



## Консультация для родителей. «Спорт для дочки и сыночка»

Здоровый образ жизни и спорт все более активно входят в нашу жизнь. Повсюду мы видим новые фитнес-центры, футбольные поля, лыжные трассы ... и на них людей в очках. Возникает вопрос: «Не нанесет ли это ущерб их здоровью? А могут ли они заниматься спортом? Если могут, то каким? В каком объеме? И как часто? В каких случаях можно получить освобождение от занятий физкультурой (хотя стремиться к этому не следует) или ограничение в нагрузке?»

С самого момента рождения родители стремятся развивать своего ребенка. Причем все чаще и чаще мамы и папы отдают предпочтение развитию интеллектуальному, отодвигая физкультуру на второй план. Но не стоит уменьшать значения физической подготовкой!

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок рос здоровым и сильным, поэтому необходимо заниматься спортом! Но каким именно? В поисках решения этой проблемы мамы и папы, к сожалению, нередко ступают на неверный путь. Часто интересы и возможности малыша остаются на заднем плане в угоду родительским амбициям. Не стоит ломать голову над тем, какая спортивная школа или секция в вашем городе лучшая. Главная проблема — какой вид спорта выбрать, чтобы ребенок получал пользу и удовольствие, соблюдая главное условие – не навреди.

Важно учитывать его склонности и не надо «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. Психологи считают, что дети часто лет до 10 не могут определиться, какому же виду спорта им хотелось бы посвятить себя.

Естественно, что тем, у кого нарушено зрение, необходимо четко соблюдать противопоказания к занятиям спортом. Тренировки могут благотворно влиять на состояние глаз, но могут и привести к ухудшению зрения. Все зависит от зрительной патологии. Абсолютно противопоказаны виды спорта, связанные с большим физическим напряжением, резким перемещением тела и возможностью его сотрясений. **Главное условие при**



## **выборе вида спорта – согласовать свой выбор с врачом – офтальмологом.**

Почему детям нужно заниматься спортом? Каждая мама хочет, чтобы ее ребенок был самым умным, самым красивым и самым здоровым. Развивая малыша, нужно помнить о том, как важны для него занятия спортом. Именно умение управлять своим телом, развитие мелкой и крупной моторики определяет умственные способности ребенка.

**Это очень важно!** К выбору вида спорта нужно отнестись очень серьезно. 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 ребенку. Главное, чтобы малыши хотели заниматься, ведь спорт — это здоровье!

Какой вид спорта выбрать? Танцы. Более простой и безопасный путь приобщения вашего ребенка к спорту. Они полезно в первую очередь для общего развития.

**Командные игры:** баскетбол, футбол и др. больше подойдут общительным детям. Или же, наоборот, малышам, нуждающимся в развитии этой черты характера. Если у вас нет четких приоритетов среди спортивных видов, возможно, стоит начать именно с этих. Профессиональные тренировки начинают обычно с 5 лет.

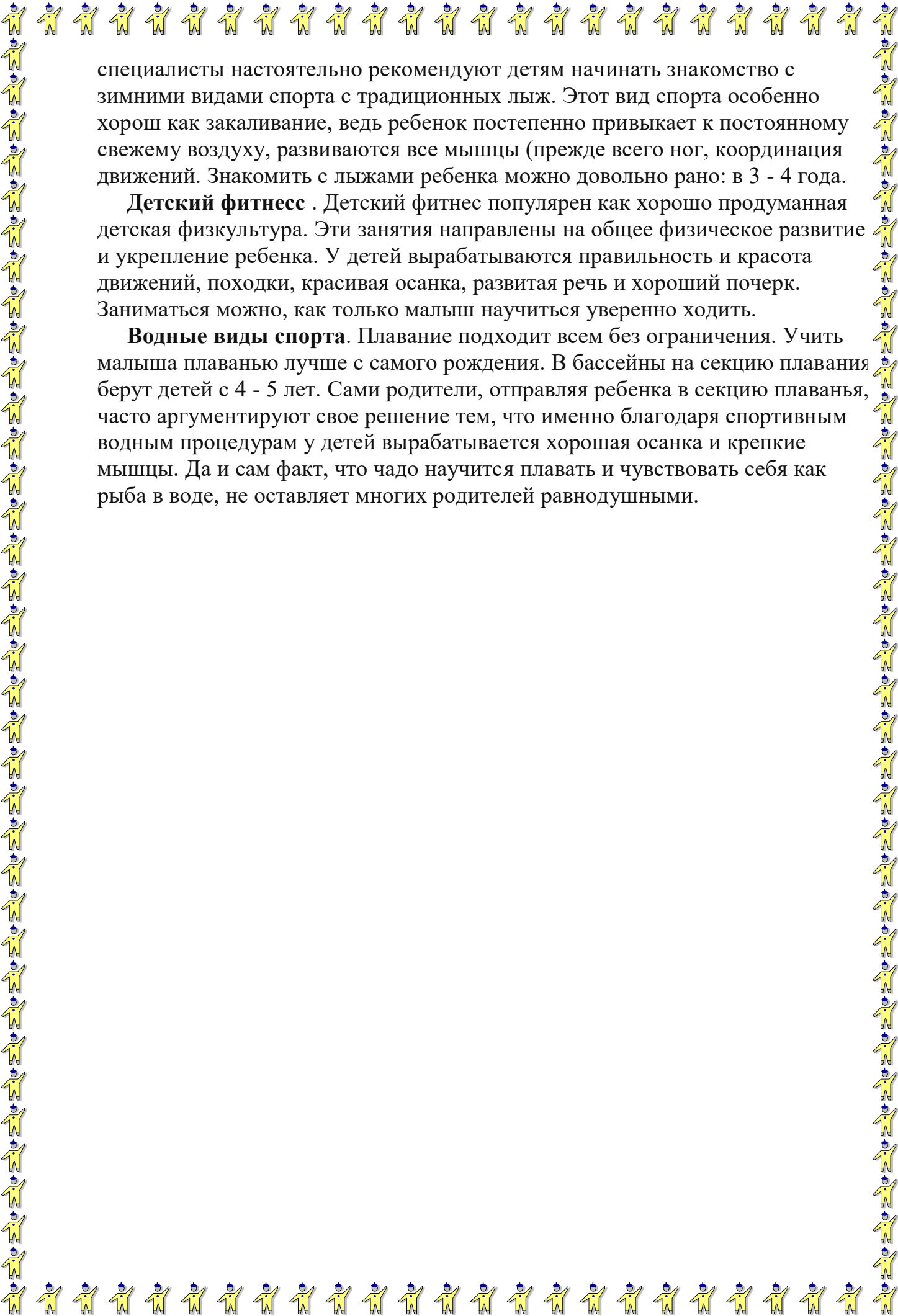
**Шахматы и шашки.** Эти "тихие" виды спорта помогут развитию логического мышления, внимания, памяти. Они воспитают характер ребенка и поспособствуют умению спокойно и рассудительно идти к победе. Ими ребенок запросто может заниматься с пяти лет.

**Теннис.** Во время занятий работают практически все группы мышц, хорошо развивается координация движений. У ребенка вырабатывается упорство и настойчивость. Двери в большой и малый теннис открываются после первого (пятилетнего) юбилея.

**Фигурное катание.** Очень красивый и зрелищный вид спорта, но относится к наиболее сложным, поэтому нужно настроиться на то, что не все сразу будет получаться, как хотелось бы. Хорошо развиваются мышцы ног, рук, координация и грация. Но приходится много работать не только на катке, но и в зале - над хореографией.

**Гимнастика.** Она может стать первой ступенью в занятиях любым другим видом спорта, и начинать тренировки можно уже с 3 лет. Этот вид спорта развивает: осанку, координацию, мышцы, характер, грацию. Особенно гимнастика любима и популярна среди девочек. Гибкость, сформированная во время занятий, сохраняется у девочки на всю оставшуюся жизнь, придавая походке легкость и грацию.

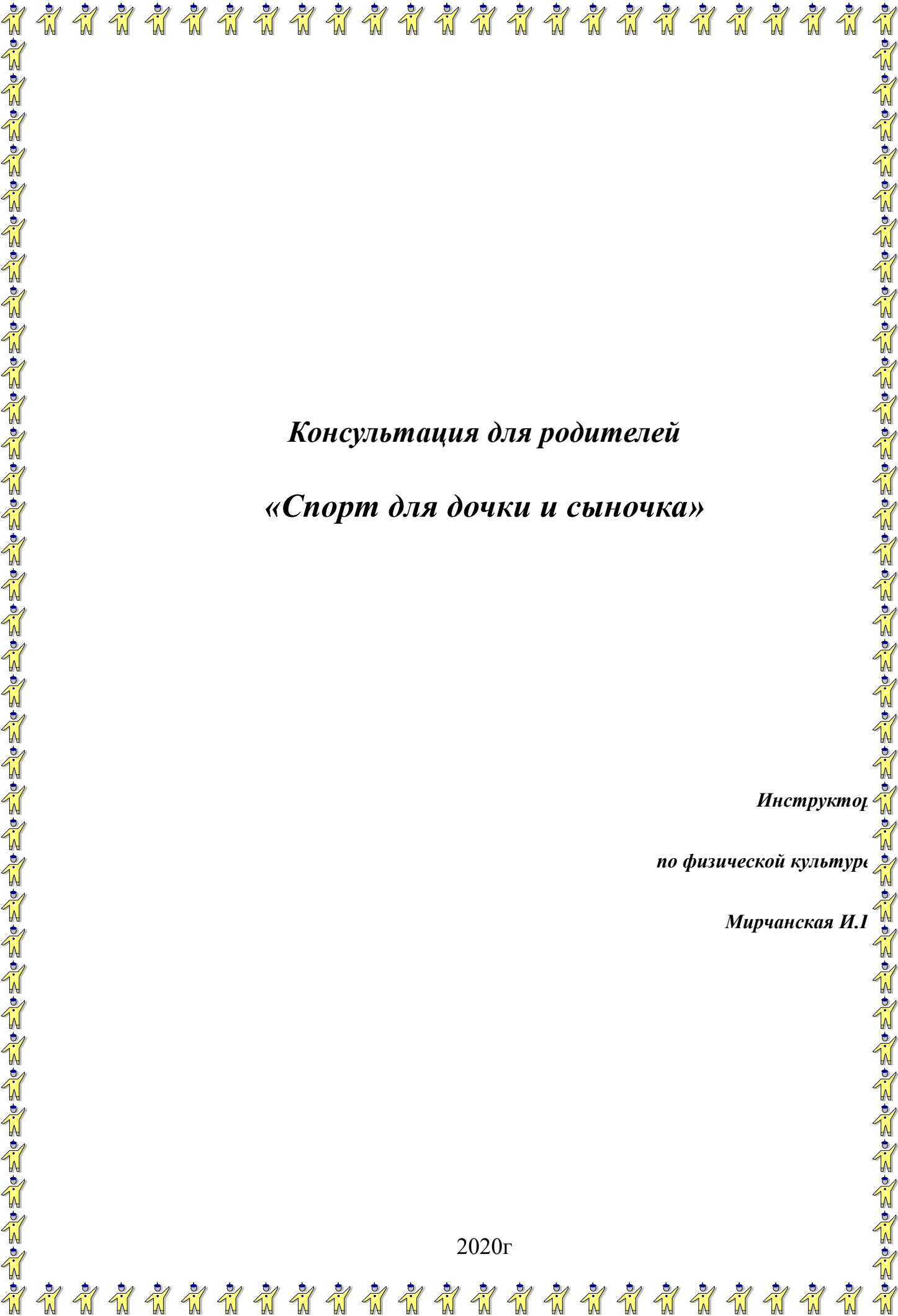
**Лыжи и их «братья».** Это не только традиционные лыжи, но и модные нынче биатлон, сноуборд, горные лыжи и многое другое. Однако



специалисты настоятельно рекомендуют детям начинать знакомство с зимними видами спорта с традиционных лыж. Этот вид спорта особенно хорош как закаливание, ведь ребенок постепенно привыкает к постоянному свежему воздуху, развиваются все мышцы (прежде всего ног, координация движений). Знакомить с лыжами ребенка можно довольно рано: в 3 - 4 года.

**Детский фитнес** . Детский фитнес популярен как хорошо продуманная детская физкультура. Эти занятия направлены на общее физическое развитие и укрепление ребенка. У детей вырабатываются правильность и красота движений, походки, красивая осанка, развитая речь и хороший почерк. Заниматься можно, как только малыш научится уверенно ходить.

**Водные виды спорта.** Плавание подходит всем без ограничения. Учить малыша плаванию лучше с самого рождения. В бассейны на секцию плавания берут детей с 4 - 5 лет. Сами родители, отправляя ребенка в секцию плавания, 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.



*Консультация для родителей*  
*«Спорт для дочки и сыночка»*

*Инструктор*  
*по физической культуре*

*Мирчанская И.И*

2020г