

Здоровье через спорт.

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.



Рассматривая формирование активно - позитивного к спорту, преследуется цель развить у начинающих интерес к спортивной деятельности.

Необходимость этого вызвана рядом причин:

- у детей наблюдается острая двигательная потребность в связи с их развитием и ростом;
- состоянием здоровья, в связи с неблагоприятной экологической обстановкой и глобальным изменением климата;
- возрастанием роли спорта в развитии физических сил ребенка, его задатков и способностей;
- отсутствием понимания у детей ценности спорта.

Все родители мечтают вырастить здорового и всесторонне развитого ребёнка, а достичь этой цели невозможно без регулярных занятий физической культурой и спортом. Задача родителей поощрять увлечение детей, контролировать его, развивать интерес к спорту, не дать ему угаснуть. Родители должны быть убеждены, что занятия спортом развивают физические возможности организма, дисциплинируют ребенка, благотворно влияют на здоровье, нравственность, учебу и поведение. Только такая убежденность сделает родителей верными друзьями спорта, помощниками детей в их занятиях спортом. Следует помнить, что спорт нужен всем детям.

Виды спорта для детей дошкольного возраста

Плавание. Укрепляет костно-мышечный корсет, нервную систему, нормализует кровообращение и дыхание. Помимо того, закаляет и, соответственно, увеличивает сопротивляемость различным заболеваниям. Совсем крошкам можно предложить самые элементарные, простые упражнения или игры на воде в бассейне. Результативно заниматься рекомендуется с 6–8 лет, когда детвора уже может сосредоточенно и внимательно слушать, отличает «право» от «лево» и полностью знакома с частями своего тела.

Футбол, волейбол и баскетбол. Популярны командные игры, развивают умение побеждать и уступать, служат профилактикой сколиоза и плоскостопия, наращивают мышцы. Маленькие игроки учатся взаимодействовать, оказывать помощь партнёру по команде и быстро ориентироваться в сложной ситуации.

Художественная гимнастика. Для «девочек» старше 4 лет. Приобретается пластика и гибкость, грациозная осанка, повышается самооценка, исключается появление плоскостопия. Оттачивается координация и чёткость движений, девочки становятся более музыкальными и артистичными, свободными и раскрепощёнными.

Верховая езда. Популярность её набирает обороты. Общение с добрыми, спокойными животными решает психологические проблемы, улучшает общее состояние, способность держать равновесие, лечит и предотвращает заболевания опорно-двигательного аппарата. Заняться ею можно ближе к 5 годам.

Теннис. Подходит для старших дошкольников. Прыгучесть, сосредоточенность, напористость, выдержка, превосходная координация движений и реакция — такие характеристики развиваются на корте. Кроме того, улучшается работа сосудов и сердца.

Лыжи. Отличный вариант для закалки, приобретения самостоятельности, выносливости, организованности. Начинать лучше от 4 до 6 лет.

Танцы. Бальные, народные и современные, любые — повышают работоспособность, придают пластичность и артистизм, совершенствуют сердечнососудистую систему.

Как выбрать вид спорта? Прежде, чем записать ребенка в какую-либо секцию, посоветуйтесь с ним. Проконсультируйтесь с врачом, который оценит состояние здоровья и даст нужные рекомендации. Познакомьтесь с будущим тренером, узнайте его квалификацию, прислушайтесь к отзывам. Но помните о том, что заставлять и принуждать ребёнка нельзя, ни в коем случае, так как это может только навредить, тогда чадо и вовсе не захочет ничего делать. Для большинства детей личный пример мам и пап играет главную роль в стремлении развиваться и вести здоровый образ жизни. Ребенок охотнее будет осваивать новые виды спорта, наблюдая за активными и жизнерадостными родителями, что принесет желаемые результаты: здоровье и радость Вашего ребенка.