

Консультация для родителей на тему:

«Зимние виды спорта для дошкольников»

Зимний спорт для детей — возможность совмещать приятное с полезным. Это и физическая нагрузка, и веселое времяпровождение, и общение по интересам, и закаливание.

Многие родители опасаются температурных условий, в которых проходят тренировки, однако, холод (при соблюдении всех правил) благотворно влияет на все системы и процессы, происходящие в организме. Кроме того, зимние виды спорта на свежем воздухе позволят оздоровить ребенка после пребывания в городских условиях, хотя большинство из них считаются экстремальными и с высокой степенью травматизма. В топе самых популярных — санный спорт; лыжный спорт; сноубординг.

Говоря о видах спорта в закрытых пространствах, для детей выбирают — хоккей; катание на коньках; фигурное катание.

Преимущества занятий зимними видами спорта.

Спорт зимой для детей, как и любые виды спорта в целом, — первая необходимость для формирующегося организма, ведь постоянная активность — залог крепкого здоровья и прекрасной физической формы. Воздействия минусовых температур не нужно недооценивать: они запускают защитные процессы организма, укрепляя иммунитет не хуже витаминов, которые фармацевты так старательно насыпают в яркие баночки. Подобные виды спорта никогда не заставят ребенка скучать: он постоянно в движении и ни на минуту не остается один. Как следствие — всегда хорошее настроение, отсутствие стресса, хороший сон.

Противопоказания для занятий

Прежде чем записать ребенка в заветную секцию фигурного катания или передать под ответственность тренера по сноубордингу, необходимо проконсультироваться с врачом. Зимние виды спорта нельзя назвать безопасными, но если заострять на этом

внимание, то даже игра на фортепиано нанесет вред ребенку — можно ведь и пальцы крышкой прищемить!

К списку основных противопоказаний относят:

Проблемы, связанные с опорно-двигательным аппаратом.

Нарушения в развитии соединительной ткани.

Заболевания сердечно-сосудистой системы.

Нарушения дыхательной системы.

Почечные заболевания.

Перенесенные травмы (чаще всего — травмы головы)

С какого возраста можно заниматься зимним спортом?

Зимний спорт для детей имеет возрастные ограничения, однако, некоторыми его видами можно заниматься с четырех лет. Разность в показателях обуславливается физическим здоровьем ребенка (развитость опорно-двигательного аппарата, устойчивость нервной системы и т. д.) и его готовностью с психологической точки зрения: умение общаться, осознание возможной опасности и ответственности за свои действия.

Разумеется, многое зависит от того, с какой целью вы отдаете ребенка в спорт — для души или с тем, чтобы воспитать будущего олимпийского чемпиона. Вы можете снабдить его хоккейной клюшкой и шайбой уже в 4 года,

По тому же принципу можно поставить ребенка на коньки сразу после того, как он научился ходить, хотя о серьезных занятиях лучше думать лет с 6. А, например, лыжный и санный спорт доступен для детей с 5-6-летнего возраста, сноубордингом же можно заниматься с 7 лет.

Как обеспечить безопасность ребенку при занятиях спортом зимой?

Зимний спорт для ребенка — не только возможность проявить себя, но и постоянный риск получить травму или ушиб. Помним, что тренировки проходят в условиях минусовой температуры, поэтому один из самых важных факторов — тепло. Правило № 1 — не жалеем средств на качественную одежду и экипировку — таким образом, мы сводим риск обморожения к нулю и обеспечиваем

нормальное протекание обменных процессов в организме. Еще одна вещь, на которую нельзя жалеть денег, — коньки. Они должны быть подобраны по возрасту и главное — по размеру.

Если ваш ребенок только делает первые шаги в зимнем спорте, подберите для него хорошего тренера — так процесс пойдет быстрее и обойдется без неприятностей. На горнолыжных курортах будьте бдительны, выбирая спуск: на нем не должно быть большого количества препятствий и льда. Избегайте замерзших водоемов и любых сомнительных ледяных поверхностей. Ребенок должен усвоить, что кататься можно только в специально отведенных местах. И главное — не забывайте говорить с детьми, объясняя им, что такое «хорошо», а что такое «плохо»!

Советы родителям:

Чтобы привлечь ребенка к зимним видам спорта, следует начать издавна, например, за совместными просмотрами кинофильмов и соревнований.

Выходя из зоны комфорта, не изводите себя переживаниями. Примите тот факт, что на первых порах без падений не обойтись. А кто обещал, что будет легко?

В вашем арсенале всегда должны быть средства от обморожения, различные мази, эластичный бинт.

Не давите на ребенка — его выбор должен быть осознанным. Его личность должна формироваться методом проб и ошибок, а не по родительской прихоти.