

Профилактика простуды у детей.

Все дети болеют простудными заболеваниями: кто-то чаще, кто-то реже. И абсолютно все родители мечтают, чтобы их дети болели как можно меньше. Чтобы этого достичь, одного желания мало: нужно регулярно проводить у детей профилактику простуды.

Кроме того, родителям следует различать понятия «простуда» и «вирусная инфекция». В быту их часто путают, считая, что если ребенок заболел, его всё равно нужно лечить, и причина его заболевания уже не важна. На самом же деле простудные заболевания возникают, когда ребенок переохладился (промочил ноги, сильно замерз).

Вирусные инфекции, как правило, передаются воздушно-капельным путем от больного человека к здоровому, и достаточно провести несколько часов в компании зараженного человека, чтобы заболеть самому.

Что же касается профилактических мер, то они действенны в обоих случаях. Если родители регулярно проводят профилактику простуды, то у ребенка будет гораздо меньше шансов простудиться, а вирусные заболевания будут протекать намного быстрее и легче, без осложнений.

Основные методы профилактики простуды у детей

1. Первое правило профилактики любых болезней – **здоровый образ жизни**. Для детей это обязательные прогулки на свежем воздухе, чем чаще, тем лучше. Не бойтесь «плохой» погоды (дождя, снега, тумана) – такая прогулка пойдет только на пользу! Также в понятие «здоровый образ жизни» входит рациональное, сбалансированное питание, здоровый сон продолжительностью не менее 8 часов (для маленьких детей обязательен дневной сон).

2. **Не забывайте о закаливании**: растирание мокрым полотенцем, хождение босиком, обливание холодной водой, купание в прохладной (до 250°С) воде. Закаливание должно быть систематическим, иначе эффекта от него будет мало.

3. **Народные средства** для профилактики простуды – это употребление всем известных лука и чеснока, лимона и меда, целебных трав (эхинацея, малина, шиповник, травяные чаи). Эти методы подходят не только для профилактики, но и для лечения острых респираторных заболеваний.

4. **Современная медицина** рекомендует для профилактики простуды у детей использовать такие лекарства, как анаферон, арбидол, афлубин, амизон, виферон и пр. Это гомеопатические препараты на основе интерферона, которые обладают противовирусным эффектом. Но вместе с тем это так называемые лекарственные средства с недоказанной эффективностью, и не факт, что,

принимая их, ваш ребенок будет меньше простужаться. То же закаливание для профилактики простуды намного эффективнее, чем медицинские препараты.

5. Дети и взрослые намного чаще страдают простудными и вирусными заболеваниями в осенне-зимний период, когда начинаются всевозможные эпидемии. Отчасти это происходит из-за дефицита натуральных витаминов в рационе питания. Заморские фрукты и тепличные овощи не дают того разнообразия полезных витаминов и минеральных веществ, в которых растущий детский организм нуждается круглый год. Поэтому для профилактики простуды у детей допустимо принятие синтетических комплексных витаминных препаратов.

**Занимайтесь профилактикой
и будьте здоровы!**

Консультация для родителей **ЗИМНИЕ ТРАВМЫ У ДЕТЕЙ – ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ, КАК УБЕРЕЧЬ** **РЕБЕНКА ОТ ТРАВМ ЗИМОЙ?**

Зима, традиционно – время веселых игр, гуляний, катаний на горках и, конечно, любимого праздника. Но главное – помнить об осторожности. Тем более, когда дело касается ребенка. Ведь веселье весельем, а риск получения травмы зимой возрастает в разы.

Ушибы.

Самая «популярная» травма у детей в зимнее время. Двигательная способность не теряется, но резкая боль и припухлость обеспечена. Что делать? Малыша – на руки и домой, на больной участок – холодный компресс, после – визит к доктору.

Вывихи.

Первая помощь в такой ситуации – консультация врача. Самостоятельно вправлять вывихнутую конечность категорически не рекомендуется. Закрепите вывихнутый сустав (осторожно!) фиксирующей повязкой, и к доктору. Причем, медлить не стоит – иначе вправить сустав обратно будет затруднительно из-за сильного отека. А защемленный между костями нерв или сосуд может и вовсе привести к параличу.

Признаки вывиха: неподвижность и неестественное положение конечности, сильная боль в суставе, отек.

Растяжение связок.

Для такой травмы достаточно неудачно прыгнуть или подвернуть ногу.

Симптоматика: острая боль, появление припухлости через некоторое время,

болезненность участка наощупь, иногда посинение больного участка, боль при движении.

Как быть? Уложите ребенка (естественно, в помещении), на больной участок приложите холодный компресс на 15 минут, затем – крестообразную повязку из бинта. Для исключения трещины или перелома следует обязательно посетить травмпункт и сделать рентген.

Переохлаждение.

Переохлаждение – общее состояние организма, характеризующееся понижением температуры тела и угнетением функций организма от воздействия низкой температуры. 1-я степень: температура — 32-34 градуса, бледность и «гусиность» кожи, затрудненность речи, озноб. 2-я степень: температура – 29-32 градуса, замедление пульса (50 уд/мин), синюшный оттенок кожного покрова, снижение давления, редкое дыхание, резкая сонливость. 3-я степень (самая опасная): температура – менее 31 градуса, потеря сознания, пульс – около 36 уд/мин, редкое дыхание. Наступить переохлаждение (не путать с обморожением!) может от попадания в холодную воду, от голода, сильной слабости, мокрой одежды, легкой/тесной обуви и одежды. У ребенка переохлаждение наступает кратно быстрее, чем у взрослого. Что делать? Быстро доставить ребенка домой, переодеть в сухое, укутать теплым одеялом. Так же, как и в случае с обморожением – никаких интенсивных растираний, теплого душа, горячей ванны или грелок! Во избежание внутренних кровоизлияний и нарушений работы сердца. После укутывания – дать горячего питья, осмотреть конечности и лицо на предмет обморожений, оценить пульс и дыхание, вызвать доктора. Чтобы снизить риск переохлаждения, одевайте малыша на улицу многослойно (не один толстый свитер под пуховик, а 2-3 тонких), обязательно кормите его перед улицей, следите за температурой ушей и носа.

Переломы.

К сожалению, не редкость во время зимних игр, неудачного катания с горок и даже просто прогулки по скользкой дороге. Что делать: в первую очередь, зафиксировать конечность в двух суставах – над и под участком повреждения, наложить холодный компресс, наложить жгут – перетянуть (плотно) конечность с помощью, например, ремня, далее – давящая повязка. Движения при переломе запрещены – ребенка следует отнести в помещение и вызвать скорую. Если имеется подозрение на травму шейного отдела (либо спины) – следует зафиксировать шею с помощью плотного воротника и положить ребенка на твердую поверхность.

Прилип язык к качелям.

Каждый второй ребенок, согласно статистике, хотя бы раз в жизни

экспериментирует с облизыванием металла на морозе (качели, перила, санки и пр.). Ни в коем случае не пытайтесь «оторвать» ребенка от металла! Успокойте ребенка, зафиксируйте его голову и полейте теплой воды на язык. Само собой, придется просить помощи у тех, кто рядом – ребенка не оставишь одного, приклеенного к качелям. Дома после удачной «отстыковки» обработайте рану перекисью водорода, прижмите стерильный тампон при кровотечении. Если оно длится более 20 минут – отправляйтесь к доктору.

Подготовила: воспитатель Носова Р.С.

Консультация для родителей **Правильное питание ключ к здоровью**

Питание – это один из основных процессов жизнеобеспечения для нашего организма. И в зависимости от рациона и режима результат может быть самым разным. Большую часть полезных веществ мы получаем во время приема пищи. Их избыток или недостаток может привести к началу развития различных заболеваний.

Необходимо понимать, что правильное питание - это возможность быть здоровым и надолго сохранить молодость и красоту. Именно регулярные приемы пищи обеспечивают стабильную работу организма. Ключевым моментом также является поступление в организм питательных веществ, таких как:

- Белки – мясо, рыба, молочные продукты, яйца, грибы, орехи
- Углеводы – хлебобулочные изделия, крупы, сахар

- Жиры – животные жиры и растительные масла
- Минералы и витамины.

Правильное питание предоставляет непосредственную возможность улучшить здоровье, стабилизировать вес, предотвратить развитие некоторых заболеваний, а это прямой путь к хорошему самочувствию, внешнему виду и сэкономить время для достижения целей в профессиональном и личностном развитии.

Для того чтобы начать правильно питаться необходимо понимать, что это комплексный подход основанный на дисциплине и контроле. Ключевыми моментами являются знания о необходимых компонентах продуктов питания, должен быть строгий режим приема пищи, подсчет калорийности продуктов.

Правильное питание может решить многие проблемы со здоровьем. Избежать серьезных заболеваний и усилить физическую и умственную деятельность и, конечно, здоровый образ жизни. Зачастую проблема людей не столько в неправильном и вредном питании, сколько в неумении сочетать продукты. При приготовлении еды принято смешивать продукты, подходящие друг другу по вкусу. И мало кто задумывается о том, что эти продукты могут быть абсолютно несовместимы. Какие же несочетаемые друг с другом продукты чаще всего ошибочно употребляют?

Фрукты и ягоды быстро перевариваются, смешивать их ни с чем не стоит. Овощи зеленого цвета можно употреблять с любыми продуктами. Жиры абсолютно несовместимы с белками, но совместимы с углеводами. А вот белки нельзя употреблять вместе с углеводами. Необходимо исключить из рациона любой пищевой мусор. К ним относятся полуфабрикаты и соусы, газированные напитки, чипсы и прочее. Свежие овощи и фрукты должны преобладать в рационе, также необходимо употреблять умеренными порциями орехи и злаки, сахар нужно заменить на мед, соль употреблять как можно меньше и лучше морскую. Питаться нужно 4-5 раз в сутки. Порции должны быть небольшие. Перед каждым приемом пищи пить небольшое количество воды. Нельзя пренебрегать правилами здорового питания, оно напрямую влияет на состояние здоровья. Помимо полноценного питания, очень важно соблюдать режим, не переутомляться, чаще бывать на природе и дышать свежим воздухом, быть активным, не нервничать по пустякам и высыпаться. Если выполнять эти на первый взгляд довольно сложные требования, улучшится самочувствие и уменьшится риск возникновения заболеваний. При регулярном соблюдении это станет привычным образом жизни, и возвращаться к прежнему уже не захочется.

Подготовила: воспитатель Носова Р.С.

Консультация для родителей

Профилактика детского травматизма зимой

Каждую зиму детский травматизм увеличивается примерно на треть. Какие травмы типичны для этого времени года, и как их избежать?

Санки, лыжи, коньки – самые любимые развлечения детей зимой.

К сожалению, именно они становятся причиной многих травм.

В первую очередь, взрослые должны убедиться, что санки не повреждены – со всеми дощечками, крепление на лыжах надежно и правильно прикреплено к ногам ребенка, а коньки соответствующего (не большего и не меньшего) размера.

Именно взрослые должны проконтролировать те места, где играют их дети зимой.

Каждый ребенок должен понимать, что катаясь с закрытыми глазами, можно столкнуться с соседом или деревом, а спуск спиной вперед, снижает возможность управлять санками или лыжами, своевременно и адекватно реагировать на опасность. Опасно привязывать санки друг к другу

санки. Особенно опасно привязываться (цепляться) на ходу к транспортным средствам!

На коньках лучше всего кататься в специально оборудованных местах или на площадках. Если не удастся избежать зимних игр на замерзших местных реках, озерах и прудах, то дети должны знать основные правила поведения на льду.

К опасным для катания и игр относятся места, близкие к прорубям и промоинам, образующимся быстрым течением рек; подземными ключами, выходящими на поверхность; спусками теплой воды от промышленных предприятий; рыбацкие лунки, места выколки льда и др.

Опасно выбегать и прыгать с берега на лед, когда неизвестна его прочность. Не следует испытывать прочность льда ударами ног, так немудрено и провалиться.

Игра в снежки – еще одна зимняя забава, которая может привести к повреждениям глаз. При игре в снежки нужно беречь от таких «снарядов» лицо. Задача взрослых убедить ребенка не бросать снежок в упор и не целить в голову. Объясните ребенку, что нельзя кидаться снежками с ледяной корочкой и обледенелыми кусочками снега. Затвердевшие «боеприпасы» могут ударить не слабее булыжника.

Гололед – довольно частое атмосферное явление зимой - является причиной множества травм, полученных в этот период, в том числе среди детей. И здесь, подготовить ребенка по вопросам безопасного для здоровья поведения - задача для взрослых. Во-первых, правильно подберите обувь: предпочтение лучше отдать обуви с ребристой подошвой, произведенной из мягкой резины или термоэластопластов.

Не желательно идти в непосредственной близости от стен зданий, на кровлях которых нередко образуются сосульки.

Огромную опасность в гололед представляют ступеньки: но если вам все-таки предстоит спуститься по скользкой лестнице, то ногу необходимо ставить вдоль ступеньки, в случае потери равновесия такая позиция позволяет съехать вниз настолько аккуратно, насколько это возможно в подобной ситуации в принципе.

Объясните ребенку, что внимание и осторожность – это главные принципы поведения, которых следует неукоснительно придерживаться в гололед.

Еще одна распространенная зимняя травма - **обморожение**.

Повреждение тканей под действием холода может наступить не только при низких температурах воздуха, но и при температуре выше нуля, особенно в периоды обильного снегопада, при сырой погоде, влажной одежде и нарушении нормального кровообращения (тесная обувь). Обморожению подвергаются чаще всего пальцы ног и рук, щеки, нос и уши.

Обморожения нередко наступают незаметно, без боли, поэтому необходимо чаще обращать внимание на цвет румянца у ребенка, проверять чувствительность кожи лица, постоянно шевелить пальцами рук и ног. Нормальный румянец – нежно-розового цвета. Если на прогулке вы

заметили, что румянец у ребенка неравномерный, с ярко-красными или белыми пятнами – срочно возвращайтесь домой! Налицо признаки обморожения!

Чтобы избежать неприятных последствий, правильно одевайте ребенка для прогулок: необходимы варежки-непромокашки, шарф, шапка из водоотталкивающего материала на теплой подкладке; обувь, не сдавливающая конечность и не пропускающая воду. Кожу лица можно защитить специальным детским кремом, не содержащим воды.

Но зимой к списку травм добавляется еще и **риск «приклеиться»**. Например, ребенок набегался, разгорячился, снял рукавички и притронулся к железной конструкции. Все, прилип. Еще хуже, если малыш решил поэкспериментировать и лизнул железо, к примеру, спинку санок. Постарайтесь доходчиво объяснить ребенку, что случится, если он схватится в мороз за железку, напомните, что не стоит проводить эксперименты.

Уважаемые взрослые!

Многих серьезных травм можно избежать, если вы будете внимательно следить за своими детьми и заботиться о том, чтобы их окружение было безопасным!

Меры предосторожности

В зимнее время необходимо использовать обувь с ребристой подошвой. Если у Вашего ребёнка подошва гладкая, отнесите сапоги или ботинки в обувную мастерскую и попросите помочь приспособить обувь к зимнему времени.

Можно самостоятельно сделать подошву не скользкой. Для этого можно наклеивать на подошву обычный пластырь, но надолго его, конечно, не хватит.

Важно, чтобы зимняя обувь была удобной и нигде не натирала.

Когда на улице гололёд - предупредите ребенка, чтобы он избегал скользких мест.

Помощь при травмах

Важно! Нельзя лечиться самостоятельно, т.е. заниматься самолечением! Помните, при зимних травмах нужно сразу обратиться к врачу!

Растяжение связок

Симптомы: резкая боль при движении, припухлость, кровоподтёки.

Помощь: наложить повязку (эластичный бинт), обеспечив неподвижность

сустава, и обратиться к врачу. Для уменьшения отёка можно наложить на больное место смоченную в холодной воде ткань или пузырь со льдом (но не более чем на 1-2 часа). Можно принять обезболивающее.

Вывих

Симптомы: сильная боль, отёк, неподвижность, изменение формы сустава.

Помощь: не старайтесь самостоятельно вправить вывихи, это может привести к болевому шоку у пострадавшего и дополнительным повреждениям. Нужно обеспечить неподвижность и покой повреждённого сустава: руку подвесить на бинте, шарфе, ремне, на ногу наложить шину (например, плоские доски) или прибинтовать её к другой ноге.

При вывихе бедра – положить пострадавшего на здоровый бок, не давая двигаться. Для уменьшения боли – приложить к повреждённому месту пузырь со льдом или холодной водой, дать обезболивающее.

В случае крайней необходимости, когда нет возможности вызвать врача, - больного нужно транспортировать в больницу самостоятельно, соблюдая особую осторожность.

Перелом

Симптомы: сильная, резкая боль, усиливающаяся при движении конечностью, чувствительность даже к очень слабому прикосновению. Отёчность и опухание с изменением цвета кожи, изменением формы места перелома.

Помощь: Обеспечить полный покой повреждённой кости, наложить шину из подручных средств или прибинтовать повреждённые конечности друг к другу или к телу. Дать пострадавшему таблетку анальгина, приложить на место травмы что-нибудь холодное. При кровотечении наложить на рану стерильную повязку. Вызвать "скорую", если это возможно – перевезти пострадавшего на попутной машине в ближайшее медицинское учреждение, соблюдая особую осторожность.

Ушибы головы

Симптомы: частичная или полная потеря сознания, тошнота и рвота, замедление пульса, изменение давления.

Помощь: Уложить пострадавшего на спину, повернув голову набок, положить на неё холод. Вызвать "скорую помощь" и не давать пострадавшему двигаться до её приезда.

воспитатель Носова Р.С.



Консультация для родителей «Спортом может заниматься каждый»

Движение детям необходимо. Но, к сожалению, реальность такова, что с каждым годом все меньше и меньше малышей приходят в спорт.

С самого момента рождения родители стремятся развивать своего ребенка. Причем все чаще и чаще мамы и папы отдают предпочтение развитию духовному и интеллектуальному, отодвигая физические занятия на второй план. Но не стоит умалять значения физической подготовки! Врачи, обеспокоенные стремительным омоложением сердечно-сосудистых заболеваний, провели широкомасштабные исследования среди детей и подростков. Результат был впечатляющим. Оказалось, что возраст от 5 до 8 лет является определяющим в плане риска развития у взрослого человека атеросклероза и инфаркта миокарда. Причем, чем активнее ребенок занимался спортом, тем меньше этот риск. Ученые приводят еще несколько веских доводов в пользу регулярных занятий спортом:

- у 30% дошкольников уже намечаются изменения осанки (а в первые годы школьных занятий этот показатель увеличивается до 65%!);

- более 30% детишек весят больше, чем положено. А ведь известно, что детское ожирение победить очень сложно;
- от 20 до 25% малышей уже имеют нарушения кровообращения;
- 40% детишек регулярно жалуются на боли в спине.

Понятно, что каждый родитель хочет, чтобы его ребенок рос здоровым и сильным. Итак, решено: надо заниматься спортом! Но каким именно? В поисках решения проблемы физической подготовки мамы и папы, к сожалению, нередко ступают на неверный путь. И все по причине того, что часто интересы и возможности малыша остаются на заднем плане в угоду родительским амбициям. Лето – прекрасное время начать подготовку вашего ребенка к занятиям спортом. Не стоит ломать голову над тем, какая спортивная школа в вашем городе лучшая – это вам, скорее всего, подскажут приятельницы, либо, изучив газеты или Интернет-сайты, вы сами вынесете окончательный вердикт. Главная проблема другого рода – какой вид спорта выбрать. Спортивные традиции в нашей стране достаточно глубокие, а сейчас, по счастью, у нас постепенно утверждается мода на здоровый образ жизни. Так что выбор спортивных секций, школ и клубов достаточно велик.

Командные игры.

Этот вариант лучше всего подойдет открытым для контакта, общительным детям. Или же, наоборот, малышам, нуждающимся в развитии этой черты характера. Не будем останавливаться для перечисления всех видов. Отметим только, что несмотря на то, что понятие спортивного равноправия в области командного спорта никто не отменял, тем не менее существуют определенные ограничения для представительниц слабого пола. Девочкам обычно рекомендуют попробовать себя в баскетболе, гандболе, волейболе, но отдавать малышку, например, в женский хоккей большинство даже увлеченных этим видом спорта родителей считают нецелесообразным.

Многие мальчишки с удовольствием погоняют в футбол или побросают мяч в баскетбольную корзину. Так что, если у вас нет четких приоритетов среди спортивных видов, возможно, стоит начать именно с этих. Профессиональные тренировки начинают обычно с 5 лет.

Как правило, мальчишкам нравится много движения и общения, да и к тому же в футбол, как и в хоккей, у нас в стране «играют настоящие мужчины».

Водные виды спорта.

Вот эта стихия, без преувеличения, подходит всем без ограничения. Еще не научившиеся ходить малыши именно здесь постигают спортивные азы. Сами родители, отправляя ребенка в секцию плавания, прыжков в воду, синхронного плавания или водного поло, часто аргументируют свое решение тем, что именно благодаря спортивным водным процедурам у детей вырабатывается хорошая осанка и крепкие мышцы. Да и сам факт, что чадо научится плавать и чувствовать себя как рыба в воде, не оставляет многих родителей равнодушными. Что уж говорить о роли закаливания!

Гимнастика.

Она может стать первой ступенью в занятиях любым другим видом спорта (не зря ее называют матерью всех спортивных занятий), и начинать тренировки можно уже с 3 лет.

Вот куда специалисты смело рекомендуют родителям отдавать детей. Ведь этот вид спорта развивает практически все: осанку, координацию, мышцы, характер, грацию, стройность. Особенно гимнастика любима и популярна среда девочек. Причин этому много. И одна из них связана с тем, что фигура гимнастки смотрится наиболее гармонично – у девочек нет широких плеч, присущих тем, кто занимается водными видами спорта, нет резких, а зачастую угловатых движений, которые характеризуют участников командных видов спорта.

Кроме того, гибкость, сформированная во время занятий, сохраняется у девочки на всю оставшуюся жизнь, придавая походке легкость и грацию.



Лыжи.

Это не только традиционные лыжи, но и модные нынче биатлон, сноуборд, прыжки с трамплина, горные лыжи и многое другое.

Однако специалисты настоятельно рекомендуют детям начинать знакомство с зимними видами спорта с традиционных лыж. Этот вид спорта особенно хорош с точки зрения закалывания, ведь ребенок

постепенно привыкает к постоянному свежему воздуху, развиваются все мышцы (прежде всего ног), координация движений. Конечно, существует угроза травматизма. Но абсолютно безопасного вида спорта нет. Спорт есть спорт. Об этом забывать не стоит.

Фигурное катание.

Очень красивый и зрелищный вид спорта, которым легко увлекаются и мальчики, и девочки. Несмотря на внешнюю простоту и красоту, относится к наиболее сложным, поэтому нужно настроиться на то, что не все сразу будет получаться, как хотелось бы. Именно здесь особенно сильно чувствуется жесткая конкуренция. Безусловно, хорошо развиваются мышцы ног, рук как у парников, так и сольных танцоров на льду, координация, грация. Но фигуристам приходится много работать не только на катке, но и в зале – над хореографией.

Теннис.





Во время занятий работают практически все группы мышц, хорошо развивается координация движений. Этот вид спорта (а вернее, регулярные соревнования) также помогает выработать у ребенка столь необходимые в жизни качества, как упорство и настойчивость. Однако, что греха таить, этот вид спорта – не из дешевых. Кроме того, теннис не терпит пренебрежения. Для серьезного

овладения техникой надо заниматься 2-3 раза в неделю, а количество детей в группе при этом должно быть не более 4-5. Время от времени также необходимы индивидуальные тренировки.

Боевые искусства.

Приобрели особую популярность в последние десятилетия. Сюда относятся дзюдо, самбо, карате, айкидо, ушу и еще множество вариантов единоборств. Эти виды спорта развивают координацию движений, мускулатуру, учат малыша быстро реагировать и правильно падать. Девочки занимаются боевыми искусствами с не меньшей охотой, чем мальчики. Это неудивительно: в наше время умение постоять за себя очень полезный навык. Уровень травматичности при квалифицированном преподавании не выше обычного. Однако надо быть готовым к тому, что после тренировок неизбежны синяки.

Танцы.

Хотите найти более простой и безопасный путь приобщения вашего ребенка к спорту? Начните с обычных танцев. К танцам относятся: спортивные танцы, аэробика, разновидности современных танцев. Кто знает, может, это призвание вашего ребенка?

Это очень важно!

К выбору вида спорта нужно отнестись предельно внимательно. Важно, чтобы он соответствовал характеру ребенка. Нельзя давить на малыша, через силу заставлять его ходить в спортивную секцию, ведь спорт должен приносить радость. Прежде всего, внимательно присмотритесь и прислушайтесь к своему чаду.

Ни в коем случае нельзя сбрасывать со счетов его склонности и бороться с природой, пытаясь на свое усмотрение «улучшать» ребенка. Попробуйте выявить и развить все позитивное, что досталось ему от рождения. Не бойтесь экспериментировать: не стоит корить малыша, если он, полгода проведя в секции, вдруг решительно откажется продолжать занятия. Сначала попробуйте разобраться в ситуации. Возможно, дело не в самом спорте, а в социально-коммуникативных отношениях внутри



коллектива. Ведь для детей важны не только занятия, но и общение, прежде всего игры.

А может быть, ребенок не смог найти с тренером общий язык. Не бойтесь попросить у преподавателя разрешения присутствовать на занятиях, поговорите с тренером по душам. Скорее всего, вы поймете, в чем суть конфликта. А вообще психологи считают, что дети часто лет до 10 не могут определиться, какому же виду спорта им хотелось бы посвятить себя.

Но главное, чтобы малыши хотели заниматься, ведь спорт – это здоровье!

Подготовила: воспитатель Носова Р.С.