

ВПЕРЁД, НА ЛЁД! (О ПОЛЬЗЕ КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ ДЛЯ ДЕТЕЙ)

Оздоровление ребёнка на льду – звучит несколько непривычно. Хотя здоровье ребёнка – это то, что больше всего тревожит всех родителей, такая мысль редко кого озаряет.

А ведь польза для ребенка от катания на коньках огромная. Ослабленному, часто болеющему ребёнку заняться им часто рекомендуют даже врачи. Такое «лекарство» не имеет опасных побочных действий, свойственных большинству медицинских препаратов. Кроме того, кататься на льду просто интересно и приятно. Почему же катание на коньках так полезно для детского здоровья? Оно относится к циклическим видам физических нагрузок (также как бег, плавание). При таких нагрузках усиливается обмен веществ, интенсивно включается в работу дыхательная и сердечно-сосудистая система. Однако происходит это постепенно, что очень благоприятно для не совсем здоровых детишек.

Всегда можно подобрать индивидуальный темп для занятий, посильный конкретному ребёнку. Поэтому катание на коньках полезно детям с ослабленной иммунной системой, часто болеющим респираторными заболеваниями, и даже при заболеваниях сердца.

Многим поклонникам фигурного катания известна история чемпиона России, Европы и мира Евгения Плющенко, который рос очень слабым, болезненным ребенком. Отчаявшись найти лекарственную помощь, родители его решили пойти другим путём и уже в четыре годика Женю привели на занятия фигурным катанием. Результатом стали не только всем известные спортивные достижения, но и отступившие простуды и пневмонии. Именно из-за слабого здоровья на лёд привели и многих других известных фигуристов. Поэтому, кто знает, что уготовано вашему чаду...

Другим оздоравливающим эффектом катания на коньках является благотворное действие его на осанку детей. Не секрет, что нарушения осанки и сколиозы сейчас лидируют среди детской патологии. Неудивительно, если учесть всё возрастающую нагрузку в школах, недостаток двигательной активности в свободное время и многочасовое сидение за компьютерными играми. Катание на коньках – замечательный выход из положения! При таких занятиях не избежать гармоничного развития фигуры. Это хорошо и для лечения, и для профилактики сколиозов, нарушений осанки и других проблем с опорно-двигательной системой. Катание на коньках укрепляет мышцы ног, спины, живота, суставы, связки. Развиваются и такие физические качества как общая выносливость, ловкость, гибкость. А если ребёнка укачивает в транспорте, тоже стоит приобрести коньки и начать занятия, так как катание на коньках тренирует и работу вестибулярного аппарата, воспитывает чувство равновесия, координацию движений.

Психологи по достоинству оценивают влияние катания на коньках на эмоциональную сферу детей. Ведь катание на коньках – не тот вид физических нагрузок, когда нужно ставить рекорды, нервничать из-за неудач. Нет, при скольжении по льду помимо общего оздоровления организма, дети избавляются от тревоги, стрессов, у них улучшаются сон и аппетит. Коньки — это такой вид спорта, где новичок получает не меньше удовольствия, чем опытный мастер.

Итак, приведя ребенка на лёд, мы поможем ему избавиться от надоевших простуд, укрепить иммунную и нервную систему, улучшить работу сердца, легких, вестибулярного аппарата. Ну а красивая фигура, правильная осанка, грация, хорошая пластика и удовольствие от самого катания – дополнительные и, согласитесь, приятные бонусы. Стоит воспользоваться!...