

ТОП-6 зимних видов спорта для дошкольников



Зимний спорт для детей – отличная возможность обеспечить необходимую физическую нагрузку и весело провести время.

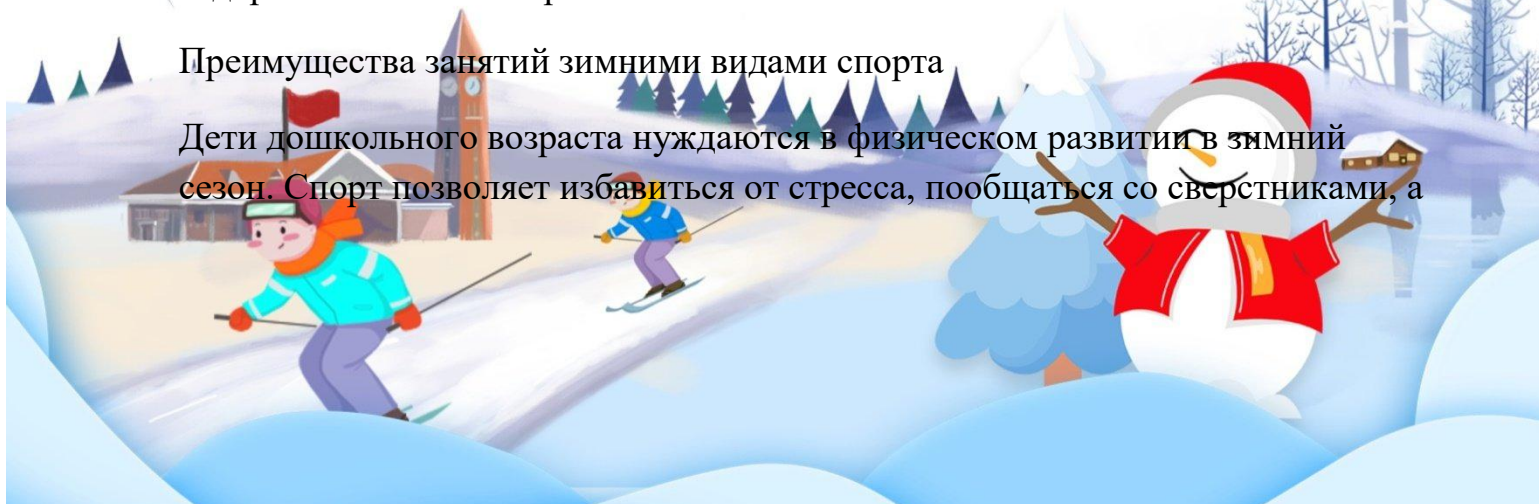
Как правило, родители опасаются суровых температурных условий: важно отметить, что при соблюдении правил холод оказывает положительное воздействие на организм.



Кроме того, спорт на свежем воздухе в зимнее время года 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. При минусовой температуре воздуха можно кататься на коньках или лыжах: при достаточной нагрузке холод способствует укреплению иммунитета.

Усиление мышечного корсета, развитие координации, повышение насыщенности мозга кислородом, усиление производства эндорфинов и адреналина.

Сохранение детского здоровья: во время игр на свежем воздухе сжигаются лишние калории.



Снятие стресса, избавление от чувства подавленности. Занятия спортом позволяют отвлечься и переключить внимание.

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. Это катание на коньках и лыжах.

Ребенку с ослабленным зрением нельзя заниматься хоккеем. Однако, специалисты рекомендуют научить малыша кататься на лыжах.

При наличии таких заболеваний, как синусит, тонзиллит или гайморит, нельзя заниматься никаким зимним спортом.





С особым вниманием следует относиться к подбору физических нагрузок для детей, которые страдают сахарным диабетом или заболеваниями сердца.

Саный спорт

Саный спорт – занятие, которое привлекает внимание не только детей, но и взрослых. Момент полета на санях по ледяному желобу на огромной скорости никого не оставляет равнодушным.



Это достаточно опасный и сложный вид спорта, который, однако, привлекает юных спортсменов. 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 – еще один сложный 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



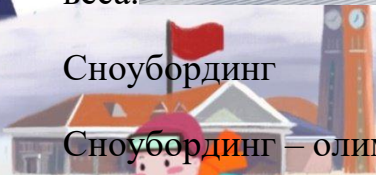
веса.

Сноубординг

Сноубординг – олимпийский вид спорта, в состав которого входят такие дисциплины, как:

Параллельный слалом.

Слалом-гигант.



Сноуборд-кросс.

Хафпайп.

Слоупстайл.

Биг-эйр.

Квотерпайп.

Джиббинг.



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 переключается 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. Истории спорта известны случаи, когда скейтеры переключали



свое внимание на сноубординг и уходили в большой



спорт.

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, дыхательно и сердечно-сосудистой системы. Кроме того, активные занятия таким видом спорта способствуют формированию у ребенка спортивно 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, а также тем, кто страдает от отсутствия остроты зрения: на льду 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.

Еще один важный фактор, забывать о котором нельзя при выборе спорта для ребенка – это укрепление здоровья и иммунитета. Согласно исследованиям, в случае заболевания хоккеисту потребуется гораздо меньше времени на восстановление, чем человеку, далекому от ледового спорта.

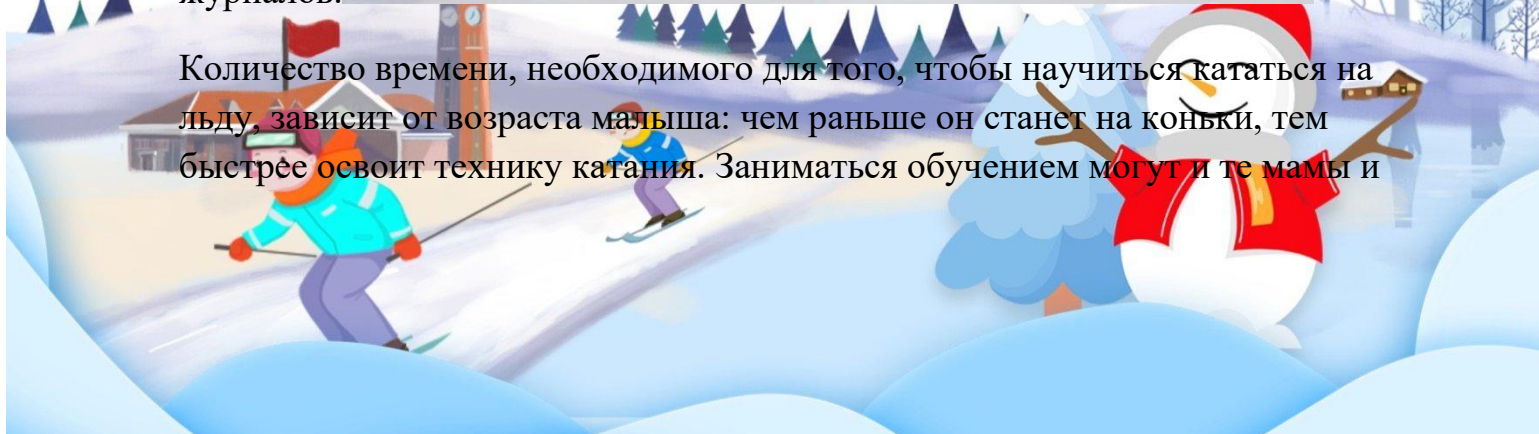
Катание на коньках

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

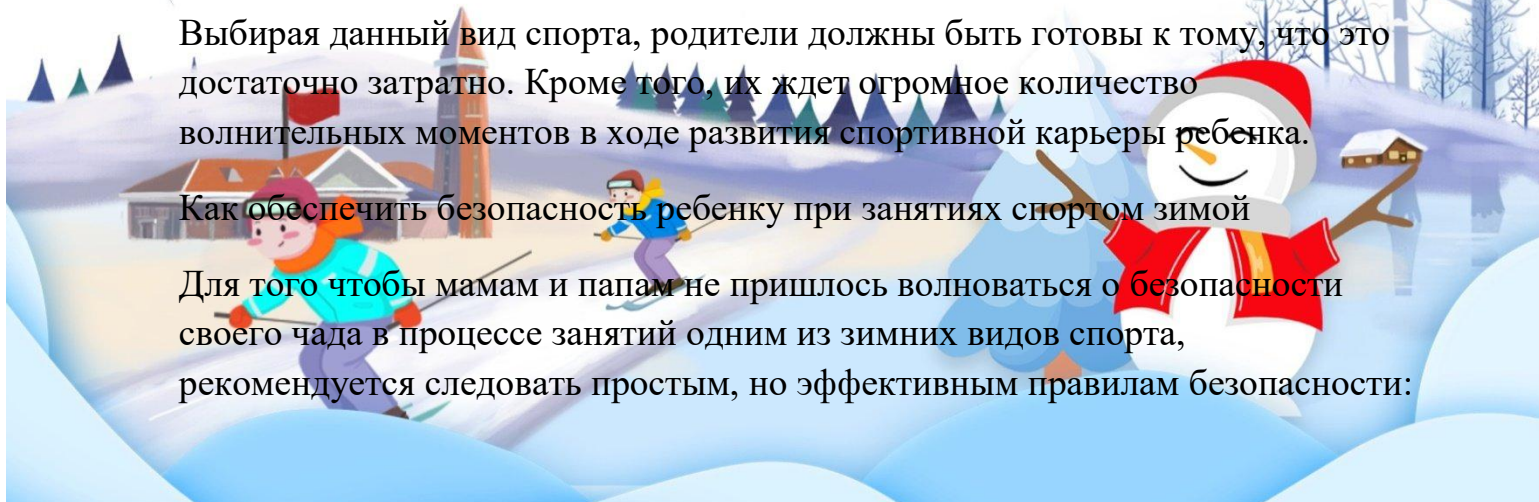


черты.

Выбирая данный вид спорта, родители должны быть готовы к тому, что это достаточно затратно. Кроме того, их ждет огромное количество волнительных моментов в ходе развития спортивной карьеры ребенка.

Как обеспечить безопасность ребенку при занятиях спортом зимой

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

2. Техника безопасности лыжной подготовки

Требования безопасности во время занятий



- Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы - не менее 30 м.
- При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
- После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.
- Следить друг за другом и немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю) о первых же признаках обморожения.
- Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

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 курорте, 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:

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.



Правильная мотивация. Не стоит путать свои собственные желания с детскими. Стремление заниматься спортом должно появиться у ребенка, а не у его мамы или папы.

Владение определенными знаниями о конкретном виде спорта.

Общение в позитивном ключе способствует улучшению результатов.

Родители должны научиться рассматривать неудачи в качестве положительного аспекта обучения: только благодаря им ребенок может узнать что-то новое.



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.

