

## **Зимние виды спорта.**

**1. На лыжах и коньках кататься любят все! Начинать следует в как можно более раннем возрасте. Поставить на коньки и лыжи можно уже 3х летнего ребёнка.**

**Климатические условия Северного Урала позволяют 6 месяцев наслаждаться прогулками на лыжах и катанием на коньках. Наша с вами задача обеспечить воспитание физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием физических и духовных сил. По всей стране зимние виды спорта становятся очень популярными – Зимняя Олимпиада в Сочи, чемпионаты мира и Европы (трансляции по телевидению), Лыжня России (ежегодные городские соревнования), а также Ледовые шоу на ТВ, поэтому наши дети должны быть мотивированы на желание заниматься лыжами или коньками.**

**В чём же польза зимних видов спорта? Во-первых, всестороннее физическое развитие занимающихся: в работу вовлечены все группы мышц, обеспечивается положительное воздействие на развитие и укрепление основных систем организма. Во-вторых, воспитываются морально – волевые качества: дисциплинированность, настойчивость, смелость, способность к преодолению трудностей, чувство коллективизма. В-третьих, это оздоровительное значение: пребывание на чистом морозном воздухе, выполнение мышечной работы в благоприятных гигиенических условиях – значительно повышают общую работоспособность организма, его сопротивляемость к различным заболеваниям.**

**2. Где же в городе Серове можно с ребёнком позаниматься на коньках или покататься на лыжах?**

**а) Лыжи.**

**Есть 3 лыжные базы: «Снежинка», «Металлург», «Локомотив», а так же загородные леса, где можно проложить лыжню самим, и, конечно наш детский сад, ежегодно прокладывает лыжню на спортивной площадке. В нынешнем году мы обязательно проведем малые Олимпийские игры по Зимним видам спорта в нашей «Сказке», в солидарность спортсменам защищающих честь России. В дополнение: при лыжной базе «Снежинка» функционирует лыжная секция и секция биатлона, а в Доме спорта – секция палиатлона.**

**б) Коньки.**

**На коньках можно кататься на стадионе «Металлург», «Локомотив», РЦ «Олимп, здесь везде присутствует прокат коньков, а так же во дворах домов по ул. Фуфачева, ул. Короленко, ул. Ленина ледовая арена «Алмаз» – здесь с удовольствием занимаются хоккеем наши девочки, а мальчишки на стадионе «Металлург», также заливают хороший каток у 22 школы.**

**3. Для того, чтобы эти зимние забавы доставляли ребёнку только удовольствие и положительные эмоции необходимо правильно подобрать инвентарь, т.е. лыжи и коньки и по погоде одеть ребёнка.**

**а) Лыжи.**

Лыжи подбираются 40 см плюсом к росту малыша. Вытянуть руку вверх – до кончиков пальцев. Не бойтесь взять лыжи немного с запасом, ребёнок очень быстро растёт. Высота палок до уровня глаз, низкие палки неудобные. Ботинки на 1-2 размера больше собственного размера ребёнка. Если экипировка будет максимально приближена ко взрослому спортсмену – ваш ребёнок будет с большим удовольствием кататься на лыжах.

Что касается одежды: она должна быть подобрана правильно. Необходимо использовать трехслойность в одежде: 1- термобельё или калготки с футболкой, 2- комбинезон и флисовая или вязаная кофта, 3- куртка, шапка. Есть такой специальный головной убор, который называется балаклава( описать). Также эта форма одежды присуща и конькам.. Все мы считаем, что детки у нас маленькие, закутать их нужно потеплее, но этого ни в коем случае не нужно делать. Ребёнок должен быть одет по погоде. Чем облегченной его одежда, тем легче и быстрее он сможет передвигаться.

**б) Коньки.**

При выборе коньков самое главное, чтобы был зафиксирован голеностоп. Обязательно в конёк должен входить термоносок или шерстяной носок. Но помните, что шерстяной носок, сохраняет влагу в себе, а термо пропускает через себя, оставаясь сухим. Т.е. мы подбираем коньки, меряя сразу с носком. Ни в коем случае конёк не должен быть очень туга, тогда нога будет постоянно мёрзнуть. На первых занятиях на льду можно использовать средства защиты: наколенники и налокотники.

**Где же можно приобрести лыжи и коньки в городе Серове?**

- магазин «Фитнес тренажеры»
- магазин «СпортМастер»
- магазин «Спорт и отдых»
- магазин «Спорттовары»

Ценовая политика на различные виды товаров совершенно разная. Необходимо сначала прицениться, затем сделать выбор. Ну и конечно во многих семьях есть свои умельцы, которые смогут для ребёнка в детский сад собственные лыжи. У нас к сожалению совсем немного (около 10 пар) лыж для занятий на улице по подгруппам, либо для участия в соревнованиях мы взаимодействуем с некоторыми школами города. Иметь своё – это всегда проще, гигиеничней и практичней.

**3. Давайте подведём небольшие итоги. Если вы всё-таки решили приобщить вашего ребёнка к зимним видам спорта, то будьте готовы вместе и регулярно его поддерживать в этом начинании. Занятия в красивой лесистой местности или в компании своей семьи доставляют большое удовольствие, оказывают положительное влияние на нервную систему, улучшают общее состояние организма, обеспечивая высокую умственную и физическую работоспособность.**