

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА - ДЕТСКИЙ САД «СКАЗКА» Г. БЕЛОЯРСКИЙ»

Консультация для родителей
«В КАКУЮ СЕКЦИЮ ЗАПИСАТЬ РЕБЕНКА?»

Выполнила:
инструктор по Ф.К.
Баженовой Н. Ю.

- Хотите, чтобы у ребенка была красивая осанка, улучшилась работа опорно-двигательного аппарата? Запишите его в плавание, в секцию художественной гимнастики или фигурного катания, на волейбол.
- Избавиться от плоскостопия (если оно запущено) помогут спортивная и художественная гимнастика, хоккей.
- Детям, которые часто простужаются, с ослабленным иммунитетом, можно порекомендовать плавание, хоккей, фигурное катание, греблю, горные лыжи.
- Укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивать выносливость помогут занятия футболом, баскетболом, волейболом, хоккеем. Кроме того, командные виды спорта воспитывают волевые качества, развивают социальное мышление, умение быть в команде, вырабатывают стратегию и тактику. У детей повышается самооценка и улучшается адаптация в обществе. Такому ребенку гораздо легче найти общий язык со сверстниками и избежать конфликтных ситуаций.
- Если малыша укачивает в транспорте, а посещение аттракционов в парке не становится для него праздником, значит, нужно улучшать работу вестибулярного аппарата. Для таких детишек полезны занятия футболом, фигурным катанием, лыжами, художественной гимнастикой, многими видами единоборств, например, дзюдо, карате и пр.
- Развивать глазомер, выдержку, внимание поможет большой и настольный теннис. У ребенка, занимающегося настольным теннисом, совершенствуется мелкая моторика, и, как следствие, почерк становится красивее. Еще один плюс этого вида спорта - улучшение работы органов дыхания. Некоторые виды спорта оказывают поистине чудесное действие на весь организм в целом и могут быть рекомендованы как для профилактики, так и для лечения целого спектра заболеваний.
- Общеукрепляющим и закаливающим действием обладает плавание. Его можно назвать самым здоровым видом спорта. При горизонтальном положении тела работа сердца облегчается, что дает возможность

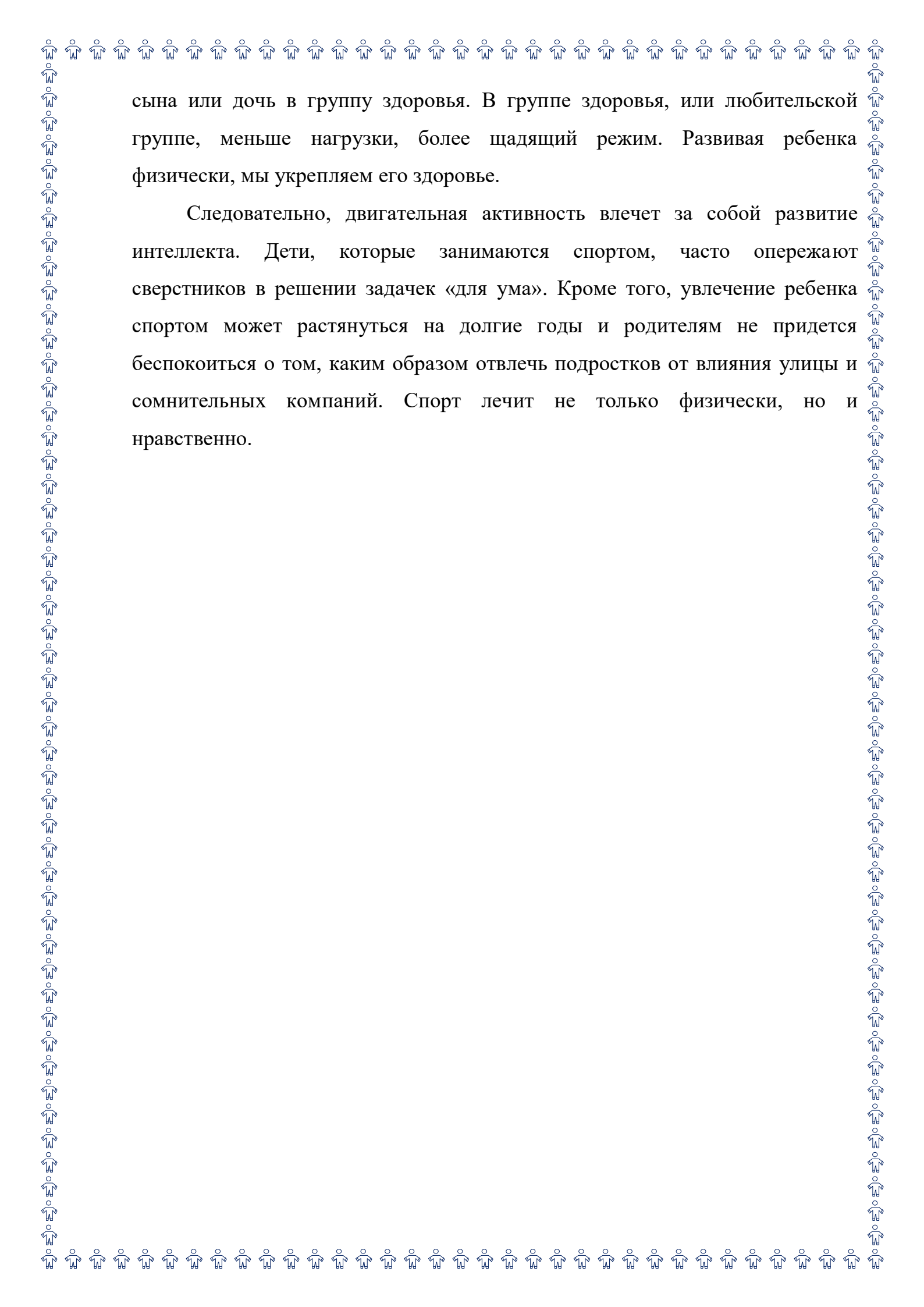
выдерживать длительные физические нагрузки. Плавание также помогает правильному формированию костно-мышечной системы, улучшает дыхание и кровообращение. Особенно полезно плавание детям со сколиозом, деформацией грудной клетки (в воде происходит естественное вытяжение дисков позвоночника). Многие болезни, которые противопоказаны для занятий практически всеми видами спорта, можно лечить и уменьшить их негативное воздействие на организм с помощью плавания. Это близорукость, сахарный диабет, гастрит, ожирение, легкая форма бронхиальной астмы.

- Как правило, родители многих мальчиков стремятся записать их в секции, где они научились бы постоять за себя. Но не все виды борьбы полезны для дошкольников, у которых только формируется опорно-двигательный аппарат. Например, в бокс желательно приводить детей не младше 10-12 лет. Некоторые виды борьбы повышают эту планку до 16 лет. наших мальчиков можно записать в секцию айкидо, можно заняться дзюдо и карате.

- Очень эффективный общеукрепляющий вид борьбы - ушу. Важно, что этот вид спорта практически не имеет противопоказаний. Занятия ушу учат ловкости, координированности движений, развивают гибкость, скорость и быстроту реакций. Тренировки направлены на гармоничное физическое развитие малышей. Наряду с плаванием и зимними видами спорта ушу полезно для детей, которые страдают частыми лорзаболеваниями, с ослабленным иммунитетом, для астматиков.

КОМУ НЕЛЬЗЯ ЗАНИМАТЬСЯ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ И СЕКЦИЯХ?

При приеме детишек в спортивные секции обязательно требуется медицинская справка от педиатра. Не считайте, что это просто формальность. Как известно, главный принцип физических упражнений - не навредить. Если у дошкольника проблемы со здоровьем, то родители должны ответственно отнестись к выбору вида спорта. Чтоб не вышло, как в поговорке «Одно лечим - другое калечим». Обязательно изучите противопоказания к занятиям и проконсультируйтесь с педиатром. Возможно, вам следует определить



сына или дочь в группу здоровья. В группе здоровья, или любительской группе, меньше нагрузки, более щадящий режим. Развивая ребенка физически, мы укрепляем его здоровье.

Следовательно, двигательная активность влечет за собой развитие интеллекта. Дети, которые занимаются спортом, часто опережают сверстников в решении задач «для ума». Кроме того, увлечение ребенка спортом может растянуться на долгие годы и родителям не придется беспокоиться о том, каким образом отвлечь подростков от влияния улицы и сомнительных компаний. Спорт лечит не только физически, но и нравственно.