

Решив приобщить своего ребёнка к занятиям спортом, родители в первую очередь сталкиваются с вопросом: самостоятельно проводить тренировки дома или отдать ребёнка в спортивную секцию? Однозначно ответить, какой из вариантов лучше, нельзя, каждый имеет свои особенности

Занятия физкультурой в домашних

условиях:

1. Надо, прежде всего, самому быть в курсе вопроса. Для этого достаточно внимательно изучить специализированную литературу, что под силу всем заинтересованным родителям.

2. **Тренировка** в домашних условиях обычно длится 15–20 минут. Любые родители в состоянии выделить столько времени своему ребёнку.

3. Занимаясь дома, ребёнок будет получать больше внимания и тренироваться по индивидуальной программе.

Занятия в спортивной секции тоже имеют ряд особенностей:

1. Прежде всего, это тренировка в коллективе, что очень важно для общего развития ребёнка.

2. Вашу кроху ждут более профессиональные и насыщенные занятия, так как тренировкой руководит специалист.

3. Достаточно сложно определить, какой вид спорта «подойдёт» ребёнку. Точный ответ можно получить только с помощью проб и ошибок, а если быть точнее, надо дать возможность ребёнку посетить тренировки по разным видам спорта. Надо начинать со спорткомплексов, которые расположены ближе всего к дому. В таком случае ребёнка будет легче забирать с тренировки.

При первом посещении родителям надо пообщаться с тренером и посмотреть на условия занятий: душевая, раздевалка, тренировочный зал. Если всё это в нормальном состоянии, тогда можно начинать спортивную жизнь ребёнка в этом месте.

Надо обращать внимание, в каком состоянии пребывает ребёнок после занятий: если что-то настораживает (сильная усталость, возбуждённость, боли в суставах или мышцах), необходимо поговорить с тренером, он должен объяснить, почему так происходит.

Бывает так, что не с первого раза удаётся найти для ребёнка нормальный коллектив и условия для тренировки. Не отчаивайтесь, ищите другие спортзалы, дайте шанс ребёнку попробовать себя в другом виде спорта. Часто случается, что ребёнок без энтузиазма посещает одну тренировку, но, начав заниматься другим видом спорта, бежит на тренировки без оглядки. Здесь имеет значение и коллектив, и вид спорта, ведь у каждого из нас есть предрасположенность к определенным физическим нагрузкам и, соответственно, видам спорта. Не стоит заставлять ребёнка делать то, что ему совсем не нравится и не подходит. Такие тренировки могут только навредить.

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение

города Ростова-на-Дону

«Детский сад № 80»

**Физкультура в жизни детей
старшего дошкольного
возраста**



2021
ГОД СПОРТА
РОСТОВ-НА-ДОНУ



Ростов-на-Дону
2021г.

Не стоит идеализировать занятия спортом. В каждом виде спорта есть своя «ложка дёгтя», к которой родители должны быть готовы. Прежде всего, это травмы. Как бы ни был внимателен тренер во время тренировки, без травм не обходится ни одна спортивная карьера.

Спортивные единоборства (бокс, каратэ, кик-боксинг и так далее) – частые удары по голове (даже в перчатках и защитном шлеме) вызывают лёгкие сотрясения мозга, что может негативно отразиться на состоянии здоровья ребёнка. Так как при отработке движений используется правосторонняя или левосторонняя стойка, это может приводить к несимметричному развитию мышц спины и в дальнейшем к проблемам с осанкой.

Борьба (дзюдо, классическая, вольная борьба) – обычно на тренировках и соревнованиях случаются растяжения мышц и вывихи суставов. Также возможно несимметричное развитие мышц спины и проблемы с осанкой.

Баскетбол – равномерно нагружает весь организм, но для успешной игры необходим рост выше среднего.

Футбол – очень частые травмы ног.

Художественная гимнастика – достаточно тяжёлые и интенсивные занятия. В перспективе строгая диета, которая может негативно отразиться на здоровье.

Плавание – идеальный вид спорта для гармоничного развития позвоночника и всего организма. Тяжело найти человека, который бы занимался плаванием, а в дальнейшем страдал от плохой осанки.

Тяжёлая атлетика – чрезмерная нагрузка на позвоночник и суставы, что может привести к нарушению в развитии опорно-двигательного аппарата. К сожалению, на тренировках по тяжёлой атлетике очень мало уделяется внимания главной мышце нашего организма – сердцу. Имея хорошо развитую внешнюю мускулатуру, спортсмены часто имеют непропорционально слабо развитое сердце, что может в дальнейшем привести к проблемам со здоровьем.

Лёгкая атлетика – усиленная нагрузка на растущие суставы ног может в дальнейшем спровоцировать серьёзные проблемы с ними.

Восточная гимнастика (ушу, цигун) – оказывает комплексное положительное воздействие на весь организм. На тренировках ребёнок научится не только правильно двигаться, но и стоять, дышать. Ранее упомянутые проблемы обычно возникают при переходе невидимой черты, за которой спорт для здоровья превращается в спорт для результата. К этой черте разные дети приходят в разном возрасте, и задача родителей - постоянно контролировать ситуацию.



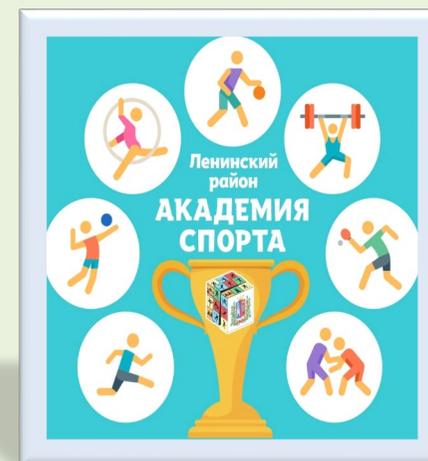
2021
ГОД СПОРТА
РОСТОВ-НА-ДОНУ

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение

города Ростова-на-Дону

«Детский сад № 80»

Что должны знать родители о спорте



Ростов-на-Дону

2021г.

Любой родитель знает, насколько важно с самого детства привить ребенку любовь к движению и активности. Правильный вид спорта может надолго заинтересовать малыша, совместив пользу и приятное времяпрепровождение. Ну, а неверно выбранный – на долгое время, если не навсегда, отбить охоту к любого рода физическим нагрузкам.

Как выбрать правильный вид спорта? Любой ребенок развивается в своем собственном темпе, и подбирать ему соответствующую физическую нагрузку нужно, руководствуясь простым правилом - подождать, пока ребенок накопит достаточно навыков, чтобы преуспеть в данном виде спорта и достойно конкурировать с другими детьми. Нужно

также суметь разглядеть в ребенке его лидерские качества и понять, будет ли он более успешен в командных видах спорта, где успех зависит не от отдельного члена команды, или же он сможет ярче проявить себя в индивидуальных видах спорта, где успех будет зависеть только от сил и способностей ребенка.

Стоит еще принять во внимание, что чем меньше ребенок по возрасту, тем важнее найти хорошего тренера и тем больше должен быть контроль со стороны родителей. Не ленитесь обсудить с тренером, как именно и в каком режиме будут проходить тренировки. Проведите небольшую сыскную работу и узнайте, насколько квалифицирован тренер, какие институты заканчивал, сколько лет уже тренирует детей и не было ли нареканий на него или неприятных инцидентов при

работе с детьми. При выборе вида спорта, помимо уровня физической и психологической зрелости ребенка, следует также учитывать следующие факторы:

- * Отношение ребенка к возможному повышенному вниманию зрителей.
- * Возможность получения травм.
- * Стоимость необходимых спортивных принадлежностей.

Выбор подходящего вида спорта во многом зависит и от телосложения ребенка. Если в вашей семье все миниатюрного, хрупкого телосложения, то, наверное, нет смысла отдавать ребенка в баскетбольную секцию или в американский футбол. Или в художественную гимнастику, если члены

Плавание

Когда лучше начинать: Обучать основам техники плавания можно даже новорожденного. В 4 года ребенок может научиться плавать самостоятельно, в этом возрасте можно записать его в бассейн. В соревновательные виды плавания лучше отдавать ребенка в 5-6 лет.

Что нужно уметь: Ребенок не должен бояться воды. Желательно также, чтобы он умел сделать хотя бы несколько основных гребков.

Польза: Плавание представляет собой хорошую кардиоваскулярную тренировку без нагрузок на детские кости. Также хорошо развивает выносливость и самодисциплину.

Гимнастика

Когда лучше начинать: Начальные классы гимнастики, танцев, аэробики и т.п. ребенок может посещать уже в 2-3 года. Но польза от занятий гимнастикой

будет в любом возрасте, когда бы ребенок ни начал.

Что нужно уметь: Ребенок должен уметь в достаточной мере контролировать свое тело и делать некоторые простейшие движения, например, кувырок вперед через голову.

Польза: Занятия гимнастикой развивают моторику, равновесие, гибкость и физическую силу.

Футбол

Когда лучше начинать: Конечно, и годовалый малыш может пинать мячик. Но начинать серьезно заниматься этим видом спорта лучше в 5-6 лет. Хотя играть в футболоподобные игры можно успешно уже в 3 года.

Что нужно уметь: Ребенок должен уметь хорошо бегать, попадать по мячику и уметь сотрудничать с другими детьми.

Польза: Хорошо развивает выносливость, укрепляет кости, учит соревновательности

и командной сплоченности.

Фигурное катание

Когда лучше начинать: 5-6 лет.

Что нужно уметь: Ребенок должен хотя бы немного уметь кататься на коньках, обладать хорошим равновесием.

Польза: Хорошо развивает выносливость и равновесие, укрепляет кости.

Баскетбол/Волейбол

Когда лучше начинать: 7-8 лет.

Что нужно уметь: Ребенок должен уметь уверенно обращаться с мячом: кидать, ловить, попадать в цель.

Польза: Ребенок разовьет хорошую координацию движений, научится играть в команде.

Хоккей

Когда лучше начинать: 7-8 лет.

Что нужно уметь: Ребенок должен хорошо кататься на коньках.

Польза: Хорошо развивает чувство равновесия, координацию движений, стойкость и выносливость.

Теннис/Бадминтон

Когда лучше начинать: 8-9 лет.

Что нужно уметь: Ребенок должен быть достаточно выносливым и обладать хорошей реакцией.

Польза: Хорошо развивает координацию рук и глаз, а также выносливость.

Американский футбол/Регби

Когда лучше начинать: Эксперты

советуют, чтобы в такие контактные виды спорта ребенок начинал играть в 10-12 лет и старше.

Что нужно уметь: У ребенка должны быть в достаточной степени развиты мышечная и костная системы. Кроме того, ребенок должен уметь ловить мяч и кидать его на большое расстояние.

Польза: Хорошо развивает физическую выносливость, учит дисциплине и работе в команде.

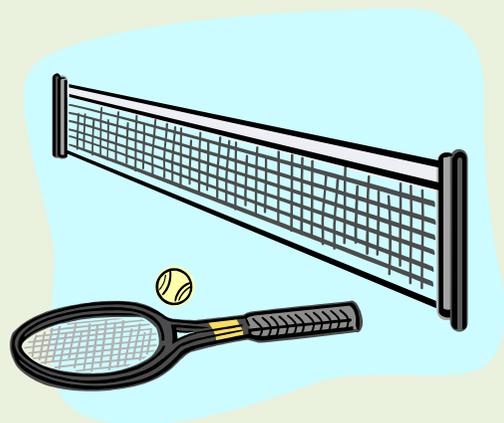
Легкая атлетика

Когда лучше начинать: Хотя бегать и прыгать учить ребенка можно, начиная с годовалого **возраста**, профессионально начинать заниматься легкой атлетикой эксперты советуют только в 12-13 лет.

Что нужно уметь: Ребенок должен

обладать хорошей выносливостью.

Польза: Легкая атлетика представляет собой равномерную и интенсивную кардиоваскулярную тренировку, хорошо развивает выносливость, самодисциплину, силу духа.



Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение

города Ростова-на-Дону

«Детский сад № 80»

Какой спорт и в каком возрасте?



2021
ГОД СПОРТА
РОСТОВ-НА-ДОНУ



Ростов-на-Дону

2021г.

