

## Консультация для родителей «Приобщение ребенка к зимним видам спорта»

То, что спорт полезен для здоровья, ни у кого не вызывает сомнения, но когда речь заходит о детях, всегда возникает вопрос: с какого возраста можно ставить ребенка на лыжи, коньки или сноуборд.

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. Но прежде чем отдать **ребенка** в секцию фигурного катания или поставить его на горные лыжи, нужно все очень хорошо взвесить и многое предусмотреть. Во-первых, существуют рекомендации, согласно которым ставить ребенка на коньки следует не раньше 5-6 летнего возраста, на лыжи – в 8 лет, отдавать в хоккей только после 9 лет. Естественно речь идет о занятиях в спортивных секциях, но об этих сроках не следует забывать, даже если ваш малыш просто катается на лыжах по двору. Дело в том, что эти рекомендации даются не просто так. Они базируются на знаниях об особенностях развития скелета, связочного аппарата, мышц, нервной деятельности, отвечающей за способность человека к согласованным координированным действиям, умение предвидеть последствия тех или иных поступков. Пренебрежение этими советами может привести к серьезным травмам. Процент травматизма среди взрослых спортсменов, занимающихся фигурным катанием, конькобежным спортом, хоккеем, горными лыжами и сноубордом стабильно остается на очень высоком уровне, что уж говорить о детях. Однако при наличии какой-либо спортивной площадки в пределах досягаемости родителям иногда бывает сложно удержаться от того, чтобы не отдать ребенка в спортивную секцию.

Если вы купили ребенку коньки или собираетесь поставить его на горные лыжи – позаботьтесь о правильной экипировке, необходимой защите и грамотном инструкторе, который сделает все необходимое, чтобы избежать травм на первом этапе, когда ребенок только осваивает новый для него вид деятельности. В противном случае вы рискуете отбить у малыша всякое желание кататься на лыжах или коньках, или получить серьезную травму, которая может стать препятствием для дальнейшей спортивной карьеры даже при сильном желании ребенка продолжить обучение.

Катание на коньках и лыжах для души подойдет практически всем детям, кроме малышей с хроническими заболеваниями легких, астмой и сильной близорукостью. На фигурные коньки можно ставить ребенка раньше, чем на конькобежные или хоккейные, так как они плотно охватывают голеностопный сустав, препятствуя его травматизации. Кроме того, фигурные коньки имеют другое строение лезвия, что также делает их более устойчивыми, а значит безопасными. На горнолыжных курортах всегда есть участки для катания новичков и специально подготовленные инструкторы для детей. Желательно, чтобы кроме обычной экипировки у маленького горнолыжника была специальная защита для позвоночника, которая спасет малыша от травмы позвоночника при самом неудачном падении. Такая защита абсолютно необходима для сноубордистов. Причем приобретать ребенку сноуборд раньше 12 лет не рекомендуется, так как только к этому возрасту у ребенка в целом заканчивается формирование координации и способность владения своим телом. Отправляясь на горнолыжный курорт, захвати с собой мазь от растяжений и ушибов, пластырь, эластичный бинт, специальное средство для защиты от обморожений и

обязательно специальные солнцезащитные очки с ультрафиолетовым фильтром. Солнечное излучение, отражаясь от снега, может серьезно повредить сетчатку глаз, тем более что в горах существенно тоньше озоновый слой атмосферы – естественный ультрафиолетовый фильтр Земли. Приучая ребенка к зимним видам спорта очень важно выдержать золотую середину в плане формирования смелости. Запугивая малыша риском травм, ты никогда не вырастишь из него цельную личность и хорошего спортсмена, но забывать о банальной осторожности и умении просчитывать возможные последствия поступков тоже нельзя.

Юный **спортсмен** должен твердо усвоить – риск должен быть оправдан и тщательно продуман.