

Составитель: Зеленкина Л.П.
МАДОУ ЦРР – детский сад

Консультация для родителей «Зимние виды спорта для детей дошкольного возраста»

Все мы знать должны об этом:
Нужен спорт не только летом.
Также осенью,
весной,
И, конечно же, зимой!
Есть много зимних видов спорта,
От лыж, коньков, до сноуборда.
И мороз пусть не пугает,
А лишь здоровье закаляет!

Все родители хотят, чтобы дети росли здоровыми, а для этого надо заниматься спортом. Спортивный образ жизни — это не только полноценное физическое развитие, это хорошая тренировка нервной системы и воспитание характера. В последнее время все большую актуальность приобретает проблема ухудшения здоровья детей. Поэтому приобщать детей к спортивным занятиям следует как можно раньше. Уже к 6-7 годам можно записать ребенка в спортивную секцию. До этого возраста можно самостоятельно заниматься с ребенком любительским спортом.

Спортивные занятия зимой чрезвычайно полезны детям, так как всегда связаны с движением, способствуют умению координировать движения, помогают развивать силу воли, смелость, а также учат принимать быстрые, точные решения. А так как занятия проходят при низких температурах, они усиливают защитные силы детского организма, снижая риск возникновения инфекционных, простудных заболеваний, отлично закаляют организм, улучшают состояние дыхательной и иммунной систем.

Особенно полезны прогулки в зимнем хвойном лесу, во время таких занятий происходит активное насыщение кислородом мозга, крови. Тренируются мышцы, и организм приобретает устойчивость к температурным перепадам.

Чтобы привлечь ребенка к спорту наблюдайте с детьми за зимними видами спорта, смотрите спортивные передачи: лыжные соревнования, фигурное катание и конькобежный спорт, хоккейные игры. Обращайте внимание на то, какие виды спорта привлекают вашего ребенка. Это поможет вам понять, в каком виде спорта хотел бы попробовать себя малыш. Находите открытые катки или запланируйте поездку в лес на лыжах всей семьей. Как только дети начнут проявлять

интерес к спорту, поддержите их, найдите для них возможность тренироваться.

Кататься на лыжах дети могут в любом возрасте. Занятия обычно проводятся на свежем воздухе, их можно организовать недалеко за городом, на природе. Лыжный спорт повышает выносливость, развивает вестибулярный аппарат, происходит тренировка мышц, формируется правильное дыхание, закаливание, хорошее состояние сердечнососудистой системы, накачивание пресса.



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, общительный характер, умение играть в команде.

Противопоказания для данного вида спорта: острые, хронические заболевания, патологические состояния соединительной ткани, опорно-двигательного аппарата, сердца и сосудов.

Кататься на коньках можно начинать учить ребенка уже с 3-4 лет. Естественно, под непосредственным контролем родителей. Катание на коньках нормализует обменные процессы, насыщает кровь кислородом, улучшает кровообращение, улучшается работа вестибулярного аппарата, укрепляются мышцы.

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. Причем погода не должна являться препятствием для занятий, естественно за исключением слишком низкой температуры.

Самое важное преимущество зимних видов спорта — способность сочетать физическую активность с закалкой, помогающих постоянно оставаться в хорошем расположении духа и удерживать тело в хорошей форме. Сжигание калорий и сохранение здоровья.

Помните: организуя подвижное активное детство, вы избавляете своего драгоценного любимого ребенка от многих проблем с характером и со здоровьем.