

Рекомендации родителям.

«Спортивные секции для вашего ребенка»



Уважаемые родители!

Не секрет, что занятия 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? Что бы правильно выбрать вид спорта своему ребенку, достаточно учитывать несколько ключевых моментов:

Рост и скорость. 2. Вес ребенка. 3. Медицинские противопоказания. 4. Темперамент. 5. Удаленность секции от дома.

1. Давайте теперь подробнее рассмотрим каждый из выше перечисленных 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 подойдет художественная гимнастика.
2. **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

3. по жестким критериям. Поэтому не стоит медлительного ребенка заставлять заниматься популярными играми .
4. Существуют и медицинские противопоказания, которые необходимо уточнить на приеме у врача перед началом занятий спортом. Необходимо учитывать и темперамент ребенка
5. **Темперамент ребёнка** определить довольно просто – достаточно лучше 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. Играть в одни и те же игры, но зато глубоко их изучает. Какие виды спорта подходят для ребенка-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**. Могут очень понравиться танцы – это отличный шанс выразить себя. Хорошо ладит меланхолик с животными, поэтому верховая езда подойдет как ничто другое.



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 неугасимую 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. 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. Флегматиков привлекают интеллектуальные виды спорта: **бильярд, гольф, шашки, шахматы**. 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 подходят как ничто другое.



Ребенок-Сангвиник. Сангвиник – уравновешенный и спокойный темперамент. Дети-сангвиники – довольно подвижные, легко вступающие в контакт с другими детьми. Отличительная черта: сангвиники болтливы. Какие виды спорта подходят для ребенка-сангвиника? У детей-сангвиников – быстрая реакция, поэтому они могут заниматься любым видом спорта. Это дети очень любопытны, им все интересно, и поэтому их может привлечь любой вид спорта. Но наибольших высот они достигают все-таки в командных видах спорта: **баскетбол, футбол, хоккей, синхронное плавание**, так как быстро находят общий язык с членами команды.

Здоровья вам и успехов!

Памятка для родителей!

«Как закалять часто болеющего ребенка?»



Ребенок постоянно болеет - что делать?

Один из путей или золотая середина

Итак, как же правильно закалять ребенка? Как начать закалять ребенка? Как не допустить тех последствий, после которых ребенок не может восстановиться даже для того, чтобы вести свой привычный образ жизни?

Правило постепенности. Следите за постепенным снижением температуры воды ребенка при его купании, за тем, чтобы ребенок начинал ходить по холодному полу, начиная с коротких временных промежутков, в течение первого месяца - минут по 5, второго – по 10 и так далее.

Чем раньше, тем лучше. Стремитесь не кутать малыша, начиная с самых первых дней ребенка. Дело в том, что организм ребенка привыкает к тем условиям, в которых вы его содержите. И если в его первом конверте вы будете создавать 40 градусную жару, организм ребенка решит, что он родился не на российских просторах, а в Африке. После этого не стоит удивляться частным простудам ребенка во время дождливой, прохладной погоды.

Правило «из **теплого** в **холодное**». Не стоит устраивать организму чрезмерные нагрузки. Если ребенок пришел после прогулки с мокрыми холодными ногами, позволив ему пройтись босиком по холодному полу дома, вы наверняка вызовете у него дополнительное переохлаждение. Но если ребенок проснулся в теплой постели (однако, и не пропотел!), чувствует себя хорошо, у него нет насморка и кашля, нет ничего плохого в том, чтобы сделать простую гимнастику, стоя босыми ногами на полу.

Правило «закаливания здорового организма». Прежде чем приступать к дополнительному воздействию на организм ребенка, убедитесь в том, что он хорошо себя чувствует, что у него нет вирусной инфекции, он был достаточно давно привит. Так как, если организм «занят» преодолением имеющихся заболеваний, новая трудность может оказаться для него непосильной.

Какие мероприятия могут способствовать закаливанию ребенка?

1. Ходьба босиком по полу, по траве, по лесу (в летнее время года).
2. Купание в прохладной воде (ниже 34 градусов).
3. Ополаскивание холодной водой после купания.
4. Допущение в питание ребенка холодных продуктов (например, ребенку можно, и нужно разрешать есть мороженое при условии, что его миндалины не воспалены и количество продукта увеличивается постепенно).
5. Ребенку также можно разрешать находиться без головного убора при температуре выше 13 градусов при условии, что он двигается и нет сильного ветра.
6. Ночной сон при открытой форточке (или даже при открытом окне) в любое время года (при условии, что в зимнее время, когда воздух на улице очень сухой, влажность воздуха будет нормализована при помощи увлажнителя воздуха).
7. Частые прогулки по любой погоде при минимуме одежды на ребенке (количество одежды также следует уменьшать очень постепенно, тогда вы увидите, что с каждым сезоном ребенок может обходиться все более легкими моделями даже зимних курточек).

Мы рассказали об основных правилах, описывающих, как закалять часто болеющего ребенка, и в заключение хотим крепкого здоровья.

Удачи!

10 советов родителям по укреплению физического здоровья детей

Уважаемые родители!

Совет 1. Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

Совет 2. Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

Совет 3. Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон — лучшая профилактика утомления и болезней.

Совет 4. Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес (массу тела), рост, частоту пульса, самочувствие (сон, аппетит и т. д.).

Совет 5. Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами — солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма.

Совет 6. Помните, что в движении — жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, — залог здоровья ребенка.

Совет 7. Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

Совет 8. Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.

Совет 9. Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.

Совет 10. Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его укреплять свое здоровье.

Пусть физкультура для детей будет в радость!

