

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

«Центр развития – детский сад №173» г. Краснодар, ул. Азовская,9

---

Консультация для родителей

Подготовила: инструктор по физической культуре: Друкер Кристина Сергеевна

**«Зимние виды спорта в развитии ребёнка».**

Спортивное движение 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. 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 укрепления мышц, развитие координации, усиленное насыщение мозга кислородом.

**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.

**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, 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.

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. 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 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, 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.