МАДОУ «Кондратовский детский сад «Ладошки»

**Зимние виды спорта и здоровье ребенка**

Подготовил: инструктор по ФИЗО Подаруев Н.В.

Для детей спорт является непременным условием их физической активности и крепкого здоровья. Активность ребенка должна проявляться круглый год, и погода не препятствие для здорового образа жизни и занятий спортом. Главное, знать – с какого возраста можно заниматься детям зимними видами спорта, и нет ли ограничений по состоянию здоровья.

**В чем состоит польза зимних видов спорта для детей**:

Один из самых жирных плюсов – сочетание тренировок и закаливания. Лыжные прогулки на свежем воздухе, происходящие при минусовой температуре, и катание на коньках под открытым небом – это воздействие холода в процессе всего занятия. А, следовательно, (при условии регулярных тренировок) устойчивости организма ребенка к простудным хворям и укрепление иммунитета.

Тренировка в зимнем лесу кратно повышает пользу от занятий спортом. Лесной воздух (тем более воздух хвойного леса) насыщен фитонцидами. Данные летучие вещества оказывают губительные для многих болезнетворных бактерий. Также к плюсам зимних видов спорта можно отнести насыщение мозга кислородом, формирование мышечного корсета, приобретение устойчивости к перепадам температур и выработку гормонов счастья, эндорфинов, которые, в свою очередь, лучшие помощники в борьбе с любыми болезнями.

**Возрастные ограничения в зимних видах спорта**

Рекомендации по ограничениям возраста основаны на знаниях о нюансах развития нервной деятельности, связочного аппарата, мышц и развития скелета детей. Разрешение на занятие зимними видами спорта для ребенка предполагает его способность к координированным и согласованным действиям, а также способность предвидения последствий определенных поступков. Непонимание или пренебрежение советами, как правило, приводит к травмам.

**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.

**Сноубординг для детей**

Таким видом зимнего спорта, как сноубординг, и мальчикам, и девочкам можно заниматься уже с семилетнего возраста. Обязательное условие для более ранних занятий – сильные ноги ребенка. Ведь данный спорт предполагает наличие способности маневрирования и удержания на доске равновесия. Сноубординг способствует развитию у детей уверенности в своих силах и является замечательной возможностью для их социального общения. Конечно, в этом виде спорта предпочтительно заниматься с тренером. Его чуткое руководство будет способствовать совершенствованию техники катания и поможет избежать травм.

**Санный спорт**

Санный 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.

**Фигурное катание для детей**

Девочкам рекомендовано начинать катание на коньках с 6 лет. Для мальчиков – на год-два попозже. Хотя вставать на коньки можно уже тогда, когда карапуз научился уверенно стоять на ногах и ходить. Само собой, присутствие родителей в данном случае – обязательное условие. Фигурные коньки плотнее охватывают голеностопные суставы ребенка и снижают риск их травмы, благодаря чему на такие коньки ребенка можно ставить раньше, чем на хоккейные или конькобежные. Также стоит отметить и другое строение лезвий фигурных коньков – они более устойчивые и менее опасные. Стоит помнить, что обучиться технике фигурного катания – сложная задача для малыша, но вот научиться держаться на коньках и понять азы данного вида спорта –вполне реально. Тем более при условии восприятия указаний хорошего тренера.

**Хоккей для детей**

Данный вид зимнего спорта известен всем. Как и его цель – отправить шайбу в ворота соперника. 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.

**На заметку родителям**

Вы решили приобрести ребенку горные лыжи, или поставить его на коньки? В первую очередь, следует озадачиться поиском правильной экипировки, грамотного тренера и позаботиться о необходимой защите. Ведь главное на начальном этапе занятий – избежать серьезных травм и не отбить у ребенка желание заниматься спортом. Инструктора лучше выбирать специально подготовленного для обучения детей, а в комплект экипировки должна входить специальная защита для детского неокрепшего позвоночника, спасающая от травм при неудачных падениях. И, конечно, нельзя забывать о таких необходимых в аптечке средствах, как эластичный бинт, пластыри, мазь от ушибов и растяжений, специальные очки от солнца с ультрафиолетовым фильтром и средства для защиты от обморожений. И третий важный момент – помнить о простой осторожности тоже необходимо – риск должен быть всегда оправданным.