

## Консультация для родителей «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 позволяют 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 <https://vk.com/doshkoll> 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 издалека, 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.