

Презентация на тему:

# Зимние виды спорта для детей

**Подготовила:**

Щербакова  
Татьяна Николаевна

Воспитатель ГБДОУ №85  
Приморского р-на

Санкт-Петербург  
2019



# ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Спорт играет немаловажную роль в жизни ребенка, поскольку 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 и занятий и игр, поэтому с определенного возраста можно начинать осваивать зимние виды спорта для детей.





# 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.

Также при занятиях спортом в целом 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

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.





# КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ

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.



# СНОУБОРДИНГ

Это один из самых популярных видов горнолыжного спорта для детей. Приобщение к нему можно начинать уже в возрасте 7 лет. конькобежный спорт для детей Суть данного вида спорта в умении твердо держать равновесие на доске и при этом успешно маневрировать. Этот вид относится к категории экстремальных и хорошо способствует формированию уверенности ребенка в своих силах. Занятия необходимо проводить исключительно под руководством квалифицированного тренера, который сможет объяснить все нюансы техники спуска и обеспечить безопасность. 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.





# САННЫЙ СПОРТ

Саный 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.



# ХОККЕЙ

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.

