

Зимние виды спорта для детей



Дети обожают зиму, несмотря на холод, ведь в это время года можно кататься на санках, лыжах, коньках, играть в хоккей и т.д. Одной из излюбленных детских забав является игра в снежки, а также создание снеговиков.



Вполне очевидно, что родители интересуются, какие зимние виды спорта для детей будут максимально полезны, ведь каждый родитель хочет, чтобы его ребенок был не только счастлив, но и здоров.

По большому счету, все зимние виды спорта для детей полезны. В первую очередь это возможность одновременной тренировки и закаливания. Так как зимой дети занимаются спортом под открытым воздухом при отрицательной температуре, то это способствует укреплению иммунитета. Еще лучше, когда ребенок находится за городской чертой, например, на лыжне. Особенно для организма полезен воздух хвойного леса. Хвойные породы деревьев выделяют особые летучие вещества — фитонциды, которые уничтожают большое количество разнообразных болезнетворных микроорганизмов. Не стоит забывать и о том, что физическая активность на свежем воздухе улучшает работоспособность мозга, так как он не испытывает недостатка в кислороде. Все зимние виды спорта для детей способствуют закаливанию, укреплению мускулов, улучшению состояния дыхательной, сердечно-сосудистой и иммунной систем, усилинию защитных сил детского организма, снижая риск возникновения инфекционных, простудных заболеваний. Кроме того, помогают развивать силу воли, смелость, а также учат принимать быстрые, точные решения. Не стоит забывать и о той радости, которую доставляют зимние виды спорта для детей. Тренируются мышцы, активно вырабатываются эндорфины — гормоны счастья, а организм приобретает устойчивость к температурным перепадам.

Чем же можно заняться? Какие зимние виды спорта для детей детского сада достойны внимания?

Лыжный спорт для детей

Для успешного занятия лыжным спортом следует предварительно проконсультироваться с врачом на предмет отсутствия медицинских противопоказаний, а также уделить внимание необходимой экипировке. 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. Тренировки обычно проводятся на свежем воздухе, их можно организовать недалеко за городом, на природе. Для гоночных соревнований подойдет укатанная снежная дорога.

Виды спорта связанные с лыжами, очень полезны для физического и психологического развития детей. Происходит активная тренировка всех групп мышц, развивается сила воли, ребенок учится преодолевать собственный страх, становится сильнее. Главное, родители должны тщательно выбирать снаряжение, чтобы риск получения травмы был минимальный и не принуждать ребенка к тренировке, чтобы не отбить у него желание заниматься спортом.

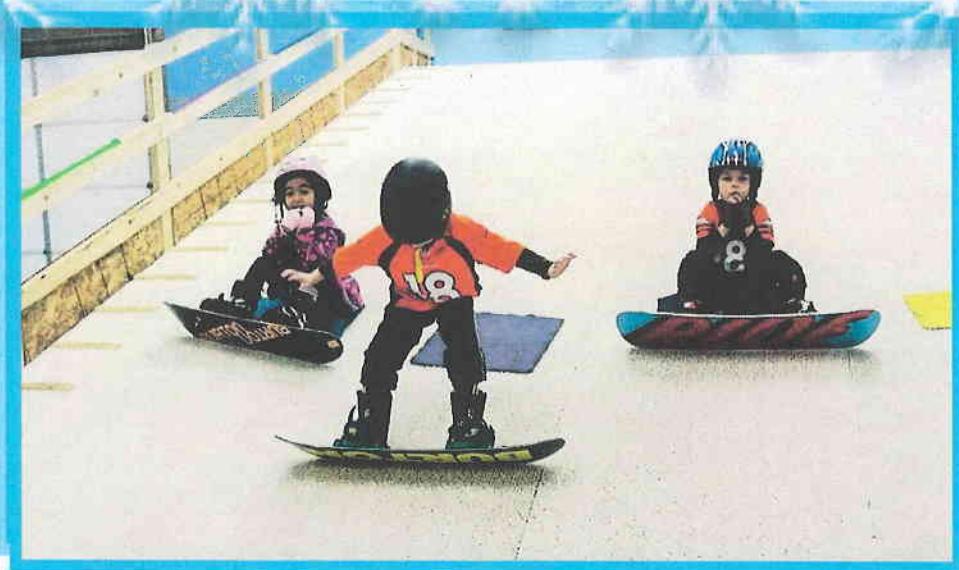


Плюсы лыжного спорта:

- формирование и тренировка правильного дыхания;
- закаливание;
- совершенствование координации движений и равновесия;
- укрепление сердечно-сосудистой системы;
- развитие вестибулярного аппарата
- увеличение выносливости и повышение тонуса тела;
- укрепление мышц ног и пресса.

В другие сезоны можно продолжать тренироваться. Обратите внимание на скандинавскую ходьбу с палками. Она очень напоминает ходьбу на лыжах с палками, но у нее есть такие отличия. Но отменная тренировка мышц организма также будет поддерживаться.

Сноубординг



Сноубордингом детям можно заниматься с семилетнего возраста — как мальчикам, так и девочкам. Предварительное условие для более раннего обучения — сильные ноги ребенка. Этот вид спорта развивает способность маневрировать и сохранять равновесие на доске. Сноубординг способствует развитию уверенности в себе и является отличной возможностью для социального взаимодействия.

В этом виде спорта желательно заниматься с инструктором. Его руководство поможет улучшить методы езды и избежать травм.

Преимущества сноубординга:

- тренировка сердечно-сосудистой системы;
- развитие и укрепление респираторной системы;
- улучшение метаболизма;
- укрепление мышц голени и бедра;
- совершенствование вестибулярного аппарата;
- укрепление мышечного корсета.

Противопоказания:

- астма;
- повышенная хрупкость костей.

Санный спорт

Натурбан, скелетон, бобслей и др. связаны с травматичностью. Поэтому для детей дошкольного возраста профессиональные занятия ими не очень подходят. Однако любительским санным спортом малышам заниматься можно и полезно. Родители могут начать приобщать ребенка к санным видам спорта уже с 4-5 лет.



Фигурное катание

Посещать секцию можно девочкам с 6 лет, мальчикам – с 7 лет. Хотя начинать учить ребенка кататься на коньках можно уже с 3-4 лет. Естественно, под непосредственным контролем родителей.

Фигурные коньки менее травмоопасны, чем хоккейные или конькобежные, так как плотно прилегают к голеностопным суставам. Это снижает риск вывихов, а также облегчает, ускоряет процесс обучения катанию. Также стоит отметить структуру лезвий фигурных коньков — они более стабильны и менее опасны.



Преимущества катания на коньках:

- развитие баланса и ловкости;
- укрепление мышц ног;
- улучшение состояния органов кровообращения;
- закалка;
- улучшение процессов терморегуляции;
- развитие музыкального слуха и артистических способностей.

Противопоказания:

- нарушения опорно-двигательного аппарата;
- близорукость;
- заболевание легких;
- астма;
- повреждение головы;
- болезнь почек;
- сосудистые заболевания.

Хоккей для детей

Сложно найти мужчину, который в детстве не проводил бы много времени на улице, играя в хоккей. Для занятий этим видом спорта подойдет любой каток, а из снаряжения в первую очередь потребуется клюшка. Если вы решите отдать своего ребенка в профессиональную секцию, то придется купить и различные щитки со шлемом. Однако поверьте, ребенок будет рад.

Хоккей — прекрасный вид спорта для детей, стремящихся набирать силу, наращивать выносливость и, самое главное, поддерживать баланс тела.

Посещать спортивную секцию по хоккею ребенок может с 8-9 лет. Однако начать заниматься азами этой игры можно с малышами от 4 лет. Их можно научить хорошо держаться на коньках, владеть клюшкой. Для этого вида зимнего спорта ребенок должен обладать такими данными: нормальный вес тела, хорошая выносливость организма, экстравертный (общительный) характер. Как и любой другой командный вид спорта, хоккей предполагает наличие у ребенка умения общаться и играть в команде.



Противопоказания к занятиям хоккеем:

- болезни костно-мышечной системы;
- патологические состояния соединительной ткани;
- болезни сердца и сосудов.

Родителям нужно понимать, что без физической активности не может быть хорошего, крепкого здоровья. Заниматься спортом можно круглый год, всегда можно выбрать для ребенка тот вид спорта, который ему наиболее подходит. Кроме того, собираясь отдать малыша в выбранную спортивную секцию, посоветуйтесь с педиатром и будущим тренером выбранной спортивной секции.

Каким бы видом спорта не решил заниматься ваш малыш, крайне важно подобрать правильную экипировку и снизить риск получения травмы до минимума. Вне зависимости от того, какой зимний вид спорта вы с ребенком выбираете, важно не замерзнуть. Правильная одежда и экипировка помогут в этом. Некоторые из новых тканей, подходящих для холодных температур, дадут оптимальную термальную поддержку без добавления лишнего веса.



Просто великолепно, если родители не просто поддерживают своего ребенка в занятиях спортом, но и активно в них участвуют. Приятно видеть, когда в выходной день вся семья находится на лыжне или посещает каток.

Желаем успехов в воспитании здоровых детей.