



## Консультация для родителей.

### Зимние виды спорта в развитии ребёнка.

Спорт играет важную роль в жизни ребенка, 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 занятий и игр, поэтому с определенного возраста можно начинать осваивать зимние виды спорта для детей, но, прежде чем определиться, в какой спорт отдать ребенка, следует изучить все нюансы того или иного вида и удостовериться в отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья.

#### 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.

При занятиях спортом происходит укрепление 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 для детей

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 для детей**

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.

## **Хоккей для детей**

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.

## **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.

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.

## Примерный перечень доступных и интересных

### для дошкольников заданий:



#### 1. Катание на санках.

- Везти санки поочередно то правой, то левой рукой.
- Везти санки, перевозя на них игрушку.
- Толкать санки, опираясь на сиденье руками сзади, объехать обозначенный ориентир и возвратиться назад.
- Спуск с горы, сидя на санках, ноги стоят на полозьях.
- Спуск с горы, стоя на коленях на сиденье.
- Спуск с горы управляя санками с помощью ног.

#### 2. Скольжение по ледяным дорожкам.

- Катать ребёнка по дорожке держа его за руку.
- Скользить по горизонтальной дорожке оттолкнувшись с места, после разбега.
- Скользить по ледяной дорожке присев.
- Скользить и выполнять движения руками: руки в стороны, за спиной и т.д.
- Скатываться с невысокой горы на ногах в глубоком приседе.

#### 3. Ходьба на лыжах.



- Стоя на лыжах поднять поочередно то правую, то левую ногу с лыжей.
- Стоя на месте передвинуть лыжу вправо и влево, прижимая лыжи к снегу. □ Стоя на лыжах сделать небольшие приседания («пружинка»).
- Повороты на месте вокруг пяток лыж на горизонтальной площадке.
- Пройти на лыжах ступающим шагом по прямой.
- Ходьба вслед за взрослым скользящим шагом, стараясь не отрывать лыж от снега.
- Ходьба на лыжах на согнутых ногах.
- Отработка правильной координации рук и ног при ходьбе на лыжах.

## 4. Катание на коньках.

### Упражнения на асфальтированной дорожке.

- Стоять на коньках удерживая равновесие.
- Идти вперёд на коньках.
- Ходить короткими и длинными шагами.
- Имитировать движение ногой стоя в положении конькобежца. Отвести ногу в сторону в сторону-назад и приставить её к опорной.

### Упражнения на снежной укатанной площадке.

- Ходить по снегу враспынную, широкими и мелкими шагами.
- Ходить по начерченным на снегу линиям.
- Произвольно кататься по площадке.
- Кататься по краям площадки.



### Упражнения на льду.

- Ходьба по льду в медленном и быстром темпе; длинными и мелкими шагами.
- Кататься по прямой скользя на одной ноге, отталкиваясь другой ногой.
- Кататься по прямой отталкиваясь то одной ногой, то другой ногой и переходить на двухопорное скольжение.

## 5. Хоккей.

### Упражнения для освоения техники владения клюшкой и шайбой.

- Держать клюшку и принимать стойку хоккеиста.
- Вести шайбу стоя на месте (имитация движения).
- Посылать шайбу в разные стороны вблизи от ног: вправо, влево, вперёд, назад.
- Вести шайбу, не отрываясь от клюшки по кругу вправо, влево.
- Броски шайбы с места в цель.





- Броски шайбы после ведения.

### Игры-упражнения.

- «Попрыгунчики». (Прыжки через клюшку).
- «Стоп». (Бег врассыпную; по сигналу остановиться и принять стойку хоккеиста).
- «Квадрат». (Ведение шайбы по квадрату).
- «Передай шайбу». (Передача шайбы клюшкой взрослому и остановка её клюшкой).
- «Забей в ворота». (Забивать шайбу в ворота с места; чем больше бросков, тем лучше).

**Здоровья Вам и удачи!**

