

МБДОУ детский сад №14 «Радуга»

Рекомендации для родителей по пропаганде спорта детей дошкольного возраста.



Инструктор по ФК высшей квалификационной категории Репина Е.Ю.

Ребенок, занимающийся спортом – мечта многих родителей. Понятно, что цели и задачи при этом у всех разные. Кто-то ставит во главу воспитания профессионала, штурмующего вершины в спорте высших достижений, большинство же – просто стремится помочь своему ребенку стать здоровым, дисциплинированным и волевым человеком.



Живой интерес к возможным путям в мир спорта у родителей обычно просыпается, когда ребенку исполнилось 6–8 лет. Принято считать, что именно в этом возрасте дети наиболее восприимчивы к первичным навыкам в любой деятельности. К этому моменту, кроме того, наиболее очевидным становятся индивидуальные особенности ребенка: подвижный или медлительный, внимательный или рассеянный, старательный или с ленцой.

Все родители, желающие приобщить детей к спорту, как правило, руководствуются своими представлениями о том, что может быть полезным и подходящим. А еще – собственным вкусом. Но здесь далеко не так все просто. О существовании некоторых нюансов в каждом из видов спорта взрослые подчас просто не подозревают, и выбор правильного направления может стать настоящей проблемой. Но в любом случае первое, с чем обычно определяются родители, – вид спорта.

Разумеется, о настоящем спорте в дошкольном возрасте еще рано говорить, но различные виды игр и развлечений с элементами спорта вполне доступны детям 5–7 лет.

Доступность и полезность игр и спортивных развлечений для дошколят научно доказана рядом исследований, практикой работы многих детских садов.

Родителям следует знать, что правильно, разумно подобранные игры и развлечения благотворно влияют на основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки; на развитие сердечно-сосудистой системы, органов дыхания. Дети, перенесшие простудные и инфекционные заболевания, вновь приступают к занятиям не сразу, а в зависимости от перенесенной болезни, после определенного, указанного врачом промежутка времени.



За последние годы в нашей стране появляется все больше семей, где физкультура становится жизненной потребностью каждого члена семьи.

К сожалению, некоторые родители недооценивают значения игр и спортивных развлечений для физического развития ребенка, нанося тем самым непоправимый ущерб его здоровью. Ведь правильно организованные игры и спортивные развлечения укрепляют здоровье детей, закаляют организм, помогают развитию двигательного

аппарата, воспитывают волевые черты характера, ценные нравственные качества, являются замечательным средством активного и разумного отдыха.

Для тех родителей, которые всерьез думают заняться физическим воспитанием своего ребенка, будет интересно узнать, что работающая мышца потребляет питательных веществ в 3 раза, а кислорода в 7 раз больше, чем бездействующая.



Игры, физические упражнения и спортивные развлечения нельзя проводить натощак и в плохо проветренном помещении. Не следует начинать их сразу же после еды: после приема пищи должно пройти не менее 30 минут. Прекращать спортивные занятия надо за 1,5 – 2 часа до ночного сна.

После игр и спортивных развлечений полезны обтирания, теплый душ, купание. Эти водные процедуры помимо превосходного закаляющего воздействия на организм ребенка дают немалый гигиенический эффект.

Приступая к занятиям, следует иметь в виду, что дети неодинаковы по своему физическому развитию, характеру, здоровью. Нагрузка в играх дозируется с учетом индивидуальных и возрастных особенностей, настроения и самочувствия ребенка. Внешний вид, поведение, аппетит, сон – вот зрительно контролируемый барометр правильной физической нагрузки. При выборе игр и спортивных развлечений необходимо учитывать состояние здоровья вашего ребенка.

Дети дошкольного возраста склонны переоценивать свои силы и нередко заигрываются (во вред здоровью). Поэтому и разучивание, и сама игра не могут быть продолжительными: их надо чередовать с отдыхом. Игры большой активности сменяются спокойными. Лучше чуть-чуть не доиграть, чтобы игра для ребенка была всегда заманчивой, привлекательной и не наносила ущерба здоровью.

Нагрузка во время игры должна распределяться равномерно на все группы мышц, возрастать постепенно из года в год. При нормальной нагрузке учащается дыхание, розовеет лицо, ребенок слегка вспотел, но бодр и жизнерадостен. Чрезмерная нагрузка сказывается на нервной системе ребенка, теряется аппетит, нарушается сон. В этом случае нужно уменьшить нагрузку или даже вовсе прекратить занятия.

Одежда должна соответствовать погоде, виду игры, стадии обучения (вначале обучения – обычная одежда, затем – спортивная), индивидуальным особенностям, возрасту, полу, степени закаленности и состоянию здоровья. Спортивная одежда должна быть легкой, удобной, теплой, не стеснять движений, не мешать свободному дыханию, кровообращению, не раздражать кожу детей.



Дети должны иметь свой спортивный инвентарь: санки, лыжи, коньки, резиновый круг, велосипед, ракетки для бадминтона, настольного тенниса, малого тенниса, мячи, шахматы, шашки и т.д. Он должен соответствовать возрасту ребенка, храниться в определенном месте.

Во время игр и развлечений настроение у ребенка должно быть ровным, жизнерадостным. Старайтесь поддерживать у малышей хороший тонус. Имейте в виду, что психика его неустойчивая, легко ранимая. Порой самое пустяковое слово, замечание могут показаться ребенку обидными, он может расплакаться, потерять веру в свои силы, и это надолго оттолкнет его от того или иного вида игры. Указывая ребенку на ошибку, будьте тактичны. При высказывании одобрения необходимо знать меру, иначе ребенок может зазнаться.

Во время занятий родитель должен быть всегда рядом с ребенком, чтобы что-то показать, помочь, вовремя подстраховать, представляя ему, по мере обучения и усвоения движения, больше самостоятельности.

Выражая желание приобщить ребенка к спорту, помните о главном: эффективность мероприятий обуславливается не столько правильным выбором вида спорта и места занятий, сколько правильным выбором тренера. Детский тренер – это, прежде всего, человек и педагог. Поэтому не пожалейте времени – поездите по спортивным клубам и школам и присмотритесь к тренерам.

