенка в секцию, необходима предварительная консультация с педиатром и сдача анализов.