Зимние виды спорта для детей

Малыш уже отлично справляется с лопаткой, сооружая в сугробах снежные дворцы, восторженно плюхается на лед катка в попытках удержать равновесие, и уверенно тянется к лыжам в магазине? Не пора ли познакомить карапуза с зимними видами спорта?

Холод абсолютно не мешает активному отдыху, и чтобы заняться им зимой, совершенно необязательно ехать в Альпы. Дети,

которые занимаются зимними видами спорта, как правило, обладают более развитым и крепким телосложением, и отличаются выносливостью.

Также зимние виды спорта способствуют развитию силы воли, координации и смелости.

# Какие виды зимнего спорта существуют?

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:

* Скиборд (низкая максимальная скорость, короткие дистанции, езда на коротких лыжах – хорош для тех, кто только начинает);
* Ски-тур (коллективный подъем на склон на лыжах);
* Сноуборд (скоростной спуск на доске из композитных материалов);
* Твинтип (спуск на высокой скорости со сложных склонов);
* Бэккантри (подъем на дикий склон и последующий спуск с него);
* Ски-альпинизм (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](http://www.colady.ru/esli-vy-reshili-nauchitsya-katatsya-na-snouborde-chto-neobxodimo-sdelat.html), 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



* Скелетон;
* Бобслей.

# Хоккей для детей

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;

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.

# Противопоказания для занятий хоккеем у детей:

* + Проблемы 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 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.

# 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 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) 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 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.

# 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 – не перегибать палку в формировании смелой личности. Излишне пугая чадо травмами, нельзя вырастить достойного

спортсмена и цельную личность. Но и помнить о простой осторожности тоже необходимо – риск должен быть всегда оправданным.