

Консультация для родителей «Растим маленького спортсмена»

Кто из родителей не мечтает вырастить здорового и всесторонне развитого ребёнка? Без преувеличения, - все, а достичь этой цели невозможно без регулярных занятий физической культурой и спортом.

Ни для кого не секрет, что спортивные занятия не только укрепляют здоровье детей, но и помогают развить многие черты характера: целеустремленность, усидчивость, уверенность в собственных силах.

К сожалению, современные дети часто ведут малоподвижный образ жизни, проводя много времени перед телевизором или компьютером. И просто родительские наставления и нотации о том, как это вредит здоровью чада не приведут к желаемому результату. Поэтому, дорогие мамы и папы, если вы действительно хотите привить своим детям любовь к спорту, то возьмите на вооружение **главное правило - на собственном примере покажите преимущества активного отдыха.**

Организуйте совместную поездку на велосипедах/роликах летом, лыжную прогулку - зимой, погоняйте мяч во дворе, сходите в бассейн или на каток, даже совместная рыбалка обязательно послужит пользе дела, лишь бы всё было организовано от души и с желанием. Ещё лучше привлечь друзей вашего ребёнка к совместному активному отдыху: вместе гораздо веселей.

О чем следует помнить, приступая к спортивным занятиям с детьми?

Первое.

Следует иметь в виду, что дети неодинаковы по своему физическому развитию, характеру, здоровью. Нагрузка в играх дозируется с учетом индивидуальных и возрастных особенностей, настроения и самочувствия ребенка. Внешний вид, поведение, аппетит, сон - вот зрительно контролируемый барометр правильной физической нагрузки. При выборе игр и спортивных развлечений необходимо учитывать состояние здоровья вашего ребенка.

Важно! Дети дошкольного возраста склонны переоценивать свои силы и нередко заигрываются (во вред здоровью). Поэтому и разучивание, и сама игра не могут быть продолжительными: их надо чередовать с отдыхом. Игры большой активности сменяются спокойными. Лучше чуть-чуть не доиграть, чтобы игра для ребенка была всегда заманчивой, привлекательной и не наносила ущерба здоровью.

Второе.

Одежда должна соответствовать погоде, виду игры, стадии обучения (вначале обучения - обычная одежда, затем - спортивная), индивидуальным особенностям, возрасту, полу, степени закаленности и состоянию здоровья ребенка. Спортивная одежда должна быть легкой, удобной, теплой, не стеснять движений, не мешать свободному дыханию, кровообращению, не раздражать кожу детей.

Третье.

Во время занятий место родителя зависит от вида игры и спортивного развлечения: он должен быть всегда рядом, чтобы что-то показать, вовремя подстраховать, представляя ребёнку, по мере обучения и усвоения движения, больше самостоятельности. Родители так же должны уметь оказывать первую помощь при необходимости.

Четвёртое.

Хотя сейчас не составляет особых проблем взять спортивный инвентарь на прокат, желательно, что бы у детей был свой спортивный инвентарь: санки, лыжи, коньки, велосипед, ракетки для бадминтона, настольного тенниса, малого тенниса, мячи, шахматы, шашки и т.п. Он должен соответствовать возрасту ребенка, храниться в определенном месте.

Пятое.

Если для себя и для ребёнка вы выбрали водный спорт, помните: плавание крайне благоприятно влияет на развитие и рост ребенка, начиная с его рождения. Итак, приобщение ребенка к спорту возможно только в совместном активном времяпрепровождении. Через игру, праздники.

Совместные занятия физической культурой помогают привить любовь у ребенка к спорту, способствуют укреплению его здоровья. Однако эта работа должна быть регулярна. Только систематическая забота о двигательном развитии дошкольника может принести желаемые результаты: здоровье и радость Вашего ребенка.

