



**СЛУЖБА ЗДОРОВЬЯ ГОСУДАРСТВЕННОГО
БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ДЕТСКИЙ САД № 26
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Консультация «Спорт в жизни ребенка»



Санкт – Петербург

Как спорт помогает детям быть здоровыми и счастливыми:

Каждый родитель мечтает о том, что бы его дети выросли здоровыми и счастливыми. Огромное значение для здоровья детей и взрослых имеет активный образ жизни, и занятия спортом. Если ребенок видит родителей лишь за столом и на диване у телевизора, то более всего он точно так же будет отдыхать, и вести себя в зрелом возрасте. Радость от движения, удовольствие от занятий спортом, можно и нужно получать с самого детства, и желательно вместе с первыми авторитетами в жизни детей — с родителями.

Итак, как приучить ребенка к спорту, или скажем по другому, как заинтересовать ваше чадо чем-то другим, кроме компьютера? И в правду, нынешнее поколение детей увлекается различными компьютерными играми, а не игрой в футбол или ездой на велосипеде. Ведь, малоподвижный образ жизни вызывает серьезные проблемы со здоровьем, а кому, как не детям стоит бегать, прыгать и играть в мяч, мчаться на скейте и т. д...

Естественно, проблему малоподвижного образа жизни не решит учитель физкультуры в саду или школе, все должно идти с семьи. Первое, что должны сделать родители — приучить ребенка хотя бы час в день гулять на свежем воздухе, делать несколько раз в неделю зарядку. Не обязательно заставлять ребенка заниматься вместе с вами, малыш, увидев маму или папу занимающихся спортом, сам захочет все за ними повторять.

Второе, дарите детям различные спортивные «игрушки»: мячи, гантели, скакалки, скейт, самокат, ролики, велосипед, лыжи, санки, ракетки для бадминтона или тенниса и т. д.

1. Какой вид спорта лучше всего подходит для детей

Для детей идеальным видом спорта являются игровые виды спорта, такие как футбол, баскетбол или волейбол. Они помогают развивать физические способности, координацию движений и командный дух. Кроме того, дети получают удовольствие от игры и могут проводить время с пользой.

2. Как важно заниматься спортом с детства

Занятия спортом с детства имеют огромное значение для здоровья ребенка. Это помогает формировать правильную осанку, развивать мышцы, укреплять сердечно-сосудистую систему. Кроме того, спорт способствует развитию лидерских качеств, дисциплине и уверенности в себе.

3. Какие преимущества дает занятие спортом детям

Занятие спортом дает детям возможность укрепить иммунитет, развить физическую выносливость, научиться работать в команде. Кроме того, спорт способствует формированию здорового образа жизни, улучшает настроение и помогает бороться со стрессом.

4. Сколько времени в неделю рекомендуется заниматься спортом детям

Для детей рекомендуется заниматься спортом не менее 3-4 раз в неделю по 60 минут в день. Это позволит им поддерживать физическую форму, развивать координацию и силу. Важно также помнить об отдыхе и регулярных физкультурных паузах.

5. Как правильно подобрать вид спорта для ребенка

При выборе вид спорта для ребенка важно учитывать его индивидуальные предпочтения и физические возможности. Например, если ребенок не любит соревновательный вид спорта, можно обратить внимание на танцы или йогу. Главное, чтобы занятия приносили удовольствие и не навредили здоровью.

6. Какие правила безопасности стоит соблюдать при занятиях спортом

При занятиях спортом дети должны соблюдать правила безопасности, такие как ношение защиты (шлем, наколенники и др.), проведение разминки и растяжки перед тренировкой, контроль за своим состоянием и немедленное обращение к тренеру в случае травмы. Важно также не перенапрягаться и не игнорировать сигналы своего организма.

7. Какую пользу приносит здоровый образ жизни детям

Здоровый образ жизни приносит детям множество пользы, так как помогает поддерживать физическое и психическое здоровье. Регулярные занятия спортом, правильное питание и полноценный отдых укрепляют иммунитет, улучшают настроение, способствуют лучшей учебной деятельности. Кроме того, здоровье детей в детстве формирует основу для крепкого организма в будущем.

8. Какие спортивные мероприятия могут проводиться для детей

Для детей можно проводить спортивные мероприятия разного масштаба - от спортивных соревнований между школьными командами до фестивалей и олимпиад. Это не только способствует развитию физических способностей, но и помогает детям научиться работать в коллективе, проявлять спортивный дух и справедливость. Такие мероприятия могут стимулировать интерес к спорту и здоровому образу жизни.

Некоторые условия успешного посещения спортивной секции:

- Выберите интересное для ребенка, а не позволяющее реализовать ваши амбиции или комплексы. Не стройте большие планы на будущую профессиональную карьеру спортсмена. Правильная цель занятий спортом с дошкольниками – гармоничное развитие.
- Посещение секции должно быть добровольным. Если малыш не получает удовольствия от занятий выбранным видом спорта, пользы не будет.
- Особенности психического и физического развития ребенка. Иногда случается, что кроха очень хочет заниматься определенным видом спорта, но по медицинским или физическим показателям еще не готов. В такой ситуации лучше предложить карапузу доступный ему вид, подтянув физическую и психическую форму до нужного уровня. Так лыжный спорт доступен для профессионального обучения только с 10 лет, полезнее будет предложить крохе тренироваться самостоятельно или посещать секцию гимнастики или танцев.
- Расположение секции. Вводя дополнительную нагрузку в жизнь дошкольника, важным является расстояние до образовательного центра. Длительные походы или поездки к месту занятий будут выматывать вас и ребенка, лишая его свободного времени и урезая количество творческих и умственных тренировок.

Ваш ребенок последний год в детском саду и скоро ему в школу...

Начальная школа – это период серьезной перестройки в ритме жизни. Нередко дети в первые годы обучения в школе страдают переутомлением и рассеянным вниманием. Эти проблемы можно легко решить при помощи физической нагрузки. Регулярные занятия повышают выносливость и работоспособность, способствуют усвоению учебной программы и помогают школьнику всесторонне развиваться.

Виды спорта для детей 7-10 лет – это практически все секции, за исключением экстремальных с высоким риском травматизма. Выбор секции зависит от многих факторов, но главным здесь должно быть желание самого ребенка, ведь в этом возрасте он уже сам может выбрать, что ему нравится.

Примечательно, но современные дети нередко выбирают секции, которые совершенно непонятны их родителям. Например, девочки могут решить пойти на бокс, а мальчики на тяжелую атлетику. Но родителям не нужно бояться такого выбора, ведь история знает много чемпионов, которые пошли в секцию вопреки желанию родителей.

Лучшим выбором в этом возрасте станут командные виды спорта, ведь школьник уже понимает, что такое коллектив и может полноценно участвовать в жизни команды.

Самые популярные кружки в этом возрасте:

- У девочек – спортивная гимнастика, танцы, легкая атлетика, фигурное катание, синхронное плавание, художественная гимнастика, волейбол и тд;

- У мальчиков – футбол, большой теннис, баскетбол, боевые искусства, хоккей, тяжелая атлетика, пятиборье и тд.

Какой бы вид спорта не выбрал ваш ребенок, не стоит ожидать в этом возрасте великих побед и достижений. В 7-10 лет дети только учатся работать в команде и познают основы спортивной дисциплины. На этом этапе важно, чтобы занятия нравились ребенку, и он ходил в секцию с удовольствием.

Родителям важно понимать, что юный спортсмен может в любой момент передумать и решить заниматься другой дисциплиной. В этом случае не нужно принуждать его посещать секцию, необходимо поддержать его и показать, что он вправе самостоятельно решать, каким спортом ему заниматься. Если ребенок тяжело переносит физические нагрузки, обратите внимание на интеллектуальный спорт, например шахматы, шашки или го.

Важно! В этом возрасте необходимо выбирать не столько секцию, сколько тренера. Только квалифицированный и опытный детский тренер сможет не только заинтересовать школьника, но и обеспечить правильный индивидуальный график тренировок.

Все мамы и папы хотят, чтобы их дети были физически развитыми, здоровыми, весёлыми. От созданных нами необходимых условий, способствующих своевременному освоению движений по возрасту детей, от того как мы будем физически воспитывать детей, будет зависеть формирование двигательной активности дошкольника. Всем известно, что движение всесторонне влияет на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося детского организма.