



Матеріали для заняття у Школі мудрих та дбайливих батьків

(в рамках програми «Healthy Schools: заради здорових та радісних школярів»)

Зимові види спорту і здоров'я дитини

Для дітей спорт є неодмінною умовою їх фізичної активності та міцного здоров'я. Активність дитини повинна проявлятися круглий рік, і погода — не перешкода для здорового способу життя та занять спортом. Головне, знати — з якого віку можна займатися дітям зимовими видами спорту, і немає обмежень за станом здоров'я.

У чому полягає користь зимових видів спорту для дітей:

- Один з найбільш жирних плюсів — поєднання тренувань та загартування. Лижні прогулянки на свіжому повітрі, що відбуваються при мінусовій температурі, і катання на ковзанах під відкритим небом — це вплив холоду в процесі всього заняття. А, отже, (за умови регулярних тренувань) підвищення стійкості організму дитини до застудних хвороб і зміцнення імунітету.
- Тренування в зимовому лісі кратно підвищує користь від занять спортом. Лісове повітря (тим більше повітря хвойного лісу) насичений фітонцидами. Дані леткі речовини, що мають згубні для багатьох хвороботворних бактерій.
- Також до плюсів зимових видів спорту можна віднести насичення мозку киснем, формування м'язового корсета, придбання стійкості до перепадів температур і вироблення гормонів щастя, ендорфінів, які, в свою чергу, найкращі помічники в боротьбі з будь-якими хворобами.

Вікові обмеження в зимових видах спорту

Рекомендації з обмеженням віку засновані на знаннях про нюанси розвитку нервової діяльності, зв'язкового апарату, м'язів і розвитку скелета дітей. Дозвіл на заняття зимовими видами спорту для дитини передбачає його здатність до координованих і узгоджених дій, а також здатність передбачення наслідків певних вчинків. Нерозуміння або нехтування порадами, як правило, призводить до травм.

На замітку батькам

- Ви вирішили придбати дитині гірські лижі, або поставити його на ковзани? В першу чергу, слід зайнятися пошуком правильної екіпіровки, грамотного тренера і подбати про необхідний захист. Адже головне на початковому етапі занять — уникнути серйозних травм і не відбити у дитини бажання займатися спортом. Інструктора краще вибирати спеціально підготовленого для навчання дітей, а в комплект екіпіровки повинна входити спеціальна захист для незміцнілого дитячого хребта, рятує від травм при невдалих падіннях.





- І, звичайно, не можна забувати про таких необхідних в аптечці засобах, як еластичний бинт, пластир, мазь від ударів і розтягувань, спеціальні окуляри від сонця з ультрафіолетовим фільтром і засоби для захисту від обморожень.
- І третій важливий момент — не перегинати палицю у формуванні сміливої особистості. Надмірно лякаючи чадо травмами, не можна виростити гідного спортсмена і цілісну особистість. Але і пам'ятати про простий обережності теж необхідно — ризик повинен бути завжди виправданим.

Лижний спорт для дітей

Для дітей обох статей заняття з лижного спорту стають доступними вже з 5-6 років. Вони дозволяють виховати дітей більш впевненими в собі, пробудити в них дух змагання і навчити правильному відношенню до перемог і поразок. З медичної точки зору лижний спорт корисний для дітей тим, що всі без винятку групи м'язів стають задіяними в процесі тренування.

Лижний спорт сприяє розвитку дитини, як з медичної точки зору, так і з психологічної, і соціальної. Головне тут — не примушувати малюка до тренувань і грамотно вибирати спорядження.

Лижний спорт сприяє розвитку дитини, як з медичної точки зору, так і з психологічної, і соціальної. Головне тут — не примушувати малюка до тренувань і грамотно вибирати спорядження.

Переваги лижного спорту для дітей:

- *Правильне формування дихання;*
- *Загартовування;*
- *Розвиток вестибулярного апарату;*
- *Зміцнення серцево-судинної системи;*
- *Підвищення працездатності і витривалості тонусу організму;*
- *Розвиток м'язів ніг і зміцнення преса.*

Сноуборд для дітей

Таким видом зимового спорту, як сноубординг, і хлопчикам, і дівчаткам можна займатися вже з семирічного віку. Обов'язкова умова для більш ранніх занять — сильні ноги дитини. Адже цей спорт передбачає наявність здатності маневрування і утримання на дошці рівноваги. Сноубордінг сприяє розвитку у дітей впевненості у своїх силах і є чудовою можливістю для їх соціального спілкування. Звичайно, в цьому виді спорту переважно займатися з тренером. Його чуйне керівництво сприятиме вдосконаленню техніки катання та допоможе уникнути травм.

Переваги сноуборду для дітей:

- *Розвиток серцево-судинної системи;*
- *Розвиток дихальної системи;*
- *Поліпшення обміну речовин;*
- *Зміцнення литкових м'язів і квадрицепсов;*





- *Поліпшення почуття рівноваги;*
- *Розвиток координації рухів;*
- *Зміцнення черевного преса.*

Протипоказання для занять сноубордом у дітей:

- ***Підвищена крихкість кісток;***
- ***Астма.***

Хокей для дітей

Даний вид зимового спорту відомий всім. Як і його мета — відправити шайбу у ворота суперника. У хокей можна грати абсолютно на будь-якому ковзанці. Можна навіть залити каток самостійно на дитячому майданчику, як роблять багато сучасні батьки, піклуючись про розвиток своїх дітей. Головне, щоб вистачило «маленького народу» на дві команди.

Віддавати дитину в хокей можна з дев'яти років. Хоча поставити хлопчика на ковзани і вручити йому ключку можна вже з чотирьох років. Хокей вимагає від дитини таких даних, як пристойний вагу, витривалість організму і характер екстраверта. Тобто дитина повинна спочатку бути налаштований на спілкування з людьми та вміння грати в команді.

Протипоказання для занять хокеєм у дітей:

- ***Проблеми сполучної тканини;***
- ***Хвороби опорно-рухового апарату;***
- ***Проблеми серцево-судинної системи.***

Фігурне катання для дітей

Дівчаткам рекомендовано починати катання на ковзанах з 6 років. Для хлопчиків — на рік-два пізніше. Хоча ставати на ковзани можна вже тоді, коли карапуз навчився впевнено стояти на ногах і ходити. Само собою, присутність батьків у даному випадку — обов'язкова умова. Фігурні ковзани щільніше охоплюють гомілковостопні суглоби дитини і знижують ризик їх травми, завдяки чому на такі ковзани дитини можна ставити раніше, ніж на хокейні або ковзанярські. Також варто відзначити й іншу будову лез фігурних ковзанів — вони більш стійкі і менш небезпечні.

Варто пам'ятати, що навчитися техніці фігурного катання — складне завдання для малюка, але от навчитися триматися на ковзанах і зрозуміти ази цього виду спорту — цілком реально. Тим більше за умови сприйняття вказівок хорошого тренера.

Переваги катання на ковзанах для дітей:

- ***Розвиток рівноваги і спритності;***
- ***Зміцнення м'язів ніг;***
- ***Поліпшення обміну речовин;***
- ***Поліпшення діяльності органів кровообігу;***
- ***Загартовування;***
- ***Поліпшення теплорегуляційних процесів;***



- *Розвиток артистизму і музичного слуху.*

Катання на ковзанах — протипоказання для дітей:

- *Короткозорість;*
- *Астма;*
- *Хвороби легенів;*
- *Порушення опорно-рухової системи;*
- *Травми голови;*
- *Хвороби нирок;*
- *Хвороби кровообігу.*

