

Консультация для родителей "Здоровье через спорт"

В настоящее время одной из актуальных проблем является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Первые представления о здоровье и здоровом образе жизни формируются уже в дошкольном возрасте, который является основополагающим в становлении личности человека.

Федеральный государственный образовательный стандарт призывает адаптироваться к национально-региональным потребностям и создавать тем самым условия для духовного, интеллектуального и физического развития, личности, ее способностей и задатков, для удовлетворения развивающихся социо-культурных и образовательных потребностей. Таким образом, определяется противоречие между:

- формированием позитивно-активного отношения молодежи с раннего возраста к спорту и не разработанностью теоретико-методических основ;
- потребностью ребенка в движении, действиях и не сформированностью интересов, мотивов в занятиях спортом.

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.

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

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, 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, вырабатывать 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. Хотите, чтобы у ребенка была красивая осанка, улучшилась работа опорно-двигательного аппарата? Запишите его в плавание, в секцию художественной гимнастики или фигурного катания, конноспортивную секцию или на волейбол. Для укрепления нервной системы можно порекомендовать плавание, лыжи, верховую езду, ушу.

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.

Если ребенка укачивает в транспорте, а посещение аттракционов в парке не становится для него праздником, значит, нужно улучшать вестибулярный аппарат. Для таких детишек полезны занятия футболом, фигурным катанием, лыжами, художественной гимнастикой, многими видами единоборств, например дзюдо или карате.

Некоторые виды спорта оказывают поистине чудесное действие на весь организм в целом и могут быть рекомендованы как 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 всем видам спорта, можно лечить и уменьшить их негативное воздействие на организм с помощью плавания. Этот близорукость, сахарный диабет, гастрит, ожирение, легкая форма бронхиальной астмы. Заниматься плаванием могут малыши с 3 лет при наличии специального «лягушатника».

Как правило, родители многих мальчиков стремятся записать их в секции, где они научились бы постоять за себя. Но не все виды борьбы полезны для малыша, у которого только формируется опорно-двигательный аппарат.

Например, в бокс желательно приводить детей не младше 12 лет. Некоторые виды борьбы повышают эту планку до 16 лет. Малышей можно записать в секцию ушу, айкидо, с 5 лет 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 лор-заболеваниями, с ослабленным иммунитетом, для малышей астматиков.

Кому нельзя? При приеме детишек в спортивные секции обязательно требуется медицинская справка от педиатра. Не считайте, что это просто формальность. Большое внимание уделяется безопасности для здоровья различных физических нагрузок. Как известно, главный принцип упражнений – не навредить. Если у малыша 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.

Развивая ребенка физически, мы укрепляем его здоровье.

Спорт лечит не только физически, но и нравственно. Дети, которые занимаются спортом, часто опережают сверстников в решении задачек «для ума».