

## Консультация для родителей «Зимние виды спорта в развитии ребёнка»



На текущей неделе мы подробно говорим о спорте, о видах зимнего спорта, инвентаре, оборудовании и экипировке.

**Спорт** играет важную роль в жизни ребенка, он не только способствует поддержанию необходимой физической активности и способствует укреплению здоровья, но и формирует такие качества личности, как целеустремленность, выносливость, силу воли. Погода не должна становиться препятствием для **спортивных занятий и игр**, поэтому с определенного возраста можно начинать осваивать **зимние виды спорта для детей**, но, прежде чем определиться, каким видом спорта заняться, следует изучить все нюансы того или иного вида и удостовериться в отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья.

### **Плюсы зимнего спорта для детей.**

Самый главный плюс **зимних видов спорта** – это возможность совместить физическую активность с закаливанием. Так, например, катание на лыжах и коньках происходит на свежем воздухе при минусовой температуре. Постоянное воздействие холода на организм при условиях достаточной физической активности способствует укреплению иммунитета и повышению общих защитных сил организма.

Часто тренировки в **зимних видах спорта проводятся в лесу**, что существенно повышает их пользу. Дело в том, что лесной воздух насыщен фитонцидами – летучими веществами, которые успешно борются с болезнетворной микрофлорой в организме человека.

При занятиях **спортом** происходит укрепления мышц, **развитие координации**, усиленное насыщение мозга кислородом, а также выработка адреналина и эндорфинов – гормонов, которые помогают постоянно пребывать в хорошем настроении и держать организм в тонусе.

### **Лыжный спорт для детей.**

С точки зрения профессиональных тренеров и педиатров лыжным **спортом** можно заниматься детям, начиная с возраста 5-6 лет. Он помогает выработать в ребенке правильный соревновательный дух, научить адекватному восприятию побед и

поражений, сформировать уверенность в собственных силах. С точки зрения здоровья он полезен тем, что задействует все группы мышц без исключения, тренирует сердечнососудистую систему, вестибулярный аппарат, укрепляет мышцы ног и брюшного пресса.

Замечено, что в **спортивных семьях**, где любят совместные пешие прогулки и туристические походы, всякого рода физические упражнения, массовые **спортивные соревнования**, как правило, существует строгий **распорядок труда и отдыха**, организованность и дисциплинированность всех членов семьи. В противоположность этому в тех семьях, где не уделяют времени совместному активному времяпровождению, весь уклад жизни часто носит суматошный характер: каждый живет по-своему, всем всегда некогда, никто по-настоящему не отдыхает, все невнимательно друг к другу. В таких семьях дети нередко рассеяны, разболтанны, раздражительны. В лыжный поход можно выходить только в тихую погоду при слабом ветре и температуре не ниже минус 15 градусов. В рюкзаке обязательно должны лежать запасной свитер, ветровка, термос с горячим чаем.

Желаем вам подружиться с лыжами, они дают много возможностей для веселого отдыха всей семьей. Проведенный такой выходной день еще больше сближает семью. Пусть дети станут здоровыми и крепкими, их мамы и папы – красивыми и подтянутыми.

Что же необходимо **родителям** знать при обучении дошкольников?

Лыжи – одно из самых доступных **спортивных зимних увлечений**. Ходьба на лыжах укрепляет физическое здоровье детей, является отличным закаливающим средством, способствует **развитию быстроты**, выносливости, координации, укреплению опорно-двигательного аппарата, а влияние свежего воздуха особенно благотворно для деятельности органов дыхания. Лыжные прогулки всей семьей – это копилка совместных радостей, воспоминаний, впечатлений.

Обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах обязательно начинается с подготовительного периода. Вначале важны такие умения, как надевать и снимать лыжи, закреплять ботинки в крепления. Подготовьте все заранее: отрегулируйте крепления, пусть ребенок потренируется самостоятельно одеть лыжи. Такую подготовку можно провести и в помещении, т. к. это может занять чуть больше времени, чем Вы предполагали.

Ребенку, особенно на первых порах, очень хочется быть настоящим лыжником и самому нести лыжный инвентарь. Не упустите этот момент: покажите простейшие правила **транспортировки**. Скрепленные лыжи надо расположить горизонтально носками вперед и зажать в подмышечной впадине, обхватив рукой снизу; палки взять в другую руку за середину кольцами назад.

Объясните детям правила ходьбы на лыжах:

1. Идти, соблюдая интервал, не отставать, не наезжать на лыжи впереди идущего.
2. Не разговаривать на дистанции.
3. Если на пути неожиданно возникает препятствие, постараться мягко упасть на бок.

Итак, подготовительный этап позади, впереди вас ждет лыжня. Начнем с простого: предложите ребенку постоять на лыжах, присесть, поочередно поднять одну и другую ногу с лыжей, поставить на снег, попытаться пройти ступающим шагом. Не спешите учить ребенка скользящему шагу! Дайте малышу время освоиться с новой **зимней забавой**! Маленькие детки воспринимают движение (*упражнение*) целиком, поэтому

не показывайте ему и не объясняйте движение по частям. Покажите, как нужно перемещаться целиком. Пройдитесь немного сами, попросите посмотреть: «*Смотри, как я умею!*» И попросите ребенка повторить: «*А теперь покажи, как ты умеешь это делать!*» Ребенок скопирует Ваши движения полностью.

### **Уход за лыжами**

Некоторые общие правила ухода за лыжами дети должны знать:

- перед тем, как внести лыжи в помещение, их надо: очистить от снега, протереть тряпкой;
- ботинки просушивать вдали от батареи отопления, вынимать стельки
- уметь складывать лыжи скользящими поверхностями одна к другой: закреплять передний и задний концы

### **О лыжных палках**

При ходьбе на лыжах, дети копируют движения взрослых лыжников, но не отталкиваются палками, а лишь переставляют их. Поэтому, давать или не давать лыжные палки ребенку – решать **родителям**. Если малыш просит дать ему лыжные палки, то лучше не отказывать, ведь наша задача – сформировать положительные эмоции у ребенка при катании на лыжах.

### **Конькобежный спорт для детей**

Тренировки по конькобежному **спорту** и фигурному катанию лучше начинать с 5-6 лет для девочек и 7-8 – для мальчиков, но это правило действует в случае, если речь идет о профессиональном **спорте**. Теоретически можно поставить кроху на коньки с тех самых пор, как он твердо встал на ноги и научился хорошо ходить – то есть примерно с двухлетнего возраста, присутствие **родителей** при этом обязательно. Безусловно, младший дошкольник не сумеет освоить сложные техники и фигуры, но научиться держаться и уверенно двигаться на льду он вполне в состоянии.

### **Хоккей для детей**

В хоккей можно играть абсолютно на любом катке. Можно даже залить каток самостоятельно на детской площадке, как делают многие современные **родители**, заботясь о **развитии своих детей**. Главное, чтобы хватило «*маленького народу*» на две команды.

Отдавать ребенка в хоккей можно с девяти лет. Хотя поставить мальчика на коньки и вручить ему клюшку можно уже с четырех лет. Хоккей требует от ребенка таких данных, как приличный вес, выносливость организма и характер экстраверта. То есть ребенок должен изначально быть настроен на общение с людьми и умение играть в команде.

### **В любом из зимних видов спорта важна экипировка.**

Кроме **спортивного** снаряжения и специальной одежды, уделите особое внимание выбору термобелья для детей для **спорта**, которое обеспечит отвод влаги от тела и предотвратит перегрев и переохлаждение при физической активности зимой.

Здоровья Вам!

С уважением, Макарова Н.И.