

## **Консультация для родителей «Полезьа зимнего спорта для детей»**

**Инструктор по физической культуре Ковригина С.Э.**

Зимой, когда погода не радует теплой погодой, а наоборот, холод, ветер и снег, как правило, хочется находиться дома, в тепле. Современные технологии позволяют даже сидя дома заниматься спортом, в том числе и зимними его видами. Но, в занятиях спортом зимой есть свои преимущества.

Во-первых, спорт на свежем воздухе, это не только физическая активность, но и процесс закаливания организма. Сочетание низких температур с правильно подобранной физической нагрузкой помогает в укреплении иммунитета и повышении общей степени защиты организма.

Во-вторых, зимний спорт — это красиво. И не только в эстетическом плане. Занятие спортом на свежем воздухе способствует сжиганию калорий и поддержанию хорошей физической формы.

В-третьих, зимние виды спорта — это отличный антидепрессант. И конечно, это прекрасная возможность завести новых знакомых и друзей. Ведь, в основной своей массе, зимние виды спорта, это спорт массовый.

Если говорить о зимних видах спорта для детей дошкольного возраста, то это не только физическая активность и польза для здоровья. Это также возможность непосредственного общения со сверстниками, укрепление нервной системы, и конечно, реальная возможность отвлечься от просмотра телевизоров, компьютеров и иных современных гаджетов.

Знакомство со спортом на открытом воздухе у детей должно происходить не раньше пяти лет. В этом возрасте, ребенок, как правило, уже уверенно стоит на ногах, может держать равновесие и готов к обучению и познанию нового. Самыми простыми для детей, помимо санок, являются лыжи. Занятие ими вырабатывает умение держать равновесие, и учит терпению. Помимо лыж, в этом возрасте вполне можно осваивать коньки. Главное присутствие родителя и грамотного педагога.

Раннее занятие такими видами спорта как коньки и лыжи помогают в формировании иммунитета ребенка, способствуют тренировке дыхания, укреплению сердечно-сосудистой системы и мышечной системы организма.

### **Безопасность при занятиях спортом зимой**

Какой бы зимний вид спорта Вы не выбрали своим детям важно помнить, что необходимо соблюдать основные правила, для того, чтобы избежать травм.

- Правильно подобранная одежда позволяет дольше находиться на свежем воздухе, а организму ребенка не придется тратить ресурсы для согревания. Стоит лишь отметить, что одежда должна быть не только теплой, но и достаточно легкой, и не доставлять дискомфорта и лишнего веса.
- Использование качественных снарядов. Т.е. не важно каким видом спорта ребенок занимается, важно, чтобы используемый инвентарь был хорошего качества – лыжи не треснутые, подобранные по

размеру, коньки, также подобранные по размеру, с хорошо заточенными лезвиями и без зазубрин, санки, изготовленные в соответствии со стандартами, без трещин и острых краев.

- Экипировка ребенка должна обязательно включать в себя защиту на ноги, руки и голову.

При соблюдении этих нехитрых правил вы и ваши дети получат от зимних видов спорта не только положительные эмоции, но и улучшить состояние организма, укрепить иммунитет и избежать различного рода травм.

