

## ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Зимний спорт для детей – это отличная возможность обеспечить необходимую физическую нагрузку и весело провести время. Спорт на свежем воздухе позволяет оздоровить и закалить ребенка.

### Преимущества занятий зимними видами спорта

Дети дошкольного возраста нуждаются в физическом развитии в зимний сезон. Спорт позволяет избавиться от стресса, пообщаться со сверстниками, а также снизить количество времени, проведенного за компьютером или телевизором.



*К основным преимуществам занятий зимними видами спорта следует отнести:*

- ✓ возможность сочетать физическую нагрузку с закаливанием;
- ✓ укрепление мышечного корсета, развитие координации;
- ✓ сохранение детского здоровья: во время игр на свежем воздухе сжигаются лишние калории;
- ✓ снятие стресса, избавление от чувства подавленности;
- ✓ социализация со сверстниками.

### Противопоказания для занятий

Выбирая вид спорта для ребенка, родителям следует обратить особое внимание на состояние его здоровья. Существует ряд противопоказаний, которые относятся не только к определенным видам спорта, но и к физическим нагрузкам в общем:

- ✓ детям, страдающим искривлением позвоночника, запрещено заниматься спортом, который способствует асимметричному развитию мышц (когда одна половина тела испытывает нагрузку в значительно большей степени чем другая);

- ✓ ребенку с ослабленным зрением нельзя заниматься хоккеем, однако, специалисты рекомендуют научить малыша кататься на лыжах;
- ✓ при наличии таких заболеваний, как синусит, тонзиллит или гайморит, не рекомендуется заниматься зимним спортом;
- ✓ с особым вниманием следует отнестись к подбору физических нагрузок для детей, которые страдают сахарным диабетом или заболеваниями сердца;

### Санный спорт

Санный спорт – занятие, которое привлекает внимание не только детей, но и взрослых. Момент полета на санях на огромной скорости никого не оставляет равнодушным. Это достаточно опасный и сложный вид спорта. Тренировки проходят на улице, среди снега и льда: оттачивается техника управления собственным телом и санями.



В летний период тренировки также проводятся на открытом воздухе: сани дополняются колесиками. Это необходимо для того, чтобы сохранить

тренировочные условия и не растерять приобретенные навыки.

### Лыжный спорт

Лыжные гонки – зимний вид спорта, овладеть основами которого может каждый желающий. Даже при условии, что увлечение останется увлечением, занятия окажут благоприятное влияние на общее состояние детского организма: лыжи полезны и для физического, и для психологического здоровья, служат профилактикой развития различных заболеваний и препятствуют появлению лишнего веса.



### Сноубординг

Сноубординг – это олимпийский вид спорта, в состав которого входят такие дисциплины, как: параллельный слалом, слалом-гигант, сноуборд-кросс и др. Каждый из вышеперечисленных видов сноубординга отличается определенными параметрами: ребенок может выбрать то, что понравится ему больше. Выбирая такой вид спорта, следует помнить о том, что любая дисциплина требует терпения и сил: длительные тренировки проводятся на склонах и на специально оборудованных площадках.

Нередко сноубординг перекликается и с другими видами спорта: в период, когда на склонах нет снега, спортсмены отрабатывают навыки при помощи борда на колесиках. По мнению специалистов, скейтборд – отличная альтернатива доски, посредством которой можно отрабатывать механику движений. Важно отметить, что в комплекс тренировок сноубордиста входят обязательные занятия на батутах и общая физическая подготовка.



### Хоккей

Хоккей – игра, которая отлично подойдет для профилактики заболеваний позвоночного столба, опорно-двигательного аппарата, дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Кроме того, активные занятия таким видом



спорта способствуют формированию у ребенка спортивного телосложения, укрепляют связки и повышают выносливость организма в целом. У ребенка улучшается моторика и развивается координация движений.

Следует отметить, что занятия хоккеем полезны невнимательным детям, так как на льду им придется внимательно контролировать положение шайбы, а также следить за перемещением других игроков.

Родителям не стоит забывать и том, что данный вид спорта развивает у ребенка умение работать в команде. Тренировки – это период, когда между детьми устанавливаются дружеские отношения и развивается дисциплинированность. Все это благоприятно сказывается на дальнейшем общении с окружающими.

### Катание на коньках

Родителям, у которых растут маленькие дети, рекомендуется заблаговременно рассказать малышам о том, что такое зима, а также изучить с ними зимние виды спорта – коньки и лыжи. В помощь можно использовать



картинки или вырезки из детских журналов. Количество времени, необходимого для того, чтобы научиться кататься на льду, зависит от возраста малыша: чем раньше он станет на коньки, тем быстрее освоит технику катания.

Заниматься обучением могут и те

мамы, и папы, которые сами умеют держаться на льду.

### Фигурное катание

Детское фигурное катание – это спортивное искусство, которое относится к олимпийским видам спорта. Несмотря на то, что такие занятия отличаются



повышенной травмоопасностью, они способствуют улучшению здоровья ребенка, повышают иммунитет, закаляют характер и воспитывают положительные черты.

### Как обеспечить безопасность ребенку при занятиях спортом зимой

Для того чтобы мамам и папам не пришлось волноваться о безопасности своего ребенка в

процессе занятий одним из зимних видов спорта, рекомендуется следовать простым, но эффективным правилам безопасности:

- ✓ выбранная экипировка и одежда, обеспечивающая надежную защиту от обморожения тела, должна быть только высокого качества;
- ✓ при выборе коньков стоит обратить внимание не только на качество, но и на соответствие возрасту и размеру ребенка;
- ✓ квалифицированный тренер – залог детской безопасности;
- ✓ при выборе спуска на горнолыжном склоне, следует убедиться в отсутствии препятствий и наледи;
- ✓ стоит отказаться от катаний на коньках на замерзших водоемах и других сомнительных поверхностях;
- ✓ при себе всегда должна быть аптечка со средствами от обморожения, мазями, кремами и бинтами.

### Советы родителям

Поскольку для каждого родителя важно развивать мастерство своего ребенка, им следует обратить внимание на советы психологов:

1. Общение играет большую роль в развитии спортивных навыков. Нужно не только разговаривать с ребенком, но и уметь слушать его ответы, и понимать то, о чем он говорит.
2. Правильная мотивация. Не стоит путать свои собственные желания с детскими. Стремление заниматься спортом должно появиться у ребенка, а не у его мамы или папы.
3. Владение определенными знаниями о конкретном виде спорта.
4. Общение в позитивном ключе способствует улучшению результатов.
5. Родители должны научиться рассматривать неудачи в качестве положительного аспекта обучения: только благодаря им ребенок может узнать что-то новое.
6. Важно, чтобы мама и папа умели направить свое чадо, но в то же время позволили ему взять на себя часть ответственности за тренировочный процесс и в полной мере ощутить свою причастность к достигнутым результатам.



**СПОРТ – ЭТО СИЛА И ЗДОРОВЬЕ!**

*Материал подготовила инструктор по ФК Фролкина Н.П.*

*Источник: detki-top.ru*