

## Консультация для родителей «Спорт и дети»

Все **родители хотят**, чтобы их **дети росли здоровыми**, сильными и крепкими. Однако они часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены в первую очередь двигательной активностью ребенка, что помимо достижения определенного роста и веса он должен быть ловким, подвижным и выносливым.

Чем более крепким здоровьем и хорошими физическими данными мы вооружим наших детей в младенчестве и дошкольный период, тем лучше они потом приспособятся к новым социальным условиям. Забота о формировании двигательных навыков ребенка, о достижении необходимого уровня ловкости, быстроты сил и других качеств является первоочередной задачей матери и отца еще задолго до поступления ребенка в школу.

Физическое воспитание – составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка.

Когда начинать заниматься?

Основным периодом занятий **родителей** с детьми является возраст от 2 до 6 лет. Но и после 6 лет не следует прекращать занятия в семье, хотя в этом возрасте появляются и другие возможности для физического развития ребенка – в культурно-просветительских учреждениях, в **спортивных обществах**, где ребенок занимается под руководством специалиста

Сколько заниматься?

Возможность включать в **распорядок** дня совместные занятия одного из **родителей** с ребенком существует почти всегда. Рекомендую папам это ответственное занятие взять на себя. Необходимо уделить ребенку ежедневно хотя бы несколько минут. Постарайтесь определить оптимальное время дня для занятий в режиме вашей семьи и затем придерживайтесь его. Прежде всего, следует соблюдать принцип систематичности, чтобы ребенок постепенно привыкал к занятиям, чтобы они стали для него ежедневной потребностью.

Продолжительность занятий **родителей с ребенком различна**, она зависит от возраста ребенка, от наличия свободного времени.

Утренние занятия обладают тем преимуществом, что сразу после сна *«разминаются»* мышцы тела, улучшается кровообращение в тканях. Во время зарядки выполняются легкие и уже знакомые упражнения.

Продолжительность утренних занятий не более 10 минут.

Упражнения перед ужином – наиболее частая форма совместных занятий, так как **родители**, как правило, дома и хотя бы один из них может заниматься с ребенком. В этот период есть время для упражнений, формирующих правильную осанку.

Продолжительность занятий с детьми 2-х – 3-х лет – 10-15 минут; 4-х лет 20 минут; 5 – 6 лет 25-30 минут. С 7-ми лет до 45 минут.

После ужина заниматься с детьми физкультурой не рекомендуется: интенсивная двигательная деятельность после еды вредна (Это касается любого времени суток, кроме того, после физических упражнений **дети трудно засыпают**).

Обязательно нужно использовать любую возможность подвигаться вместе с ребенком на свежем воздухе.

Как заинтересовать ребенка заниматься физкультурой?

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятие в скучный урок. Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он уже умеет. Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так постепенно у ребенка развивается уверенность в своих силах и стремление упражняться дальше, осваивать новые, более сложные движения. Старшим дошкольникам кроме похвал, поощрением для них может служить и убедительное объяснение, почему так необходимо заниматься физкультурой: чтобы он не был похож на медвежонка, чтобы его

не перегоняли другие **дети**, чтобы он скорее научился плавать, чтобы у него была правильная красивая осанка и мягкая походка и так далее.

В какую секцию отдать?

Прежде чем отдавать малыша в ту или иную **спортивную секцию**, присмотритесь к нему, обратите внимание на способности и физические возможности.

Физическое развитие ребенка — дело серьезное. Необходимо посоветоваться с врачом, а также с руководителем секции или **спортивного кружка**, который занимается физическим воспитанием детей. А задача **родителей** — выслушать рекомендации специалистов и принять решение, по силам ли ребенку та нагрузка, которая ляжет на его плечи.

Имейте в виду, что большая часть тренеров заинтересована в посещении их кружка максимальным количеством детей. Занимаясь физическим воспитанием детей, руководитель может уговаривать вас отдать к нему ребенка как можно раньше. Но подумайте: не повредят ли малышу чрезмерные **спортивные нагрузки**? У тренеров, занимающихся физическим воспитанием детей, зачастую бывают завышенные требования. Это значит, что ребенку грозит синдром хронической усталости и чувство, что он хуже других, если у него что-то не получается.

Главной заповедью для **родителей**, решивших уделить большое внимание физическому воспитанию ребенка, должно быть «*Не навреди*».

Задумываясь над проблемами физического воспитания своего ребенка, **родители** часто оказываются перед выбором: в какую **спортивную секцию** записать сына или дочку?

Успех физического развития ребенка нередко зависит от «*точности попадания*». Не стоит руководствоваться при выборе решением своих знакомых или друзей и вести своего ребенка в ту же секцию, куда те отдали своих детей. Присмотритесь к особенностям характера своего чада при выборе направления физического воспитания ребенка.

Если у него хорошо развиты навыки общения, если он в любом коллективе чувствует себя, как рыба в воде, — ему отлично подойдут командные виды **спорта**: футбол, хоккей, баскетбол, волейбол и т. д.

Для организации физического развития ребенка, который является выраженным лидером и не привык делиться своими победами, оптимальным

вариантом станет секция художественной или **спортивной гимнастики**, теннис и плавание. Для достижения успехов в этих видах **спорта** потребуются личные усилия ребенка.

Если вы хотите заниматься физическим воспитанием детей гиперактивных, склонных к дракам и конфликтам, можно обратить внимание на секции единоборств. Здесь ребенок сможет выплеснуть излишки энергии и избавиться от своей агрессии.

Если вы озабочены проблемами физического воспитания тихого, замкнутого и застенчивого ребенка, не спешите принуждать его заниматься командными видами **спорта в надежде**, что он станет более общительным. Скорее ему придется по душе конный **спорт или плавание**.

Эти же виды **спорта** отлично подойдут и слишком эмоциональным, вспыльчивым детям, чьи **родители** стремятся воспользоваться физическим воспитанием детей для укрепления их здоровья.

Уважаемые **родители**, приобщайте своих детей к физкультуре, чтобы они выросли здоровыми и жизнерадостными!