

Консультация для родителей

«Нужен ли спорт ребенку».

Все родители хотят, чтобы дети росли здоровыми, а для этого надо заниматься спортом. Для детей до 6 лет речь должна идти об элементах спорта, которые могут стать основой для индивидуальной зарядки ребенка.

Помните: организовав подвижное активное детство, вы избавляете своего драгоценного любимого ребенка от многих проблем с характером и со здоровьем.

Спортивный образ жизни — это не только полноценное физическое развитие, это хорошая тренировка нервной системы и воспитание характера.

Чтобы правильно выбрать вид спорта своему ребенку, достаточно учитывать несколько ключевых моментов:

1. Рост и скорость.
2. Вес ребенка.
3. Медицинские противопоказания.
4. Темперамент.
5. Что дает спорт

Давайте теперь подробнее рассмотрим каждый из вышеперечисленных факторов: **Вес ребёнка.** Наилучших результатов полные дети достигают в плавании, боевых искусствах, разновидностях легкой атлетики, и, самое главное – хоккее, где большой вес часто приветствуется. Для девочек с маленьким весом идеально подойдёт художественная гимнастика.

Рост и скорость. Высокий рост приветствуется во многих командных видах спорта - в баскетболе, волейболе. Некоторые тренеры закрывают глаза даже на медлительность и среднюю координацию движений, если ребёнок высокого роста, так же смотрят на рост родителей, ведь гены никто не отменял. А вот в спортивной гимнастике приветствуются дети со средним ростом. Также важна скорость – единственное качество, которое невозможно развить, если нет заложенных в генах зачатков. Научно доказано, что увеличить скорость с помощью тренировок можно лишь на 10%. В хоккее и футболе она оценивается по жестким критериям. Поэтому не стоит медлительного ребенка заставлять заниматься популярными играми.

Медицинские противопоказания

Просто необходимо проконсультируйтесь у врача перед началом занятий спортом. Вот краткий перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- 1) Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
- 2) Особенности физического развития
- 3) Нервно-психические заболевания

- 4) Заболевания внутренних органов
- 5) Хирургические заболевания
- 6) Травмы и заболевания ЛОР-органов
- 7) Травмы и заболевания глаз
- 8) Заболевания половой сферы
- 9) Инфекционные заболевания

Могут быть проблемы, которые невооруженным взглядом не увидишь. Хрупкие суставы, например или нарушения мозгового кровообращения. Поэтому это всё очень индивидуально и просто необходимо проконсультироваться с врачом прежде, чем отдать ребёнка в ту или иную секцию

Не секрет, что занятие спортом для ребенка – шанс вырасти не только крепким и здоровым, но и умным и разносторонне развитым человеком.

Но какой вид спорта может увлечь именно вашего ребенка, какой окажется наиболее подходящим?

Необходимо учитывать и темперамент ребенка

Что же такое темперамент? Темпераментом называют врожденные особенности человека, которые определяют динамику протекания его психических процессов. Именно темперамент обуславливает реакции человека на внешние обстоятельства. Он в значительной мере формирует характер человека, его индивидуальность и является неким связующим звеном между организмом и познавательными процессами. Выделяют четыре простых типа темперамента: сангвинический, холерический, меланхолический и флегматический.

Темперамент ребёнка определить довольно просто – достаточно получше к нему приглядеться. А многим и приглядываться не нужно – вы ведь и так знаете своё чадо «наизусть».

Ребенок-Меланхолик Ребенка-меланхолика узнать легко: это, пожалуй, самый неспортивный темперамент из всех четырех. Меланхолик очень не любит всяческие перемены и с трудом к ним приспосабливается. Играет в одни и те же игры, но зато глубоко их изучает. Какие виды спорта подходят для ребенка-меланхолика? Но подобрать вид спорта можно даже для меланхолика. Человек с таким темпераментом – уравновешенный и трезвомыслящий. Ему как никому другому подойдут виды спорта, в которых нужно целиться: это и стрельба, и метание диска. Ребенку-меланхолику могут очень понравиться танцы – это отличный шанс выразить себя.

Ребенок-Холерик Холерик – неуравновешенный, но сильный тип темперамента. Он быстро загорается, также быстро остывает, рутина ему очень надоедает. Часто раздражается. Ребенку-холерику всё надо. Он все время что-то делает, куда-то лезет, ничем долгое время не занимается, все разбрасывает, а споры с детьми предпочитает решать кулаками. Какие виды спорта подходят для ребенка-холерика? Ребенку-холерику спорт просто необходим: ему как никому другому

нужно куда-то девать свою неумную энергию! Однако ему необходим и контроль, поэтому обязателен мудрый наставник – тренер. К выбору тренера надо подойти особенно тщательно. Дети-холерики тяготеют к командным, энергичным и агрессивным видам спорта. Футбол, хоккей, теннис, волейбол, баскетбол, бокс и так далее – все это для него.

Ребенок-Флегматик Сильный, уравновешенный, спокойный – вот характеристика темперамента флегматика. Ребенок-флегматик – это очень удобный ребенок: он хорошо спит, хорошо ест, хозяйственный, рассудительный. Однако он довольно медлителен и «на лету» знания не схватывает. Ему надо время, чтобы чему-то научиться, но если уж что-то выучит, то на совесть. Торопить его не следует, так как флегматик может потерять уверенность в себе. Какие виды спорта подходят для ребенка-флегматика? Флегматиков привлекают интеллектуальные виды спорта: бильярд, гольф, шашки, шахматы – здесь они могут проявить себя, продумывая комбинации ходов и рассчитывая силу удара. Еще одно качество флегматиков – выносливость – сослужит им хорошую службу, если они займутся бегом, роликовыми коньками, лыжами, велосипедной ездой, скейтбордом, плаванием и так далее. Обратите внимание на восточные единоборства: они неторопливы, полны философии – в общем, детям-флегматикам они подходят как ничто другое.

Когда ребенка можно отдать в спорт

Родители должны знать, что сверхинтенсивные тренировки могут привести к ранней остановке роста ребенка.

Ребенок развивается постепенно, поэтому родителям необходимо проявить разумную рациональность в выборе спортивной секции для своего малыша. Нельзя давать сразу чрезмерную физическую нагрузку, ведь спорт должен соответствовать возрасту ребенка. Давайте остановимся на этом вопросе более подробно.

Легкой атлетикой-Иногда даже говорят, что Легкая атлетика – спорт, придуманный детьми. Дети с самого раннего возраста начинают бегать, прыгать. Это очень естественный вид спорта. Рекомендуется заниматься с 7 лет. Благодаря ей развивается грудная клетка, правильное дыхание, она способствует снабжению организма кислородом. Ребенок гибкий, ловкий, уравновешенный. Гармонично развиваются мышцы. У девочек становится красивая фигура, стройные длинные ноги.

Футбол - Оптимальный возраст поступления в секцию - 7 -9 лет вид спорта для детей, которые могут отлично управлять как правой, так и левой рукой и ногой (есть такие особенности). Левши даже лучше и быстрее реагируют, скорость реакции у них выше.

Карате- ориентироваться лет на 5-6. Один из самых востребованных на сегодняшний день видов спорта среди детей. Еще бы! каратэ дает так много: волю, ловкость, стимулирует иммунитет, а кроме этого, делает психику ребенка более уравновешенной, укрепляет дух и, что очень важно, помогает преодолеть внутренние страхи.

Плавание такой благодатный вид занятий, который подходит даже детям с 2-х месяцев (некоторые практикуют и от рождения, опираясь на то, что вода - родная среда обитания для недавно родившегося человечка). Но мы имеем в виду общедоступные нормы, на которые может ориентироваться большинство родителей (конечно, при участии специалистов). Ну а для секций подойдет 6-7 лет.

Катание на коньках рекомендуется для девочек и мальчиков с 4 лет. Развивает ловкость и равновесие, укрепляет мышцы ног и делает детей стройнее.

Лыжный спорт - Заниматься им можно с 5- 6 лет, как девочкам, так и мальчикам. Но лучший возраст для начала занятий лыжным спортом — около 10-11 лет. Солнце, чистый зимний воздух сами по себе очень полезны. Занятия лыжами помогут ребенку быть увереннее в себе, закалиться. В упражнениях задействованы все мышцы тела.

Дзюдо рекомендуется в основном мальчикам с 7 лет. Способствует гармоничному развитию всех мышц тела, прекрасно развивает правильное дыхание, дисциплину, умение владеть собой, веру в себя. Запрещается при заболеваниях позвоночника. Нежелательно для детей с чувствительной кожей, так как вполне вероятны многочисленные синяки из-за падений

Теннис — «односторонний» вид спорта. Нежелательно заниматься им до 12 лет, так как при этом одна сторона тела развивается больше, чем другая. Чтобы вторая часть тела не была недоразвитой, нужно заниматься специальными упражнениями для развития всех ее мышц, иначе возможен правосторонний сколиоз позвоночника. Учит ребенка расслабляться, делает гибкими суставы.

Гимнастика - рекомендуется с 6 лет как мальчикам, так и девочкам. Не путайте этот вид спорта с домашней гимнастикой. Включает упражнения на полу и снарядах (бревно, брус, конь, кольца, трамплин). Развивает гибкость и ловкость. Особенно рекомендуется девочкам: занятия дают им грацию, элегантность, уверенность жестов.

Игры с мячом (волейбол, баскетбол) -рекомендуются мальчикам и девочкам с 9 лет. Они активизируют деятельность сердца и кровеносных сосудов. Лучше всего начать заниматься этими видами спорта с 10-15 лет. Все мышцы тела гармонично развиваются, особенно в длину. Фигура ребенка становится стройной, элегантной. Игры с мячом учат ловкости, быстроте реакции. Особенно рекомендуются низкорослым детям, так как благоприятно влияют на рост. Девочкам игры с

мячом помогают улучшить фигуру: грудь будет красивой, плечи ровными, бедра стройными, щиколотки и икры изящными.

На сегодня очень важную роль играет

Что дает спорт.

Восполнение недостатка двигательной активности. Компьютеры, смартфоны, телевизоры — все это окружает наших детей и заставляет их «променять» активную деятельность на домашние посиделки с гаджетами. Проводя целый день за монитором, ребенок не получает достаточное количество физической активности, необходимой для нормального функционирования организма. Педиатры рекомендуют ежедневные зарядки и комплексы упражнений, чтобы поддерживать свое общее состояние в тонусе. А что уж говорить о полноценных тренировках, которые дают удивительный результат

Укрепление иммунитета. Благодаря занятиям спортом или просто физической активности укрепляется детский иммунитет. Ребенок становится менее восприимчивым к различным вирусам и бактериям. Организм постоянно находится в тонусе, что препятствует возникновению различных болезней. Укрепление мышц, легких, сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Физическая нагрузка под присмотром тренера очень полезная для организма ребенка в целом. Различные комплексы тренировок развивают мускулатуру, увеличивают объем легких, положительно влияют на сердце и двигательный аппарат. Правильное функционирование органов является залогом здоровой жизни ребенка.

Развитие ловкости, скорости и выносливости. Каждый вид спорта предусматривает тренировки, которые рассчитаны на развитие и поддержание таких характеристик человеческого тела, как скорость, ловкость, выносливость, сила. Хорошие спортивные качества могут пригодиться не только на спортивной площадке, но и в обычной жизни.

Ускорение метаболических процессов. Во время физических нагрузок происходят различные метаболические процессы, которые влияют на поступление питательных веществ в органы. Быстрый метаболизм залог красивого тела и хорошего иммунитета — все питательные вещества быстро поступают в места назначения, сложные элементы успешно распадаются на простые, которые как раз и составляют основу питания органов. При этом организм формирует «запасы» исходя из потребностей организма, при этом намного снижается риск их избытка. Если вашему ребенку необходимо похудеть, то пересмотрите не только рацион питания, но и введите активные тренировки, которые будут способствовать сжиганию жира.

Развитие силы воли и дисциплины. Спорт — для сильных людей. И это чистая правда. Если вы хотите воспитать в своем ребенке силу воли, приучить его к

дисциплине, то отдавайте в спортивную секцию. Но нужно заметить, что этот выбор направления должен оставаться за ребенком, потому что если не будет интереса, то скоро он забросит занятия спортом. В каждой секции имеются не только спортивные правила, но и внутренние, которые влияют на формирование характера ребенка. Они закаляют его, приучают к здоровому образу жизни.

Хорошее настроение и новые друзья. В спорте можно найти не только плюсы для физической стороны организма, но и психологической. Занятия спортом поднимают настроение: каждый будет гордиться новым километром в беговой дистанции, еще одним голом в воротах противника или красивым шпагатом. Это еще и повод для гордости своим ребенком, поэтому не забывайте хвалить его за достижения! А еще в спортивной секции можно найти новых друзей, с которыми не будет скучно, ведь у них с вашим ребенком будут общие интересы.

Советы:

* Любовь к спорту следует прививать в раннем возрасте. Но не стоит также забывать и о том, что насильно ничего навязывать не следует. Когда ребенок сам сделает выбор, то тогда от спорта будет польза и удовольствие.

* Просветите ребенка, какие вообще секции и виды спорта бывают. Узнайте, что есть поблизости от вашего дома и что интересного вообще имеется в вашем городе. Возможно, вы найдете что-то неординарное и очень интересное! А ваш рассказ о каком-то виде спорта может запросто увлечь ребенка.

* Не стоит расстраиваться, если вашему ребенку запрещены даже незначительные физические нагрузки. Ваш малыш прекрасно будет себя чувствовать в шахматной секции, где у него будут развиваться внимание, память, логическое мышление. А домашний детский спортивный комплекс поможет ребенку развиваться физически и укрепит его здоровье.

* Самое главное – не принуждайте, не ломайте, не насилуйте ребенка. Занятия по принуждению эффекта не дадут. Более того – они могут спровоцировать травмы, а оно вам надо? Пусть ребенок получает от спорта удовольствие!

* Если ребенок выбирает вид спорта, не соответствующий его темпераменту – ничего страшного! Вдруг он действительно в нем преуспеет?

* Прежде, чем ребенок выберет какой-то «свой» вид спорта, может потребоваться много времени. Пусть он позанимается немножко тем, немножко этим – предоставьте ему свободу выбора!

* Не гонитесь за спортивными достижениями ребенка. Помните, что он занимается спортом, чтобы укрепить здоровье и найти друзей. Все остальное – вторично.: понимание, любовь и терпение.