

Консультация для родителей

Давайте познакомимся с

ЗИМНИМИ ВИДАМИ СПОРТА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Детишки уже хорошо справляются с лопаткой сооружая в сугробах снежные крепости, восторженно падают на лёд катка в попытках удержать равновесие, и уверенно тянется к лыжам в магазине. Не пора ли познакомить детей с зимними видами спорта?

Холод не помеха активному отдыху. Для того чтобы заняться зимними видами спорта не обязательно ехать в Альпы. Малыши которые занимаются спортом, как правило, обладают более крепким и развитым телосложением и отличаются выносливостью. А, также зимние виды спорта способствуют развитию силы воли, координации и смелости.

Какие виды спорта существуют?

Большая часть разновидностей зимнего спорта является экстремальными (горные лыжи, сноуборд и т.д.). И исключение здесь составляет катание на лыжах, санях и коньках. В хоккее тоже весьма высока степень травматизма, хотя он и не считается экстремальным видом спорта. Остальные виды спорта это преодоление препятствий и скоростные спуски.

- + Детский лыжный спорт
- + Детский сноубординг
- + Фигурное катание для детей
- + Санный спорт для детей
- + Детский хоккей

Лыжный спорт для детей

Для детей занятия по лыжному спорту становятся доступными уже в 5-6 лет. Они позволяют воспитать детей более уверенными в себе, пробудить в них дух соревнований и научить правильному отношению к

победам поражениям. С медицинской точки зрения лыжный спорт полезен для детей тем, что все без исключения группы мышц становятся задействованными в процессе занятия (тренировки).

Лыжный спорт способствует развитию ребенка, как с медицинской точки зрения, так и с психологической, и социальной.

Главное правило – не принуждать малышей к тренировкам и грамотно выбирать снаряжение.

Преимущества лыжного спорта для детей:

- + Правильное формирование дыхания;
- + Закаливание;
- + Развитие вестибулярного аппарата;
- + Укрепление сердечно-сосудистой системы;
- + Повышение выносливости работоспособности и тонуса организма;
- + Развитие мышц и укрепление пресса.

Сноубординг для детей

Сноубордингом детям можно заниматься с

7 лет. Обязательное условие для более ранних занятий – сильные ноги ребёнка. Ведь данный вид спорта предполагает наличие способности маневрирования и удержания на доске равновесия.

Сноубординг способствует развитию у детей уверенности в своих силах и является замечательной возможностью для их социального общения. Конечно, в этом виде спорта предпочтительно заниматься с тренером. Его чуткое руководство будет способствовать совершенствованию техники катания и поможет избежать травм.

Преимущества сноуборда для детей:

- + Развитие сердечно-сосудистой системы;
- + Развитие дыхательной системы;
- + Улучшение обмена веществ;
- + Укрепление икроножных мышц и квадрицепсов;
- + Улучшение чувства равновесия;



- + Развитие координации движений;
- + Укрепление брюшного пресса.

Противопоказания для занятий сноубордом у детей:

- + Повышенная хрупкость костей;
- + Астма.



Фигурное катание для детей

Фигурное катание – это очень изящный вид спорта, который не только физически укрепляет ребёнка, но и развивает музыкальный слух, пластичность, артистизм и умение держаться на публике.

Преимущества для фигурного катания:

- + Делает ребёнка физически сильнее и выносливее;
- + Закаливает организм;
- + Вдыхаемый холодный воздух улучшает терморегуляционные процессы, в результате чего повышает сопротивляемость простудным заболеваниям;
- + Занятия положительно влияют и на дыхательную систему и на вестибулярный аппарат.

Как в большинстве других видов спорта, в фигурном катании нередко травмы. Наибольшая нагрузка ложится на опорно-двигательный аппарат – возможны растяжения связок и сухожилий, реже – переломы.

Этот вид спорта противопоказан детям:

- + С нарушением опорно-двигательной системы;
- + С травмами головы, а также проблемами кровообращения (детям, которым нельзя падать);
- + С заболеваниями почек (например, пиелонефрит) – при таких заболеваниях особенно опасны переохлаждения.

Прежде чем записать своего ребёнка в секцию фигурного катания, его необходимо показать **педиатру и ортопеду**. Именно эти специалисты должны дать заключение о том, что у ребёнка нет противопоказаний для этого вида спорта.

Санний спорт



Санний спорт представляет собой высокоскоростной спуск со склонов по готовой трассе на одноместных и двухместных санях. Непрофессиональным санным спортом детям можно заниматься уже с 4-5 лет.

Виды санного спорта:

- + Натурбан;
- + Скелетон;
- + Бобслей.



Детский хоккей

В нашей стране хоккейный спорт очень популярен и любим. Еще во времена Советского Союза открывались секции по хоккею, где тренировали известных хоккеистов нашей страны. И сейчас хоккейные секции высоко держат профессиональную планку, занимаются подготовкой юных спортсменов на самом высоком уровне.

Если вы хотите отдать своего ребёнка на хоккей, то приготовьтесь к тому, что это вам может дорого обойтись, я говорю не только о деньгах, но и о вашем времени и силах. Хоккей отличный спорт для ребёнка и очень тяжёлый для его **родителей**. Начинают заниматься хоккеем обычно в раннем возрасте 5-6 лет, в этом возрасте молодой спортсмен не может сам себя одеть и раздеть, поэтому необходимо всё время сопровождать его. Это довольно напряженно – тренировки 4-6 раз в неделю, часто не в удобное для **родителей** время.

Факторы, которые вы должны иметь в виду перед тем, как отдать своего ребёнка в школу хоккея:

- + Симпатия ребёнка – узнайте отношение самого ребёнка к этой идее.
- + Финансовая сторона вопроса – хоккей обходится родителям очень дорого: экипировка состоит из множества деталей, каждая из которых стоит не малых денег. Малыш очень быстро растёт.
- + Интенсивные физические нагрузки – хоккей требует регулярных тренировок, и после школы малыш будет вынужден почти все свое

свободное время отдавать спорту. Такая занятость очень хорошо дисциплинирует, однако в какой-то степени лишает детства.

- ✚ Здоровье – не забывайте о том, что нагрузку и детских спортивных школах по хоккею отнюдь не детские. Сначала занятия будут казаться излишне изнурительными, однако впоследствии ребёнок привыкнет, а от постоянным тренировок на льду у него выработается иммунитет, и малыш забудет о том, что такое простудные заболевания.*
- ✚ Круг общения. Дети-спортсмены часто не могут влиться в школьный коллектив, поскольку всё время вне школы отдают спорту. С одной стороны, это может вызвать нежелание ходить в школу, с другой – у ребёнка будут «правильные», спортивные друзья, у которых нет времени пробовать сигареты или выпивку после уроков.*

Поддерживайте интерес вашего ребёнка. Присутствует на первых соревнованиях, выступлениях, радуйтесь его достижениям вместе, поддерживайте его начинания и узнавайте, как проходят занятия. Это будет лучшей мотивацией для дальнейшего обучения.

А какие кружки, секции посещали вы в детстве? Какого преподавателя вы вспоминаете с благодарностью?

УДАЧИ, УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

