Зимние виды спорта в развитии ребёнка /памятка для родителей/

Салькаева А. К., инструктор по физической культуре
МДОУ «Детский сад №86 комбинированного вида»,
г. о. Саранск, 2019

Спорт играет важную роль в жизни ребенка, он не только способствует поддержанию необходимой физической активности и способствует укреплению здоровья, но и формирует такие качества личности, как целеустремленность, выносливость, силу воли. Погода не должна становится препятствием для спортивных занятий и игр, поэтому с определенного возраста можно начинать осваивать зимние виды спорта для детей, но, прежде чем определиться, в какой спорт отдать ребенка, следует изучить все нюансы того или иного вида и удостовериться в отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья.

Плюсы зимнего спорта для детей

Самый главный плюс зимних видов спорта – это возможность совместить физическую активность с закаливанием. Так, например, катание на лыжах и коньках происходит на свежем воздухе при минусовой температуре. Постоянное воздействие холода на организм при условиях достаточной физической активности способствует укреплению иммунитета и повышению общих защитных сил организма.

Часто тренировки в зимних видах спорта проводятся в лесу, что существенно повышает их пользу. Дело в том, что лесной воздух насыщен фитонцидами – летучими веществами, которые успешно борются с болезнетворной микрофлорой в организме человека.

При занятиях спортом происходит укрепления мышц, развитие координации, усиленное насыщение мозга кислородом, а также выработка адреналина и эндорфинов – гормонов, которые помогают постоянно пребывать в хорошем настроении и держать организм в тонусе.

Лыжный спорт для детей

С точки зрения профессиональных тренеров и педиатров лыжным спортом можно заниматься детям, начиная с возраста 5-6 лет. Он помогает выработать в ребенке правильный соревновательный дух, научить адекватному восприятию побед и поражений, сформировать уверенность в собственных силах. С точки зрения здоровья он полезен тем, что задействует все группы мышц без исключения,

тренирует сердечнососудистую систему, вестибулярный аппарат, укрепляет мышцы ног и брюшного пресса.

Конькобежный спорт для детей

Тренировки по конькобежному спорту и фигурному катанию лучше начинать с 5-6 лет для девочек и 7-8 – для мальчиков, но это правило действует в случае, если речь идет о профессиональном спорте. Теоретически можно поставить кроху на коньки с тех самых пор, как он твердо встал на ноги и научился хорошо ходить – то есть примерно с двухлетнего возраста, присутствие родителей при этом обязательно. Безусловно, младший дошкольник не сумеет освоить сложные техники и фигуры, но научиться держаться и уверенно двигаться на льду он вполне в состоянии.

Хоккей для детей

В хоккей можно играть абсолютно на любом катке. Можно даже залить каток самостоятельно на детской площадке, как делают многие современные родители, заботясь о развитии своих детей. Главное, чтобы хватило «маленького народу» на две команды.

Отдавать ребенка в хоккей можно с девяти лет. Хотя поставить мальчика на коньки и вручить ему клюшку можно уже с четырех лет. Хоккей требует от ребенка таких данных, как приличный вес, выносливость организма и характер экстраверта. То есть ребенок должен изначально быть настроен на общение с людьми и умение играть в команде.

Фигурное катание для детей

Девочкам рекомендовано начинать катание на коньках с 6 лет. Для мальчиков – на год-два попозже. Хотя вставать на коньки можно уже тогда, когда карапуз научился уверенно стоять на ногах и ходить. Само собой, присутствие родителей в данном случае – обязательное условие. Фигурные коньки плотнее охватывают голеностопные суставы ребенка и снижают риск их травмы, благодаря чему на такие коньки ребенка можно ставить раньше, чем на хоккейные или конькобежные. Также стоит отметить и другое строение лезвий фигурных коньков – они более устойчивые и менее опасные.

Стоит помнить, что обучиться технике фигурного катания – сложная задача для малыша, но вот научиться держаться на коньках и понять азы данного вида спорта – вполне реально. Тем более при условии восприятия указаний хорошего тренера.

В любом из зимних видов спорта важна экипировка. Кроме спортивного снаряжения и специальной одежды, уделите особое внимание выбору термобелья

для детей для спорта, которое обеспечит отвод влаги от тела и предотвратит перегрев и переохлаждение при физической активности зимой.

Здоровья Вам и удачи!