



## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «РОЛЬ СПОРТА В ЖИЗНИ РЕБЕНКА»

Каждый родитель мечтает о том, чтобы его дети выросли здоровыми и счастливыми. Огромное значение для здоровья детей и взрослых имеет активный образ жизни, и занятия спортом. Если ребенок видит родителей лишь за столом и на диване у телевизора, то скорее всего он точно так же будет отдыхать, и вести себя в зрелом возрасте. Радость от движения, удовольствие от занятий спортом можно и нужно получать с самого детства, и желательно вместе с первыми авторитетами в жизни детей - с родителями.

Итак, как приучить ребенка к спорту, или скажем по-другому, как заинтересовать его чем-то другим, кроме компьютера? И вправду, нынешнее поколение детей увлекается различными компьютерными играми, а не игрой в футбол или ездой на велосипеде. А ведь малоподвижный образ жизни вызывает серьезные проблемы со здоровьем, а кому, как не детям стоит бегать, прыгать и играть в мяч, мчаться на скейте и т. д...

Естественно, проблему малоподвижного образа жизни не решит инструктор по физической культуре в саду или школе, все должно идти с семьи. Первое, что должны сделать родители, - приучить ребенка хотя бы час в день гулять на свежем воздухе, делать по утрам зарядку. Не обязательно заставлять ребенка заниматься вместе с вами, малыш, увидев маму или папу занимающихся спортом, сам захочет все за ними повторять. Второе, дарите детям различные спортивные «игрушки»: мячи, гантели, скакалки, скейт, самокат, ролики, велосипед, лыжи, санки, ракетки для бадминтона или тенниса и т. д.

Для того, чтобы заинтересовать ребенка спортом в целом, стоит чаще смотреть и читать вместе о спортивных достижениях спортсменов, новости спорта и спортивные соревнования.

Дети легко приобретают новые увлечения, но к сожалению, иногда и быстро их теряют, для того что бы поддержать ребенка на верном пути, стоит его похвалить, подбодрить, заинтересовать.

- Если вы сами не имеете времени или желаний для занятий спортом со своим чадом, смело можете отдавать его в спортивную секцию.
- Если с конкретным видом спорта не определились, то можно попробовать занятия для детей в любом фитнес центре вашего города, где опытный инструктор поможет определиться с выбором спортивной секции.
- Если ваш ребенок еще слишком мал, для того, чтобы повторять какие-либо упражнения за тренером, не стоит пренебрегать его обществом во время тренировок. Выберите такой фитнес центр, где есть детская комната с различными детскими горками, аттракционами, шариками. Ваш малыш будет видеть вас, во время занятий спортом, это обязательно позитивно отразится на его отношении к активному образу жизни.
- Если ваш ребенок хочет серьезно заняться каким-либо видом спорта, не стоит навязывать ему свое мнение, отговаривать, лучше, если он сам сделает выбор.
- Если у вас мальчик, который совершенно не умеет себя защищать, не ждите от него побед на боксерском ринге, или того, что зачисление в секцию по самообороне может все

исправить. Некоторым мальчишкам намного более по душе танцевальный класс, но попытаться стоит.

- Если ребенок хочет заниматься спортом, но не может выбрать конкретный вид-ничего страшного, если он будет время от времени менять спортивные секции. Главное - желание заниматься спортом.
- Хорошей альтернативой спорту может быть спортивный туризм или спортивные танцы. Первое-связано с приключениями, второе-с искусством.

### **Виды спорта для детей дошкольного возраста**

**Плавание.** Укрепляет костно-мышечный корсет, нервную систему, нормализует кровообращение и дыхание. Помимо того, закаляет и, соответственно, увеличивает сопротивляемость различным заболеваниям.

Совсем крошкам можно предложить самые элементарные, простые упражнения или игры на воде в бассейне. Результативно заниматься рекомендуется с 6–8 лет, когда детвора уже может сосредоточенно и внимательно слушать, отличает «право» от «лево» и полностью знакома с частями своего тела.

**Футбол, волейбол и баскетбол.** Популярны командные игры, развивают умение побеждать и уступать, служат профилактикой сколиоза и плоскостопия, наращивают мышцы.

Маленькие игроки учатся взаимодействовать, оказывать помощь партнёру по команде и быстро ориентироваться в сложной ситуации.

**Художественная гимнастика.** Для «принцесс» старше 4 лет. Приобретается пластика и гибкость, грациозная осанка, повышается самооценка, исключается появление плоскостопия.

Оттачивается координация и чёткость движений, девочки становятся более музыкальными и артистичными, свободными и раскрепощёнными.

**Верховая езда.** Популярность её набирает обороты. Общение с добрыми, спокойными животными решает психологические проблемы, улучшает общее состояние, способность держать равновесие, лечит и предотвращает заболевания опорно-двигательного аппарата. Заняться ею можно ближе к 5 годам.

**Теннис.** Подходит для старших дошкольников. Прыгучесть, сосредоточенность, напористость, выдержка, превосходная координация движений и реакция — такие характеристики развиваются на корте. Кроме того, улучшается работа сосудов и сердца.

**Лыжи.** Отличный вариант для закалки, приобретения самостоятельности, выносливости, организованности. Начинать лучше от 4 до 6 лет.

**Танцы.** Бальные, народные и современные, любые — повышают работоспособность, придают пластичность и артистизм, совершенствуют сердечно-сосудистую систему.

Как выбрать вид спорта? Прежде, чем записать ребенка в какую-либо секцию, посоветуйтесь с ним.

Проконсультируйтесь с врачом, который оценит состояние здоровья и даст нужные рекомендации.

Познакомьтесь с будущим тренером, узнайте его квалификацию, прислушайтесь к отзывам. Но помните о том, что заставлять и принуждать ребёнка нельзя, ни в коем случае, так как это может только навредить, тогда чадо и вовсе не захочет ничего делать. Для

большинства детей личный пример мам и пап играет главную роль в стремлении развиваться и вести здоровый образ жизни.

Ребенок охотнее будет осваивать новые виды спорта, наблюдая за активными и жизнерадостными родителями, что принесет желаемые результаты: здоровье и радость Вашего ребенка.

Помните, что вы являетесь первыми и самыми весомыми авторитетами для своих детей, и чаще всего, вырастая, дети копируют именно своих родителей.

Желаем вам удачи в воспитании детей и спорте!