

Консультация для родителей

«Ребенок и спорт»

Панченко Светлана Александровна,
инструктор по физкультуре,
МАДОУ ЦРР – д/с № 6
г. Шебекино

О, спорт, ты - жизнь! Все родители мечтают о том, чтобы их дети выросли здоровыми и дисциплинированными. А для этого, считают мамы и папы, ребенок должен заниматься спортом. Но какой вид спорта выбрать для ребенка? Когда лучше начать? Да и хочет ли сам малыш заниматься?

Занятия спортом в раннем возрасте не только положительно влияют на здоровье ребенка в будущем, но и дисциплинируют его, закаляют характер, учат быть ответственным, смелым и сильным не только телом, но и духом.

«С какого возраста и каким видам спорта можно обучать детей дошкольного возраста?» - с таким вопросом часто обращаются к тренерам родители. И, нередко, удивляются, когда слышат в ответ: «Давно пора!». Разумеется, о настоящем спорте в дошкольном возрасте говорить еще рано, но различные виды игр и развлечений с элементами спорта вполне доступны детям. Программа воспитания в детском саду уже начиная с 3-х лет предусматривает спортивные развлечения: санки, скольжения по ледяным дорожкам, велосипед, игры на воде. Со средней группы добавляются лыжи, плавание, бадминтон, коньки, городки, настольный теннис. Доступность и полезность игр и спортивных развлечений для дошколят научно доказана рядом исследований, практикой работы многих детских садов.

С самого момента рождения родители стремятся развивать своего ребенка. Причем некоторые мамы и папы отдают предпочтение развитию духовному и интеллектуальному, отодвигая физические занятия на второй план. Но не стоит умалять значения физической подготовки!

Американские 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 по типу вегетососудистой дистонии;

- 40% детишек регулярно жалуются на боли в спине.

Детей можно и нужно лечить спортом, это гораздо приятнее, чем лекарство, однако прежде чем отдать предпочтение определенному виду спорта – посоветуйтесь с врачом педиатром и со спортивным врачом.

Чтобы окончательно определиться с видом спорта для вашего малыша, следует обратить внимание на важную деталь - противопоказания по состоянию здоровья.

Малыша с хроническими заболеваниями не стоит отдавать в секции бокса, регби, хоккея, каратэ.

Теннис противопоказан детям с плоскостопием, близорукостью, язвенной болезнью.

Занятия футболом и баскетболом могут посещать дети с болезнями сердца, сахарным диабетом, при этом нагрузки стоит сократить до 50-60% от общих нормативов.

От занятий сноубордом и фигурным катанием стоит отказаться страдающим высокой степенью близорукости, а также болезнями легких и плевры. Если у ребенка сколиоз или проблемы с сердечно-сосудистой системой, занятия аэробикой и гимнастикой лучше ограничить.

Если врач решил, что серьезные спортивные нагрузки могут повредить здоровью малыша, он обязательно должен назначить занятия лечебной физкультурой.

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. Главная проблема - 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.

Но как не ошибиться? Ведь помимо физической подготовки малыш должен получать от спорта еще и удовольствие. Иначе каждый поход на тренировку будет вызывать у него приступ вселенской тоски. Поэтому родители, прежде всего, должны поинтересоваться у будущего чемпиона (а не у собственного тщеславия), каким видом спорта он хотел бы заниматься. И обязательно посоветуйтесь с врачом – каким видом спорта вашему ребенку заниматься не рекомендовано.

Природные данные ребенка.

Одним из важных факторов при выборе того или иного вида спорта являются природные данные ребенка. Попробуйте оценить ваше чадо максимально объективно. Лучшее всего предрасположенность ребенка к определенному виду спорта видна в интервале от 5 до 7 лет. Отдать малыша в секцию рань-

ше, конечно, можно, но этот выбор – пальцем в небо. Самое главное – максимально использовать детские природные данные.

Часто для полных детей родители стремятся выбрать подвижный вид спорта, обосновывая это тем, что он там похудеет. Это крайне не верно. Для тех видов спорта, где важны подвижность и координированность, дети с излишним весом не подходят, для них это сложно и тренировка будет мучительна и унижительна. Все это лишь вызовет отвращение к спорту. Для полных детей очень хорошо подойдут плавание, дзюдо и, особенно, хоккей, так как это тот спорт, в котором вес даже приветствуется.

Далее – рост. Не секрет, что высокие люди особо ценятся в таких играх, как баскетбол и волейбол. В этих видах спорта рост является очень важным фактором, поэтому тренеры готовы простить некоторую медлительность и отсутствие отличной координации движений потенциальным воспитанникам. Так что если ваш ребенок хорошо растет – обратите внимание в первую очередь на «паркетные» виды спорта. Бывают и случаи, когда высокий рост, наоборот, становится помехой для достижения каких-либо результатов, например в спортивной гимнастике.

Какой же вид спорта психологи посоветуют ребёнку, изучив его темперамент?

При выборе спортивной секции крайне важно учесть темперамент вашего ребенка. Достаточно часто детей стремятся отдать заниматься спортом для того, чтобы направить в организованное русло неудержимую энергию малыша – бьющую через край и все сметающую на своем пути. Желание вполне оправданное, однако, не забывайте вот о чем. Более импульсивные и эмоциональные дети тяжелее адаптируются к индивидуальным видам спорта – таким, где требуются терпеливость и старательность в многократных повторениях монотонных упражнений. К ним относятся и теннис, и гимнастика, и фигурное катание. Разумеется, квалифицированный тренер способен частично исправить ситуацию и помочь своему питомцу преодолеть бушующие в юной душе страсти. Но в целом перспективы в таких случаях весьма туманны. Другое дело – командные игры. Здесь излишняя активность и энергия пойдут на пользу.

Здоровье ребенка.

Самым важным критерием при выборе спортивной секции является состояние здоровья вашего ребенка. Если ребенок имеет какое-то врожденное или приобретенное заболевание, тогда выбранный вид спорта должен быть направлен на профилактику заболевания. Ничего эффективнее закаливания и физических упражнений не изобретено.

- Для красивой осанки и улучшения опорно-двигательного аппарата запишите ребенка на плавание, волейбол, в секцию художественной гимнастики, или фигурного катания, в конноспортивную секцию. Исправить плоскостопие поможет художественная и спортивная гимнастика, спортивная акробатика, хоккей.

- Для детей с ослабленным иммунитетом, часто болеющих простудными

заболеваниями рекомендуется фигурное катание, хоккей, плавание, горные лыжи, парусный спорт, гребля.

-Для укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем выбирайте футбол, баскетбол, хоккей, волейбол. Кроме того эти командные виды спорта помогают развить выносливость, вырабатывают волевые качества, умение договариваться и быть в команде, формировать стратегию и тактику. Таким образом, ребенок будет себя комфортно чувствовать в коллективе, легко будет находить общий язык со сверстниками.

-Если у ребенка слабый вестибулярный аппарат, то для него подойдут такие виды спорта как: фигурное катание, художественная гимнастика, спортивная акробатика, горные лыжи, многие виды единоборств.

- Для укрепления нервной системы рекомендуются: горные лыжи, верховая езда, занятия детской йогой, плаванием.

Теннис – это тот вид спорта, который положительно влияет на весь организм. Помимо того, что он улучшает работу органов дыхания, он формирует у ребенка глазомер, выдержку, внимание, а также развивает мелкую моторику рук, впоследствии улучшая почерк. Если у ребенка астма, многие виды спорта противопоказаны, но можно заниматься ушу или плаванием. Нельзя заниматься только теми видами спорта, при которых возникает взаимодействие с причинным аллергеном.

Детям, которые имеют заболевание опорно-двигательного аппарата, рекомендуется **верховая езда**. Во время верховой езды задействуются группы мышц, которые не задействуются при обычной ходьбе. Верховая езда это тот вид спорта, который имеет минимум противопоказаний (близорукость, аллергия на перхоть лошади) и максимум положительных результатов (нормализует деятельность нервной и пищеварительной систем, снижает судорожную готовность, уровень сахара в крови у диабетиков, дети держат крепче спину, преодолевают страх, становятся более уверенными и др.).

Общеукрепляющие и универсальные виды спорта отлично развивают дыхательную систему и укрепляют сердце. К ним относятся **плавание, прыжки в воду, легкая атлетика, фехтование, велоспорт, гребля, конькобежный спорт, лыжный спорт**. Мышечная масса развивается правильно и равномерно.

Не стоит реализовывать свои амбиции через малыша. Если девочка мечтает стать балериной, вряд ли ее увлекут занятия боксом или ушу. Как правильно выбрать спортивную секцию, вопрос не праздный. Внимательно присмотритесь к своему ребенку. Нужно, чтобы вид спорта, которым он будет заниматься, соответствовал его характеру. Будьте реалистами, учитывайте интересы и возможности малыша. Давайте для этого рассмотрим наиболее популярные виды спорта.

Легкая атлетика. Бег формирует выносливость и развивает все группы мышц. Прыжки требуют наличия некоторых способностей, но в целом необходим высокий уровень физической подготовки, поэтому прыгуны всегда находятся в отличной форме.

Детям с плоскостопием заниматься бегом нельзя. Но даже здоровые стопы у бегунов могут деформироваться. Однако мы говорим не о профессиональном спорте (пока), а о занятиях ради здоровья, поэтому если ваш ребенок здоров, опасаться, что занятия принесут ему вред, не стоит.

Боевые искусства. В секцию каратэ, тхэквондо, дзюдо и ушу можно смело записывать как мальчиков, так и девочек. Научиться постоять за себя никогда не будет лишним. В таких видах спорта отлично развиваются мускулатура, координация и хорошая реакция.

Эти виды спорта учат детей постоять за себя, а это иногда очень дорогого стоит. Гиперактивные и агрессивные дети, занимаясь боевыми искусствами, становятся спокойнее и сдержаннее. Боевые искусства закаляют характер и делают детей психологически сильными. Им легче справляться со стрессами.

Командный спорт. Такой вид тренировок отлично подойдет для непосед с «моторчиком». А также поможет маленьким букам найти общий язык со сверстниками, стать более открытыми. Командные виды спорта - волейбол, футбол, хоккей, баскетбол, бейсбол. В них всегда много движения, общения и веселья.

Игры рекомендуются как очень общительным детям (*в команде они будут чувствовать себя как рыба в воде*), так и застенчивым, не умеющим общаться детишкам (*игра в команде привьет ребенку коммуникативные навыки, научит дружить, отвечать не только за себя, но и за команду*).

Вообще, командные игры очень полезны для психологического развития детей. И, конечно, для физического. Выбирать конкретный командный спорт для вашего ребенка нужно в зависимости от его личных пожеланий, а также от способностей и физических данных.

Так, например, в баскетболе и волейболе успеха добиваются в основном только высокие игроки. В футболе важно умение быстро и долго бегать. В хоккее – физическая сила и хорошая координация. В водном поло – любовь к воде и умение плавать.

Недостаток спортивных игр – высокий уровень травматизма, без которого, впрочем, не обходится ни один вид спорта. Многое здесь зависит от опытности тренера.

Лыжи, сноуборд. Это сейчас модные виды спорта, но и одни из самых дорогих в смысле экипировки. Хорошие лыжи и костюм вам обойдутся примерно в \$1000. Данный вид спорта отлично укрепляет мышцы, развивает координацию движений, закаляет.

Занятия на лыжах способствуют развитию выносливости, силы, координации. Лыжный спорт тренирует сердце и закаляет организм. Рекомендуется заниматься на лыжах часто простужающимся детям. Занятия на свежем воздухе полезны всем детям без исключения!

Гимнастика. Этот вид спорта является отправной точкой на пути к занятиям другими видами спорта. Хорошая осанка, координация, укрепленные мышцы, грация и стройность - вот результаты усердных тренировок.

Спортивная гимнастика и спортивная акробатика способствуют гармоничному развитию тела и формированию красивой фигуры – как у девочек, так и

у мальчиков. Дети, увлеченные этими видами спорта, становятся очень сильными физически. Поэтому можно привести в данные секции детей слабеньких или склонных к образованию лишнего веса. Занятия гимнастикой и акробатикой помогут преодолеть эту склонность и набраться сил.

Спортивная акробатика развивает все группы мышц, укрепляет опорно-двигательную систему, воспитывает в детях морально-волевые качества и приучает к дисциплине. Сложность акробатики заключается в техническом исполнении, включающем в себя многогранные движения туловища, как в опорном, так и в безопорном положении, сопровождающиеся согласованными движениями рук и ног, а также полным контролем туловища в пространстве.

Художественная гимнастика делает фигуры девочек изящными и грациозными. У девочек улучшается осанка, укрепляются мышцы, развивается координация. Но стоит учесть, что успехов в художественной гимнастике добиваются девочки с особым строением тела – высокие, худощавые, с длинными конечностями и врожденной гибкостью.

Однако это вовсе не значит, что маленькая пышечка не получит от занятий гимнастикой никакого результата! Занятия будут полезны любой девочке. Если вы сразу настроитесь на то, что вам важны не достижения, а здоровье и гармоничное развитие, то и огорчений в будущем не будет. Важно дать такой настрой и девочке. Никто не знает, что преподнесет нам судьба – быть может, девочка, вопреки своим «неподходящим» данным, станет олимпийской чемпионкой в этом виде спорта!

Танцы и аэробика. Это еще и занятия для души и самый безопасный способ привить ребенку любовь к спорту.

Плавание. Данный вид спорта подходит всем. Даже самые маленькие, едва научившись ходить, могут учиться плавать с надувным кругом в бассейне. Выбирая водную стихию, родители могут быть уверены, что у их крохи не будет проблем с дыханием и осанкой.

Плавание не только развивает все группы мышц и учит выносливости. Пребывание в воде действует успокаивающе на психику. Поэтому гиперактивных детей рекомендуется приводить в бассейн.

Кроме того, бассейн рекомендован детям, страдающим частыми простудными заболеваниями – занятия в воде закаляют организм. Для девочек можно отдать предпочтение синхронному плаванию.

Коньки. Фигурное катание - один из самых захватывающих и красивых видов спорта. Но не стоит забывать и о том, что это очень травматичный вид спорта. Эта спортивная дисциплина как никакая другая требует концентрации и настойчивости. Фигурное катание развивает координацию движений, грацию.

Спорт полезен для здоровья и развития ребенка. Начало занятий спортом с раннего возраста приносит немалую физиологическую и психологическую пользу, включая хорошее здоровье и навыки социального общения. Прежде, чем отдавать ребенка в командную спортивную секцию, лучше подождать, пока ему исполнится 6 лет. Кроме возраста, родители должны принимать в

расчет вес и рост ребенка, а также его эмоциональное развитие, в частности, способность к принятию самостоятельных решений. При выборе вида спорта помимо уровня физической и психологической зрелости ребенка следует также учитывать следующие факторы:

- качество подготовки и уровень тренерской работы,
- отношение ребенка к возможному повышенному вниманию зрителей
- возможность получения травм
- стоимость необходимых спортивных принадлежностей

Некоторые виды спорта более травматичны и опасны для здоровья вашего ребенка, чем другие. Как правило, все виды спорта можно разделить на «спорт с высокой степенью контакта», «спорт со средней степенью контакта» и «спорт с низкой степенью контакта». Считается, что чем больше степень контакта в спорте, тем больше риск получения травмы.

Виды спорта с высокой степенью контакта:

бокс, баскетбол, футбол, хоккей, боевые искусства, регби, гандбол, ролики

Виды спорта со средней степенью контакта:

велосипедный спорт, спортивная гимнастика, спортивная акробатика, верховая езда, лыжи, волейбол, фигурное катание и конькобежный спорт, тяжелая атлетика

Виды спорта с низкой степенью контакта:

бадминтон, боулинг, гребля, плавание, теннис, легкая атлетика, художественная гимнастика.

Каждому возрасту свой вид спорта

Как уже говорилось выше, для каждого вида спорта существует свой возраст. Однако с каждым годом появляются новые, прогрессивные программы тренировок, а потому многие виды спорта существенно «помолодели». Ярким примером тому служит совокупность координационных видов спорта, куда входят художественная гимнастика, фигурное катание, синхронное плавание и другие. Малышей здесь принимают уже **в трехлетнем возрасте**, ведь чем моложе ребенок, тем легче развить в нем все необходимые качества. Нередки даже такие случаи, когда профессиональные тренеры лично приходят в детские сады, чтобы заметить талантливых и перспективных малышей. **В четыре года** для девочек открывается дорога в мир спортивной и художественной гимнастики. В этом же возрасте начинают обучать плаванию. При этом, если через год занятий девочка будет уверенно держаться на воде, вполне возможно, что её возьмут для занятий синхронным плаванием. Серьезные спортивные первенства в этом виде спорта могут проводиться среди 8-10 летних участников.

В 5-6 лет - спортивная акробатика.

В шестилетнем возрасте, если ребенок не имеет никаких противопоказаний, его можно смело отдавать на фигурное катание.

В семь лет можно начинать заниматься спортивными танцами и настольным теннисом.

С наступлением **восьми-девяти лет** мальчики могут начинать заниматься борьбой. Крайне осторожно нужно подходить к занятиям тяжелой атлетикой.

Несмотря на то, что формально в этот спорт можно приходить и в **10 лет**, это лучше делать гораздо позже. Тело ребенка ещё не сформировалось, а занятия с отягощениями могут значительно замедлить рост. **В 9 лет** - легкая атлетика.

Рассмотрим более конкретно некоторые виды спорта. Занятия боевыми искусствами прекрасно развивают у ребенка гибкость, координацию и точность движений, дисциплинированность. При этом обучаться ему могут и девочки, главное чтобы они были в этом заинтересованы. Определенные виды борьбы явно не подойдут для юных спортсменов. К примеру, в боксе нередки сотрясения, а бывшие боксеры часто страдают эпилепсией. Гораздо более безопасными являются занятия карате, дзюдо, айкидо или ушу – в принципе, ребенок может прийти в секцию даже в **пять лет**.

Советы родителям

Дорогие родители, выбирая вид спорта для своего ребенка, учитывайте его желания. Занятия по принуждению приносят мало пользы, а вот времени, сил и средств отнимут много. Определитесь, какому виду спорта, выбирая для ребенка, отдать предпочтение. Подумайте, зачем ему нужен спорт: для поддержания здоровья или для успешной спортивной карьеры? Также важную роль играют личность тренера и ваше с ним общее. А еще понимание цели занятий ребенка в секции. И не забывайте: личный пример всегда был лучшим способом обучения. Если родители уделяют время занятиям спортом (коньки, ролики, футбол, плавание) вместе с ребенком, то и малыш в дальнейшем будет с интересом тренироваться сам.

Не настраивайте ребенка сразу на высокие достижения. Главное – здоровье и гармоничное развитие. Если все пойдет хорошо и ребенку будет интересен спорт – он сам захочет чего-то достичь. **Ключевое слово** – «сам». Если же его изначально мотивировать на большой спорт, это может вызвать чувство неуверенности в себе, страх не справиться и подвести родителей, не оправдав их ожиданий.

Кроме того, сложные тренировки в раннем возрасте могут оказаться чреватými. Измученные тренировками, многие дети рано или поздно категорически отказываются от спорта. Зато те, кого не заставляли, а мягко мотивировали на занятия ради здоровья, увлекаются и продолжают заниматься и поддерживать форму всю жизнь.

Если ребенок, проведя в секцию несколько месяцев, откажется продолжать занятия, не упрекайте его. Лучше попытайтесь выяснить причины. Возможно, у малыша не сложились отношения внутри группы. Для ребенка это очень важно, так как спорт – это еще и общение с друзьями.

Если ваш малыш «Великий нехочуха» и совсем не хочет заниматься спортом, не стоит его заставлять. Ребенку достаточно просто вести подвижный образ жизни: гулять, играть со сверстниками во дворе, ходить пешком и заниматься физкультурой в школе.