

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 тренировок, естественно за исключением очень высокой, слишком низкой температуры или обильных осадков.

Также важно учитывать состояние здоровья детей и возраст, с которого можно начинать тренировки.

### Загадка

*Он играет на коньках.  
Клюшку держит он в руках.  
Шайбу этой клюшкой бьёт.  
Кто спортсмена назовёт?*



*Кабы не было зимы  
В городах и сёлах,  
Никогда б не знали мы  
Этих дней весёлых!*



ГБУ АО «Белогорский  
комплексный центр социального  
обслуживания населения»



## ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА



Отделение реабилитации  
несовершеннолетних с  
ограниченными физическими и  
умственными возможностями

**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.

**Зимние виды спорта** – одно из достоинств зимы. 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 удостовериться в отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья.

**Зимние виды спорта** в целом полезны для детей потому, что все они сопряжены с высокой двигательной активностью и пребыванием на свежем воздухе, хорошо развивают координацию, смелость и силу воли.

#### ДОСТУПНЫЕ ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА ДЛЯ ДЕТЕЙ



#### **Лыжный спорт**

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.

В другие сезоны можно продолжать тренироваться. Это скандинавская ходьба с палками. Она очень напоминает ходьбу на лыжах с палками, но у нее есть отличия. Но отменная тренировка мышц организма также будет поддерживаться.



#### **Фигурное катание.**

Тренировки по 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. Фигурное катание красивый и зрелищный вид спорта, которым легко увлекаются и мальчики, и девочки. Безусловно, хорошо развиваются мышцы ног, рук как у парников, так и сольных танцоров на льду, координация, грация. Но фигуристам приходится много работать не только на катке, но и в зале – над хореографией.

**Преимущества фигурного катания:** улучшается работа вестибулярного аппарата, укрепляются мышцы, активизируются терморегуляционные процессы. Катание на коньках нормализует обменные процессы, насыщает кровь кислородом, улучшает кровообращение. К тому же у ребенка формируется музыкальный слух, развиваются артистические способности.

#### **Катание на санках**

Дети любят катание на санках. Особенно нравится им съезжать с холмиков, горок различной крутизны и рельефа. Для дошкольников подходят пологие, ровные скаты. Дети испытывают удовольствие от быстрого бега санок, от стремительного скольжения вперед, когда «дух захватывает» и становится чуточку страшно, но и приятно в то же время от того, что ты такой ловкий, смелый... А сколько радости приносит ребятам благополучно законченный санный путь!. Спускаясь с горки на санках, надо сохранять равновесие, управлять санками, выполняя ряд приемов, требующих точных, рассчитанных действий. После спуска приходится идти с санками обратно к подножию горки, подниматься по естественному раскату. Все эти движения тренируют мышцы, углубляют дыхание, способствуют развитию и укреплению легких и сердца, повышают обмен веществ. Движения на зимнем свежем воздухе усиливают работу кровеносных органов, благотворно влияют на нервную систему, закаляют организм.

