

## **Консультация для родителей**

### **«Роль семьи в физическом воспитании ребенка»**



# ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Малыш уже отлично справляется с лопаткой, сооружая в сугробах снежные дворцы, восторженно плюхается на лед катка в попытках удержать равновесие, и уверенно тянется к лыжам в магазине? Не пора ли познакомить карапуза с зимними видами спорта?

Холод абсолютно не мешает активному отдыху, и чтобы заняться им зимой, совершенно необязательно ехать в Альпы. Дети, которые занимаются зимними видами спорта, как правило, обладают более развитым и крепким телосложением, и отличаются выносливостью. Также зимние виды спорта способствуют развитию силы воли, координации и смелости.



## Какие виды зимнего спорта существуют?

Большая часть разновидностей зимнего спорта являются экстремальными (горные лыжи, натурбан, сноуборд и пр.). И исключение здесь составляют катания на лыжах, санях и коньках. В хоккее тоже весьма высока степень травматизма, хотя он и не считается экстремальным видом спорта. Остальные виды предполагают преодоление препятствий и скоростные спуски.

- ✚ Детский лыжный спорт
- ✚ Детский сноубординг
- ✚ Фигурное катание для детей
- ✚ Санный спорт для детей
- ✚ Детский хоккей

## Лыжный спорт для детей

Для детей обоих полов занятия по лыжному спорту становятся доступными уже с 5-6 лет. Они позволяют воспитать детей более уверенными в себе, пробудить в них дух соревнования и научить правильному отношению к победам и поражениям. С медицинской точки зрения лыжный спорт полезен для детей



тем, что все без исключения группы мышц становятся задействованными в процессе тренировки.

Лыжный спорт способствует развитию ребенка, как с медицинской точки зрения, так и с психологической, и социальной.

*Главное здесь – не принуждать малыша к тренировкам и грамотно выбирать снаряжение.*

### Преимущества лыжного спорта для детей:

- ✚ Правильное формирование дыхания;
- ✚ Закаливание;
- ✚ Развитие вестибулярного аппарата;
- ✚ Укрепление сердечно-сосудистой системы;
- ✚ Повышение выносливости работоспособности и тонуса организма;
- ✚ Развитие мышц ног и укрепление пресса.

# Фигурное катание для детей

Фигурное катание – безусловно, очень изящный вид спорта, который не только физически укрепляет ребенка, но и развивает музыкальный слух, пластичность, артистизм и умение держаться на публике.



## Преимущества для фигурного катания:

- ✦ делает ребенка физически сильнее и выносливее;
- ✦ закаливает организм;
- ✦ вдыхаемый холодный воздух улучшает терморегуляционные процессы, в результате чего повышается сопротивляемость простудным заболеваниям;
- ✦ занятия положительно влияют и на дыхательную систему и на вестибулярный аппарат.

Как и в большинстве других видов спорта, в фигурном катании нередки травмы. Наибольшая нагрузка ложится на опорно-двигательный аппарат - возможны растяжения связок и сухожилий, реже – переломы

## Этот вид спорта противопоказан детям:

- ✦ с нарушениями опорно-двигательной системы;
- ✦ с травмами головы, а также проблемами кровообращения (детям, которым нельзя падать);
- ✦ с заболеванием почек (например, пиелонефрит) – при таких заболеваниях особенно опасны переохлаждения.

*Прежде, чем записать свое чадо в секцию фигурного катания, его следует показать **педиатру и ортопеду**. Именно эти специалисты должны дать заключение о том, что у ребенка нет противопоказаний для этого вида спорта.*

## Санний спорт

Санний спорт представляет собой высокоскоростной спуск со склонов по готовой трассе на одноместных и двухместных санях. Непрофессиональным санным спортом детям можно заниматься уже с четырех-пяти лет.



### Виды санного спорта:

- ✚ Натурбан;
- ✚ Скелетон;
- ✚ Бобслей.

## Детский хоккей

В нашей стране хоккейный спорт очень популярен и любим. Еще во времена Советского Союза открывались секции по хоккею, где тренировали известных хоккеистов нашей страны. И сейчас хоккейные секции высоко держат профессиональную планку, занимаются подготовкой юных спортсменов на самом высоком уровне.



Если вы отважились отдать своего ребёнка на хоккей, то приготовьтесь к тому, что это вам это может дорого обойтись, я говорю не только о деньгах, а о вашем времени и силах. Хоккей отличный спорт для ребёнка и очень тяжёлый для его родителей. Начинают заниматься хоккеем обычно в нежном возрасте 5-6 лет, в этом возрасте молодой спортсмен не может сам себя одеть и раздеть, поэтому родителям необходимо всё время сопровождать его. Это довольно напряжённо - тренировки 4-6 раз в неделю, часто в не удобное для родителей время.