

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 10 «Золотой улей» Карасукского района Новосибирской области.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующая МБДОУ  
детский сад № 10 «Золотой улей»  
 / О.А.Шелудько /  
01.09 2023 г.

Консультация для родителей  
«Зимние виды спорта для детей»

Воспитатель высшей категории :  
Малинина Оксана Викторовна

## Консультация для родителей на тему «ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА ДЛЯ ДЕТЕЙ»

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.

### Категории лыжного спорта:

- спортивное ориентирование;
- двоеборье;
- прыжки с трамплина;
- лыжные гонки;
- скоростной спуск;
- слалом (тот же скоростной спуск, только с препятствиями).

Первое и четвертое весьма легко можно организовать в ближайшем лесу. Главное, чтобы местность была знакомой. Для гонок подойдет укатанная дорога.

### Самые популярные категории горнолыжного спорта:

- скибординг (нижняя максимальная скорость, короткие дистанции, езда на коротких лыжах – хороши для тех, кто только начинает);
- скитур (коллективный подъем на склон на лыжах);
- сноуборд (скоростной спуск на доске из композитных материалов);
- гиггинг (спуск на высокой скорости со сложных склонов);
- бэккантри (подъем на дикий склон и последующий спуск с него);
- скиальпинизм (спуск без трассы).

### 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.

### 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.

**Преимущества сноуборда для детей:**

- развитие сердечно-сосудистой системы;
- развитие дыхательной системы;
- улучшение обмена веществ;
- укрепление икроножных мышц и квадрицепсов;
- улучшение чувства равновесия;
- развитие координации движений;
- укрепление брюшного пресса.

**Противопоказания для занятий сноубордом у детей:**

- повышенная хрупкость костей, астма.

**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.

**Виды санного спорта:**

- натурбан;
- скелетон;
- бобслей.

**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 зайти 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.

**Противопоказания для занятий хоккеем у детей:**

- проблема соединительной ткани;
- болезни опорно-двигательного аппарата;
- проблемы сердечно-сосудистой системы.

**Фигурное катание для детей**

Девочкам рекомендовано начинать катание на коньках с 6 лет. Для мальчиков – на год-два позже. Хотя встать 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.

**Преимущества катания на коньках для детей:**

- развитие равновесия и ловкости;
- укрепление мышц ног;
- улучшение обмена веществ;
- улучшение деятельности органов кровообращения;
- закаливание.

- улучшение терморегуляционных процессов;
- развитие артистизма и музыкального слуха.

**Катание на коньках – противопоказания для детей:**

- близорукость;
- астма;
- болезни легких;
- нарушения опорно-двигательной системы;
- травмы головы;
- болезни почек;
- болезни кровообращения.

#### **Зимние виды спорта и здоровье ребенка**

Для детей спорт является неременным 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) повышение 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 тонисах 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.

#### **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 должны 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 – не перегибать палку в формировании смелой личности. Излишне пугая чадо травмами, нельзя вырастить достойного спортсмена и сильную личность. Но и помнить о простой осторожности тоже необходимо – риск должен быть всегда оправданным.

