

16+

МБУК «Поронайская ЦБС»
Модельная центральная библиотека

16+

Спорт и ребёнок

г. Поронайск, 2023



Уважаемые родители!

В настоящее время одной из актуальных проблем является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Чем же полезен и почему важен спорт для детей дошкольного возраста? Спорт - неотъемлемая часть жизни здорового человека, который заботится о своем будущем, и чтобы беречь здоровье смолоду, любовь к спорту нужно прививать с самого детства, начиная с дошкольного возраста. Занятия спортом с детьми дошкольного возраста формируют их позитивное отношение к собственному здоровью, помогают в организации деятельности и досуга, в поиске места в жизни. Исходя из этого, необходимо приобщение детей к спорту. Представленный материал презентации поможет вам узнать, как спорт влияет на физическое развитие детей, в каком возрасте детям следует начинать заниматься спортом, как определить, какой вид спорта подходит ребенку и следует ли его заставлять заниматься спортом.

Родители – это первые воспитатели, которые закладывают основные человеческие ценности у ребенка.

Именно в семье формируются человечность, духовность, достоинство и уровень культуры в целом. Поэтому огромную роль в развитии положительного отношения к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом у детей играет семья.



Врачами-педиатрами доказано, что систематические занятия спортом способствуют укреплению:

- мышц;
- легких;
- сердечно-сосудистой системы;
- опорно-двигательного аппарата;
- ускорению процессов метаболизма;
- развитию;
- вниманию;
- ловкости;
- выносливости;
- скорости реакций;
- укреплению иммунной системы;
- выработке навыка правильной осанки.



Регулярные тренировки дисциплинируют ребенка и воспитывают его характер.

Но главное – спорт приучает к здоровому образу жизни.

КАКОЙ ВИД СПОРТА ВЫБРАТЬ?

Прежде чем отдавать малыша в ту или иную спортивную секцию, присмотритесь к нему, обратите внимание на способности и физические возможности.

Главной заповедью для родителей, решивших уделить большое внимание физическому воспитанию ребенка, должно быть «Не навреди».

Физическое развитие ребенка – дело серьезное. Необходимо посоветоваться с врачом, а также с руководителем секции или спортивного кружка, который занимается физическим воспитанием детей. А задача родителей – выслушать рекомендации специалистов и принять решение, по силам ли ребенку та нагрузка, которая ляжет на его плечи.

Существует немало видов спорта. Гимнастика, футбол, бальные танцы, фигурное катание, волейбол, теннис – не растеряться в современных видах спорта очень сложно.

Чтобы сделать правильный выбор, необходимо учитывать несколько ключевых моментов:

- Интерес ребенка
- Медицинские противопоказания
- Темперамент
- Удаленность секции от дома



Футбол

Оптимальный возраст поступления в секцию 6 - 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.

- ✓ тренируют вестибулярный аппарат, координацию движений;
- ✓ хорошо развивают мышцы ног;
- ✓ улучшают работу дыхательной и сердечнососудистой систем;
- ✓ развивают точность и быстроту реакций, ловкость, улучшают осанку.



Хоккей

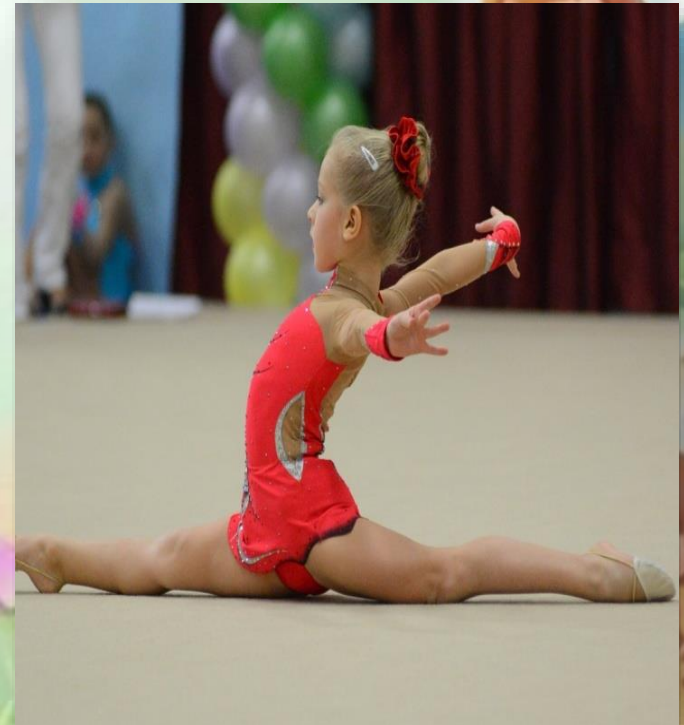
Самый благоприятный возраст для того, чтобы начать заниматься хоккеем – это 3-5 лет.

- ✓ улучшает физическую форму и благотворно влияет на растущий организм;
- ✓ закаляет характер;
- ✓ учит работать в команде;
- ✓ улучшает координацию



Художественная 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, брусья, конь, кольца, трамплин). Развивает гибкость и ловкость. Особенно рекомендуется девочкам: занятия дают им грацию, элегантность, уверенность жестов.



Теннис

- ✓ развивает ловкость и быстроту реакции;
- ✓ занятия полезны, если ребёнок страдает остеохондрозом или заболеванием обмена веществ.





Если ребенок гиперактивный, склонный к дракам и конфликтам, можно обратить внимание на секции единоборств. Здесь ребенок сможет выплеснуть излишки энергии и избавиться от своей агрессии.

Бокс


- ✓ развивает ловкость, гибкость и быстроту реакции;
- ✓ оказывает общеоздоровительное действие на организм;
- ✓ помогает научиться контролировать свое тело и ЭМОЦИИ.



Каратэ

- ✓ развивает реакцию;
- ✓ улучшает самооценку





Если вы озабочены проблемами физического воспитания тихого, замкнутого и застенчивого ребенка, не спешите принуждать его заниматься командными видами спорта в надежде, что он станет более общительным. Скорее ему придется по душе плавание, легкая атлетика, фигурное катание, лыжи.

Плавание

подходит практически всем детям с 3 лет.

- ✓ улучшает кровообращение;
- ✓ улучшает работу лёгких;
- ✓ полезно детям, страдающим сколиозом, близорукостью, сахарным диабетом и ожирением;
- ✓ способствует закаливанию



Легкая атлетика

Рекомендуется заниматься с 7 лет

- ✓ развивается грудная клетка;
- ✓ правильное дыхание;
- ✓ гибкость, ловкость, уравновешенность;
- ✓ гармонично развиваются мышцы;
- ✓ у девочек становится красивая фигура, стройные длинные ноги



Фигурное катание

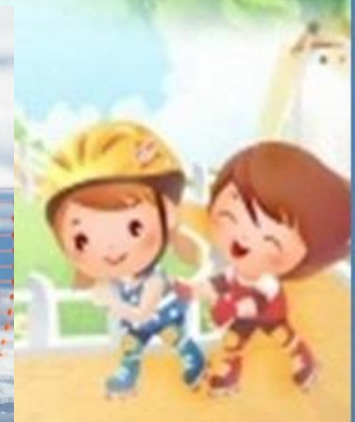
Развивает пластику тела, координацию и артистизм. особенно полезно детям со сколиозом, остеохондрозом, с заболеваниями обмена веществ.



Лыжный спорт

Тренеры и педиатры рекомендуют начинать заниматься лыжным спортом с 5–6 лет.


- ✓ повышается выносливость, работоспособность и тонус организма;
- ✓ развивается координация и ловкость, ребенок учится держать равновесие;
- ✓ дети растут уверенными в себе, формируют соревновательный дух, учатся правильно справляться с поражениями;
- ✓ пребывание на свежем воздухе дарит большое количество сил и энергии, что полезно для школьников, которые проводят много времени в закрытых помещениях



Советы родителям

1. 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.
2. 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!
3. Если ребенок выбирает вид спорта, не соответствующий его темпераменту – ничего страшного! Вдруг он действительно в нем преуспеет?
4. Прежде, чем ребенок выберет какой-то «свой» вид спорта, может потребоваться много времени. Пусть он позанимается немножко тем, немножко этим – предоставьте ему свободу выбора!
5. Не гонитесь за спортивными достижениями ребенка. Помните, что он занимается спортом, чтобы укрепить здоровье и найти друзей. Все остальное – вторично: понимание, любовь и терпение.
6. Не нужно ставить цель - воспитать олимпийского чемпиона, просто порадитесь вместе с ребенком его маленьким достижениям, похвалите его и когда занятия доставят и вам и малышу огромное удовольствие.

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.



Правильный выбор секции для ребенка имеет огромное значение для его развития и здоровья. Как известно, двигательная активность влечет за собой развитие интеллекта. Дети, которые занимаются спортом, часто опережают по умственному развитию своих сверстников.

Воспитать ребенка здоровым – значит, с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни!





Спасибо за внимание!

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Бычкова О. В. Приобщение к спорту в семье и школе: [электронный ресурс] / О. В. Бычкова // <https://urok.1sept.ru/articles/588444?ysclid=lowhapgmso713265599> – Режим доступа : свободный.
2. Вандышева Т. А. Беседа с родителями на тему: «Как выбрать вид спорта ребенку» : [электронный ресурс] / Т. А. Вандышева // <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/08/27/beseda-s-roditelyami-na-temu-kak-vybrat-vid-sporta> – Режим доступа : свободный.
3. Кобзарева М. Н. Дети и спорт: что должны знать родители. Рекомендации спортивного психолога : [электронный ресурс] / М. Н. Кобзарева // <https://www.b17.ru/article/156907/?ysclid=low79hw7a4123955786> – Режим доступа : свободный.

Презентацию подготовила: К. Д. Синельникова

Редактор: Л. Б. Анисимова

© МБУК «Поронайская ЦБС», 2023

Телефон: 8 (42431)55458

Наш сайт: www.поронайская-цбс.рф