

Зимние виды спорта. Их влияние на организм ребенка.

Фигурное катание—основное движение является катание на коньках—циклический вид, который заключается в чередовании отталкивания ото льда то одним, то другим коньком, кратковременном скольжении на обоих коньках и последующем свободном скольжении на одно из них. Систематические занятия фигурным катанием положительно влияют на организм ребенка: укрепляют здоровье, закаливают организм, развивают быстроту, силу, ловкость и выносливость, усиливают обмен веществ, повышают устойчивость организма к отрицательным воздействиям окружающей среды, улучшают терморегуляторные процессы, вырабатывают согласованность движений рук и ног, укрепляют мышцы спины, живота и формируют осанку, развивают пространственную ориентировку, волевые качества, трудолюбие. Этим видом спорта могут заниматься как девочки так и мальчики, с 6-8 лет.

Лыжный спорт. Ходьба на лыжах вовлекает в работу почти все мышечные группы, способствует энергетическому обмену веществ в организме ребенка, усиливает функциональную деятельность внутренних органов. Развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений, оказывает благоприятное влияние на формирование осанки и свода стопы, способствует развитию основных движений (бег, прыжки, метание). Способствует воспитанию морально-волевых качеств ребенка, развитию интереса и любви к систематическим занятиям, развивает смелость, настойчивость, решительность, выдержку и дисциплинированность, приучает преодолевать трудности и препятствия. Воспитывает чувство дружбы, взаимопомощи. Этим видом могут заниматься мальчики и девочки с 9-10 лет

Хоккей—это командный вид спорта. Занимаются им только мальчишки. Систематическое занятие хоккеем положительно влияют на организм ребенка. Укрепляет здоровье, закаливает организм, развивают ловкость, силу, выносливость, быстроту. Усиливает обмен веществ, повышает устойчивость организма к отрицательным воздействиям окружающей среды, улучшает терморегуляторные процессы, вырабатывает согласованность движений рук и ног, укрепляет мышцы спины, живота и формируют осанку, развивает пространственную ориентировку, волевые качества, трудолюбие.

Фристайл—этот вид спорта требует к себе очень большой психологической подготовки. Ведь не каждый ребенок посмотрев на спортсменов-профессионалов, решится повториться.

Но и тем не менее, этот вид спорта очень красивый и влияет на развивающийся организм всесторонне. Развивает ловкость, силу, выносливость, равновесие. При систематическом занятии, ребенок начинает ориентироваться в пространстве, развивает смелость, уверенность, настойчивость, решительность. Этим видом спорта могут заниматься мальчики и девочки.

Использованный источник: Кожухова Н.Н. и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях : Учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Самодурова; Под ред. С.А. Козловой.—М.: Издательский центр «Академия», 2002.—320 с.