

Зимние виды спорта для ребенка

Рассуждать о пользе зимних видов спорта можно бесконечно. Особенно приятно это делать, сидя у окна на мягком диване, закутавшись в плед. И дело вовсе не в занятости, на которую все привычно сетуют, и даже не в лени, а в том, что в детстве вас не научили любить зимний активный отдых. Чтобы не передавать чайно-пледовую эстафету собственным детям, берем себя в руки, изучаем нехитрые правила и отправляемся получать удовольствие от самого холодного времени года.

Чем раньше – тем лучше

Начинать прививать ребенку любовь к активному зимнему отдыху можно уже в первые годы его жизни. Конечно, поставить на лыжи человечка, который пока и на ногах-то не очень уверенно стоит, задача непосильная, но вот катать малыша на санках или вывозить в ближайший парк или лес на пару часов – вполне реально.

Уже в 4 года ребенок может кататься с горы самостоятельно, или даже осваивать первые лыжи. Кстати, на горнолыжных курортах можно увидеть множество маленьких спортсменов, которые управляют с лыжами и «досками» куда увереннее взрослых. Дело вовсе не в их уникальности, а в том, что родители, не слушая бабушек и знакомых, вывезли ребенка на спуск, как только он стал уверенно бегать.

Личный пример самый заразительный

Вы можете часами разглагольствовать о модном сноуборде, полезных лыжах, элегантных коньках и зажигательных санных спусках и даже цитировать статьи из интернета на данную тему. Вот только ребенок будет видеть, что сами вы по-прежнему сидите перед монитором и никуда не собираетесь. А заставить малыша делать нечто в теории приятное гораздо сложнее, чем продемонстрировать это на собственном примере.

Даже если вы абсолютно не умеете заниматься зимними видами спорта, ребенок охотнее проведет время с вами, чем отдельно, если, конечно, речь идет не о подростке в разгаре кризиса переходного возраста.

Не гонитесь за олимпийским «золотом»

Каждый родитель мечтает о необычной судьбе для своего ребенка. Вот только дети часто об этом не догадываются или не хотят реализовывать мечты старшего поколения. Даже если ваш малыш научился кататься на коньках, лыжах или сноуборде, не торопитесь тащить его в секцию и мечтать о карьере профессионального спортсмена.

Узнайте, нравится ли ему зимние виды спорта настолько, чтобы связать с ними жизнь и, если нет, не давите на ребенка. В конце концов, большой спорт —

это ограничения, боль, травмы и выход на пенсию в тридцать «с хвостиком». Так, может, стоит просто кататься в свое удовольствие, ведь любительский спорт ничуть не хуже.

Огромное удовольствие вам и вашему ребенку принесет катание на коньках на огромных площадках, где есть все необходимое для приятного времяпрепровождения: качественный лед, фантастические декорации, фудкорт прямо на катке, отведенная только детям зона, инструкторы и даже «пингвины-помощники» – специальные салазки, с которыми вашему ребенку будет совершенно не страшно выходить на лед.

Школе – нет, личному тренеру – да

В стандартной школе третья четверть традиционно отводится под занятия лыжами. И вот по небольшой школьной площадке гуськом ходят несчастные дети, отсчитывая заданное физруком число кругов. Заманчиво? Не очень-то, а если смотреть правде в глаза, то и вовсе способно отвратить от зимнего спорта на всю жизнь.

Так что не затягивайте, веря в то, что «в школе научат». Лучше индивидуального обучения пока еще ничего не придумали, поэтому займитесь поиском хорошего тренера хотя бы на первые пару занятий. И не спешите беспокоиться о дороговизне подобной услуги: во-первых, в качестве тренера может выступить ваш друг, сосед или дедушка, то есть любой знакомый, разбирающийся в вопросе, а во-вторых, даже профессиональные тренеры на склонах берут не так уж много.

Не спорт, а приключение

Позиционируйте новую для вашей семьи активность правильно. Ребенка едва ли заинтересуют пафосные речи о пользе спорта, а вот возможность выбраться с родителями из города на настоящее зимнее приключение — совсем другое дело. Расскажите отпрыску о зимнем ориентировании, пообещайте приз за выносливость или прохождение стометровки без единого падения, в общем, мотивируйте ребенка.

Да и сами настройтесь на позитив – новый опыт точно пойдет вам на пользу, если, конечно, вы не будете относиться к нему как к очередной родительской повинности.

Не спешите в спортивный магазин

Даже если вы уверены, что у вашего ребенка все должно быть только самое лучшее, не торопитесь покупать полный комплект снаряжения для первой же лыжной прогулки. Велика вероятность, что малыш не оценит новый спорт, и сноуборд или лыжи отправятся на балкон, чтобы лежать рядом с костюмом для самбо, шлемом для верховой езды или набором юного химика.

Для начала одолжите инвентарь у знакомых, возьмите напрокат или приведите в хорошую форму то, на чем катались в детстве сами. Это позволит снизить затраты, а значит, и степень разочарования, если зимний спорт не войдет в привычку.

Помните о здоровье

Несмотря на кажущуюся мягкость снега, падения с лыж или сноуборда бывают весьма болезненными, а о коньках и говорить не стоит. Поэтому избегайте серьезных нагрузок или сложных действий в первое время обучения. Даже несерьезная травма может отвлечь ребенка от спорта на долгие годы.

Всегда возите с собой мини-аптечку с мазью от ушибов и растяжений, эластичными бинтами и обезболивающим. Перед каждым выходом на снег напоминайте ребенку о технике безопасности и правилах катания.

Берите с собой фотоаппарат

Сейчас даже у младшеклассников есть странички в социальных сетях, на которых они делятся с друзьями каждым своим достижением. Так что прихватите с собой фотокамеру и сделайте несколько фото вашего юного спортсмена. Да и вам самим будет приятно через некоторое время пересмотреть кадры семейного отдыха. Если вам повезет, и ребенок вырастет известным спортсменом, то за фото его первой лыжной прогулки можно будет получить кучу денег от фанатов или спортивных журналов.

Завершайте активность со вкусом

Разумеется, дома в холодильнике вас ждут суп и котлеты, но велик риск того, что после физических нагрузок на свежем воздухе ребенок захочет есть и не сможет терпеть до дома.

Так что не заканчивайте чудесную прогулку нотацией о вреде фаст-фуда, просто купите ребенку желанную шоколадку или булочку. Если вы убежденный противник общепита, захватите с собой термос с горячим чаем и несколько бутербродов – поверьте, они окажутся очень кстати

Список использованных источников

1. <http://lib.komarovskiy.net/vstavaj-na-lyzhi-kak-priuchit-rebenka-k-zimnim-vidam-sporta.html> / дата обращения 02.01.2020.

*Материал подготовили Иванова Ю.Л.
Иванова С.В.*

02.01.2020