Зимние виды спорта для детей

Зимний спорт для детей — возможность совмещать приятное с полезным. Это и физическая нагрузка, и веселое времяпровождение, и общение по интересам, и закаливание.

Многие родители опасаются температурных условий, в которых проходят тренировки, однако, холод (при соблюдении всех правил) благотворно влияет на все системы и процессы, происходящие в организме. Кроме того, зимние виды спорта на свежем воздухе позволят оздоровить ребенка после пребывания в городских условиях, хотя большинство из них считаются экстремальными и с высокой степенью травматизма.

В топе самых популярных — санный спорт; лыжный спорт; сноубординг.

Говоря о видах спорта в закрытых пространствах, для детей выбирают — хоккей; катание на коньках; фигурное катание.

Преимущества занятий зимними видами спорта

Воздействия минусовых температур не нужно недооценивать: они запускают защитные процессы организма, укрепляя иммунитет не хуже витаминов, которые фармацевты так старательно насыпают в яркие баночки.

Подобные виды спорта никогда не заставят ребенка скучать: он постоянно в движении и ни на минуту не остается один. Как следствие — всегда хорошее настроение, отсутствие стресса, хороший сон.

Противопоказания для занятий

Прежде чем записать ребенка в заветную секцию фигурного катания или передать под ответственность тренера по сноубордингу, необходимо проконсультироваться с врачом. Зимние виды спорта нельзя назвать безопасными, но если заострять на этом внимание, то даже игра на фортепиано нанесет вред ребенку — можно ведь и пальцы крышкой прищемить! К списку основных противопоказаний относят:

Проблемы, связанные с опорно-двигательным аппаратом.

Нарушения в развитии соединительной ткани.

Заболевания сердечно-сосудистой системы.

Нарушения дыхательной системы.

Почечные заболевания.

Перенесенные травмы (чаще всего — травмы головы).

С какого возраста можно заниматься зимним спортом

Зимний спорт для детей имеет возрастные ограничения, однако, некоторыми его видами можно заниматься с четырех лет. Разность в показателях обуславливается физическим здоровьем ребенка (развитость опорно-двигательного аппарата, устойчивость нервной системы и т.д.) и его готовностью с психологической точки зрения: умение общаться, осознание возможной опасности и ответственности за свои действия.

Разумеется, многое зависит от того, с какой целью вы отдаете ребенка в спорт — для души или с тем, чтобы воспитать будущего олимпийского чемпиона. Вы можете снабдить его хоккейной клюшкой и шайбой уже в 4 года, но профессиональную подготовку следует начинать в 9 лет, и то, с учетом таких параметров, как вес, мышечная масса, выносливость и способность работать в команде. По тому же принципу можно поставить ребенка на коньки сразу после того, как он научился ходить, хотя о серьезных занятиях лучше думать лет с 6. А, например, лыжный и санный спорт доступен для детей с 5-6-летнего возраста, сноубордингом же можно заниматься с 7 лет.

Санный спорт

Каждый из нас помнит, как весело было в детстве кататься на санках по заснеженным горкам. Однако санный спорт — это не шуточное развлечение с компанией друзей, а вполне себе серьезный вид спорта, имеющий свои подвиды: классика, натурбан и скелетон. По своей сути, каждый из них представляет собой скоростной спуск со склона на санях, но со своими особенностями.

Ваш ребенок научится контролировать собственное тело, которое, кстати, нужно будет регулярно тренировать: управление санями — дело не из легких.

Перед тем, как записать ребенка на секцию, объективно оценивайте его физическую форму и будьте готовы, что здесь будет учитываться его вес вместе с экипировкой и снарядом. Зато этот вид спорта хорош как для мальчиков, так и для девочек с 5 лет, однако, для профессиональных занятий придется отложить затею до 10 лет.

Лыжный спорт

Даже если вы купите нужную экипировку, а ребенок вдруг решит не идти дальше по тропе лыжного спорта, лыжные палки можно брать для оздоровительных прогулок по лесу или в парке. Ввиду растущей популярности лыжных курортов, этот вид активности полюбился и взрослым, и детям — мальчиков и девочек приглашают на обучение уже с 5-6 лет. В этом возрасте главное — научиться стоять на лыжах и сохранять равновесие.

Лыжный спорт способствует комплексному развитию всех групп мышц, в особенности ног, рук и пресса. Положительное влияние на организм очевидно, помимо этого — развитие таких важных качеств, как целеустремленность, уверенность в себе и мотивация идти вперед, не сходя со сложного пути. Пожалуй, единственным недостатком является зависимость от сезонных условий: нет снега — нет лыж. Отсюда и достаточно крупные затраты: жажда снежных склонов может привести вас в другие страны или спортивные комплексы с искусственными условиями.

Сноубординг

Сноубординг, как олимпийский вид спорта, по степени популярности не уступает горным лыжам. Замечали за вашим ребенком любовь к скейтборду? Тогда перемещение с сухого асфальта на снежный склон явно придется ему по душе! Начинать покорение первых, пусть и небольших вершин можно с 5-ти лет.

Этот вид спорта является одним из самых опасных и экстремальных, поэтому первые несколько лет тренировки будут проходить на плоских поверхностях или на маленьких склонах. Такое планомерное и неторопливое освоение снежных территорий вырабатывает в ребенке храбрость, дает мотивацию развиваться, оттачивая мастерство. Поэтому в этот период родителям можно сохранять спокойствие, но ненадолго — после первых двух лет обучения, расти будет не только ваш ребенок, но и степень риска: спуски становятся круче, скорость выше, трюки сложнее.

Хоккей

Хоккей дает множество преимуществ, даже если ребенок не захочет пройти весь сложный путь до высшей лиги. И это — умение кататься на коньках, работать в режиме многозадачности, развитие навыков общения и нахождения в коллективе.

Так как первые несколько лет дети учатся стоять на тонких лезвиях коньков, поэтому подготовительный этап можно начинать в 3-4 года. К 6-7 годам ребенка начнут обучать азам хоккейной игры. Кажется, что такая напряженная игра — исключительно мужской вид спорта, однако, девочки в нем ничуть не уступают. Женский хоккей набирает популярность не только в России, но и по всему миру, и большое внимание уделяется воспитанию девочек, игра которых, возможно, в будущем принесет стране золото. Как и любой командный вид спорта, хоккей — это не только физическое здоровье, но и характер, который закаляется в коллективе, где важно проявлять лидерские качества, но и про взаимопомощь не забывать.

Фигурное катание

Фигурное катание — один из самых грациозных видов спорта. Кажется, что он создан исключительно для хрупких девочек в богато расшитых платьях, однако, это заблуждение: кто, как ни верный партнер поможет сделать сложную поддержку в парном выступлении?

Секция открыта для детей всех возрастов, хотя оптимальная категория — 6-7 лет. Важно понимать, что фигурное катание — спорт на грани с искусством, поэтому атмосфера соперничества и требовательный тренер только поспособствуют формированию волевых качеств и желанием быть первым. Приятные бонусы — улучшение координации, которая в будущем потребуется для выполнения причудливых фигур, а также выравнивание осанки — даже если ребенок не станет профессиональным фигуристом, но держать спину гордо уже войдет в привычку.

Нередко дух соперничества и неудачи понижают самооценку, способствуя появлению комплексов. Кроме того, профессиональные занятия фигурным катанием ускорят взросление: свободного времени практически не будет, а вкус сладостей и вовсе придется забыть.

Как обеспечить безопасность ребенку при занятиях спортом зимой

Зимний спорт для ребенка — не только возможность проявить себя, но и постоянный риск получить травму или ушиб. Помним, что тренировки проходят в условиях минусовой температуры, поэтому один из самых важных факторов — тепло. Правило № 1 — не жалеем средств на качественную одежду и экипировку — таким образом, мы сводим риск обморожения к нулю и обеспечиваем нормальное протекание обменных процессов в организме. Еще одна вещь, на которую нельзя жалеть денег, — коньки. Они должны быть подобраны по возрасту и главное — по размеру.

Если ваш ребенок только делает первые шаги в зимнем спорте, подберите для него хорошего тренера — так процесс пойдет быстрее и обойдется без неприятностей. На горнолыжных курортах будьте бдительны, выбирая спуск: на нем не должно быть большого количества препятствий и льда. Избегайте замерзших водоемов и любых сомнительных ледяных поверхностей. Ребенок должен усвоить, что кататься можно только в специально отведенных местах. И главное — не забывайте говорить с детьми, объясняя им, что такое «хорошо», а что такое «плохо»!

Советы родителям

Чтобы привлечь ребенка к зимним видам спорта, следует начать издалека, например, за совместными просмотрами кинофильмов и соревнований.

Выходя из зоны комфорта, не изводите себя переживаниями. Примите тот факт, что на первых порах без падений не обойтись. А кто обещал, что будет легко?

В вашем арсенале всегда должны быть средства от обморожения, различные мази, эластичный бинт.

Не давите на ребенка — его выбор должен быть осознанным. Его личность должна формироваться методом проб и ошибок, а не по родительской прихоти.