

## **Не каждый станет чемпионом, но каждый может быть здоров!**

Зимой, безусловно, нам не хватает солнца, а между тем, солнечные лучи — способствуют выработке гормонов радости. И если осенью получать положительные эмоции помогают яркие краски и обилие сочных фруктов и овощей, то зимой простимулировать выработку дофамина, эндорфина, окситоцина и серотонина можно с помощью общения с близкими людьми и зимних развлечений. Благо, в арсенале русской зимы, таких возможностей масса - катание на санках, коньках, лыжные прогулки, снежки и катание с горок. Совместное времяпрепровождение сближает, дарит положительные эмоции и ощущение удовлетворения. А чтобы не замерзнуть в холода - больше общайтесь с близкими, ведь никто не даст больше тепла, чем семья!

Занятия спортом объединяют семью, дарят общие позитивные воспоминания, ощущение гармонии, укрепляют связи и улучшают эмоциональное состояние. Вместе легче достигать результатов, проходить через трудности. Немаловажен и фактор доверия – родной человек всегда может помочь и подстраховать.

### **Польза зимних видов спорта**

Зимние виды спорта благотворно влияют на общее состояние здоровья человека, повышается выносливость организма, улучшаются аэробные показатели (например, способность усваивать кислород). Спорт зимой — это одновременно и физическая активность, и закалка, и отличный способ сжечь калории, снять стресс и улучшить настроение. Сочетание низких температур с правильно подобранной физической нагрузкой помогает в укреплении иммунитета и повышении общей степени защиты организма, способствует сжиганию калорий и поддержанию хорошей физической формы. Зимние виды спорта - это отличный антидепрессант и конечно, благодаря своей массовости, прекрасная возможность завести новых знакомых и друзей. Зимой можно найти множество спортивных развлечений для всей семьи. Одно из основных преимуществ зимних забав — их доступность. Помните, если хотите заинтересовать детей спортом, в первую очередь, вы должны сами им увлекаться и показывать наглядный пример подрастающему поколению. Если говорить о зимних вида спорта для детей, то это не только физическая активность и польза для здоровья, но и общение со сверстниками, укрепление нервной системы, и конечно, реальная возможность отвлечься от многочисленных 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, готов к обучению и познанию нового. Самыми простыми видами занятий для детей, помимо катания на санках, являются лыжные прогулки. Подобные занятия вырабатывают умение держать равновесие и учат терпению. Также, в этом возрасте можно осваивать катание на коньках. Главное - присутствие родителя и грамотного тренера. Помните, ранние занятия такими видами спорта помогают в формировании иммунитета ребенка, способствуют тренировке дыхания, укреплению сердечно-сосудистой и мышечной систем организма.

## **Лыжи**

Лыжные прогулки подразумевают движение без остановок в течение длительного периода времени, тем самым они дают аэробную нагрузку организму. Во время таких тренировок повышается выносливость, улучшается работа сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата, повышается иммунитет и в целом происходит общее оздоровление организма.

Выбирая лыжи для ребенка, обратите внимание на то, чтобы они легко снимались и одевались, а ботинки строго соответствовали размеру. Уже в 2 года родители могут научить своих детей ходить по лыжне, а в 3-4 года подобные прогулки могут продолжаться 20 - 30 минут, кроме того, малыши в этом возрасте способны скатываться с маленьких горок. Во время катания, обратите внимание на то, чтобы горка не имела слишком крутого угла спуска и признаков обледенения. Постарайтесь исключить опасные ситуации. Разумеется, кататься следует в специально отведенных для этого местах, в парковой зоне, за городом, в районе, где движение автотранспорта исключено.

## **Сноубординг**

Этот вид спорта становится с каждым годом все более популярным не только благодаря моде на все экстремальное и зрелищное, но и благодаря положительному воздействию на организм человека. Во время занятий на сноуборде задействованы все группы мышц, особенно ног, ягодиц, живота и бедер, а занятия в течение часа приводят к сжиганию более 400 калорий. Кроме того, сноубординг укрепляет вестибулярный аппарат, нормализует работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы, а также насыщает кровь кислородом. Безусловно, его особенностью является то, что он дарит массу «острых» ощущений, незаменимых для психического здоровья. Для укрепления организма тренировки рекомендуют проводить не реже 1–2 раз в неделю и кататься не менее часа.

## **Коньки**

Катание на коньках прекрасно тренирует гибкость, быстроту, ловкость и умение держать равновесие. Конькобежный спорт способствует развитию мышцы в основном нижней части тела, а фигурное катание и выполнение различных трюков и поддержек — развивает сильный «верх». Кроме того, регулярные занятия на льду укрепляют здоровье, повышают тонус организма и его сопротивляемость к различным инфекциям, а также улучшают настроение благодаря повышенной выработке эндорфинов.

Если ваш ребенок полюбит коньки – это на всю жизнь! Ничто не сравнится с тем ощущением полета и свободы, которое дает скольжение. Наиболее подходящий возраст для освоения этого вида спорта – 3-5 лет.

Вставать на коньки можно уже тогда, когда карапуз научился уверенно стоять на ногах и ходить. Само собой, присутствие родителей в данном случае – обязательное условие. Предпочтение следует отдавать фигурным конькам: ботинок плотнее охватывают голеностопные суставы ребенка, тем самым снижается риск травмы.

Стоит помнить, что обучиться технике фигурного катания – сложная задача для малыша, но вот научиться держаться на коньках и понять азы данного вида спорта – вполне реально.

В отличие от лыж, занятие коньками сопряжено с определенным риском, поэтому следует иметь в виду следующее:

- Старайтесь не посещать каток в те дни, когда на нем многолюдно; лучший вариант, если каток есть у вас во дворе;
- Помните, падения исключить невозможно, поэтому постарайтесь, чтобы ребенок был одет в плотную одежду; находитесь рядом с малышом, чтобы вовремя его поддержать в случае неуверенного скольжения.

### **Хоккей на льду**

Любительские игры в хоккей безопасны, и даже полезны для организма. Во время тренировок задействована как нижняя, так и верхняя часть тела, благодаря чему отлично прорабатываются мышцы ног, рук, живота и спины. Хоккей также благоприятно влияет на вестибулярный и опорно-двигательный аппарат, повышает иммунитет. Этот командный вид спорта тренирует и характер, вырабатывая такие качества, как выносливость, упорство, ловкость и реакция. Чтобы получить максимальную отдачу от игры в хоккей, следует играть 1–2 раза в неделю по часу, делая небольшие перерывы в игре.

В хоккей можно играть абсолютно на любом катке. Можно даже залить каток самостоятельно на детской площадке, как делают многие родители, заботясь о физическом развитии своих детей.

Посещать занятия хоккеем с шайбой рекомендуется детям с девяти лет. Хотя поставить мальчика на коньки и вручить ему клюшку можно уже с четырех. При выборе в пользу этого направления учитываются такие факторы как нормальный вес и выносливость. Кроме того, ребенок должен изначально быть настроен на общение в коллективе и желание взаимодействовать в команде.

### **Санки**

Это не только детская забава, но и прекрасный способ поддерживать тело в тонусе. Во время спусков и подъемов организм получает умеренную кардионагрузку, благодаря чему происходит укрепление сердечной мышцы, нормализуется кровяное давление, а также эффективно сжигаются калории и уходят лишние килограммы. Кроме того, катание на санках— это настоящий «антидепрессант», стимулирующий выработку гормонов счастья. Однако это достаточно опасное занятие, хотя на первый взгляд оно выглядит абсолютно безобидным. Для того, чтобы избежать травм, соблюдайте несложные правила безопасности:

- санки должны соответствовать возрасту ребенка, должны быть оснащены подножкой;
- прежде чем ребенок сядет на санки, убедитесь в их исправности;
- проверьте, нет ли на горке камней, металлических предметов и других вещей;
- не разрешайте ребенку прыгать с трамплинов на санках;
- объясните малышу, что очень опасно кататься с горки, которая заканчивается проезжей частью, лучше кататься с маленьких пологих снежных горок в немногочисленных местах, при отсутствии препятствий (деревьев, заборов);
- желательно перед катанием надеть на ребенка средства защиты и шлем.

## **Безопасность при занятиях спортом зимой**

Какой бы зимний вид спорта вы не выбрали для себя или своих детей важно помнить о необходимости соблюдать основные правила безопасности — это залог комфортного отдыха и надежная профилактика травм.

Помните, *правильно подобранная одежда* позволяет дольше находиться на свежем воздухе, а организму не придется тратить ресурсы для сохранения тепла. Стоит отметить, что одежда должна быть не только теплой, но и достаточно легкой, чтобы не доставлять дискомфорта и не прибавлять лишнего веса.

Для занятий зимними видами спорта всегда *используйте качественный инвентарь*. Важно, чтобы лыжи не треснули во время движения, были *подобраны по размеру*, а коньки имели *хорошо заточенные лезвия*, санки, в свою очередь, должны быть прочными и ровными, *изготовлены в соответствии со стандартами*.

Во избежание травм необходимо *подобрать защитную экипировку*, и использовать ее по назначению, особенно если дело касается ребенка.

*Не пренебрегайте разминкой*, и перед выходом на лыжню или каток разомнитесь, это поможет подготовить мышцы, суставы и связки к физической нагрузке. При соблюдении этих нехитрых правил вы и ваши дети получите от зимних видов спорта массу положительных эмоций, улучшите состояние организма, укрепите иммунитет и избежите различного рода травм. Спортивная и крепкая семья возможна только тогда, когда взрослые и малыши будут испытывать настоящее удовольствие и радость от физической активности. Гормон радости — крайне приятная вещь, и важно добиться, чтобы он вырабатывался в моменты семейных спортивных занятий.

Занимайтесь спортом, укрепляйте свое здоровье и заряжайтесь позитивом!

Оксана Черепанова,  
врач-педиатр Центра спортивной медицины ГАУЗ ТО «МКДЦ»