



# Новости из "Золотого ключика"

ЕЖЕКВАРТАЛЬНАЯ РЕКЛАМНО-ИНФОРМАЦИОННАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## О спорт! Ты - мир!

Так искренне и с огромной данью уважения к спорту, 1912 году воскликнул Пьер де Кубертен в своей "Оде спорту". В олимпийском движении он видел благородство, справедливость, единение народов, прогресс, мир. Олимпиада — его детище, исполнение юношеской мечты.

Детских спортивных секций много, поэтому выбрать из них одну для своего ребенка довольно трудно. Но сделать выбор важно, так как ранняя привычка к физкультуре значительно увеличивает шансы на красивую фигуру и сохранение здоровья в течение всей жизни. В статье мы расскажем про виды спорта для детей в зависимости от темперамента и возраста. Мы посоветуем секции родителям маленьких мальчиков и девочек, дошкольников, учеников младших классов и подростков.

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 неразработанностью теоретико-методических основ;

- потребностью ребенка в движении, действиях и несформированностью 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.

\*\*\*

Спорт нам плечи расправляет,  
Силу, ловкость нам дает.  
Он нам мышцы развивает,  
На рекорды нас зовет  
\*\*\*

Спорт – это жизнь, а не игра!  
Спорт – распорядок дня с утра!  
Спорт – дисциплина, тяжкий труд!  
Это праздник и триумф!  
Ты должен добежать,  
И все высоты взять,  
В спорте слабых не бывает,  
Сила воли побеждает.  
\*\*\*

Спорт не любит ленивых,  
Тех, кто быстро сдается.  
Ненадежных, трусливых.  
Он над ними смеется.  
Благосклонен он очень  
К тем, кто духом силен.  
И победы дарует  
Лишь выносливым он.  
\*\*\*

Мы дружные ребята,  
Пришли мы в детский сад,  
И каждый физкультурой  
Заняться очень рад!  
Физкультурой мы в саду  
Много занимались.  
На зарядке по утрам  
Крепли, закалялись.  
\*\*\*

Нам смелым, и сильным, и ловким  
Со спортом всегда по пути  
Ребят не страшат тренировки —  
Пусть сердце стучится в груди.  
Нам смелым, и сильным, и ловким  
Быть надо всегда впереди.  
\*\*\*

## Какие бывают виды спорта для детей

В зависимости от соотношения физической, интеллектуальной и социальной активности тренеры выделяют пять категорий видов спорта:

- командно-игровые: футбол, баскетбол, регби, гольф;
- циклические: бег и плавание;
- Сложно-координационные: фехтование, художественная и спортивная гимнастика, аэробика, акробатика;
- скоростно-силовые: легкая атлетика;
- интеллектуальные: шашки, шахматы.

**Обратите внимание!** Перед тем, как записать малыша или подростка в спортивную секцию, отведите его к педиатру. Некоторые виды спорта для детей дошкольного возраста имеют строгие противопоказания. Чтобы выявить их, сдайте анализы и пройдите медицинский осмотр.

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.

### Дошкольники от 2 до 5 лет

Самые полезные виды спорта для маленьких — те, которые вырабатывают основные физические навыки, развивают нервную систему и опорно-двигательный аппарат. До 5 лет нельзя требовать от человека рекордов: если у него есть талант и упорство, все это будет ждать впереди.

С двух до пяти лет девочек и мальчиков можно отдавать в такие секции:

- плавание;
- спортивная гимнастика (девочкам - еще и художественная);
- йога для детей;
- танцы.

Детей до четырех лет нежелательно оставлять заниматься без родителей, так как ему будет страшно находиться среди незнакомых людей. Лучше наблюдать за ребенком в зале, пока он не освоится.

С четырех-пяти лет дети физически готовы к более сложным занятиям и легко привыкают выполнять указания тренера. В этом возрасте будет полезен такой спорт:

- лыжный спорт;
- гольф;
- единоборства;
- теннис;
- фигурное катание.

### Спортивные активности для ребенка от 5 до 7 лет

Пяти- и шестилетние мальчики и девочки будут чувствовать себя уверенно в правильно выбранной родителями спортивной секции. Такие дети уже понимают правила командных игр, легко учатся воспринимать критику тренера и исправлять ошибки. Поэтому с 5 до 7 лет человека можно записать в одну из популярных секций:

- игры: футбол, хоккей, баскетбол, волейбол, гандбол, регби, водное поло;
- гольф;
- теннис.

**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 «принцесс» 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, упорность, выдержка, превосходная координация движений и реакция - такие характеристики развиваются на корте. Кроме того, улучшается работа сосудов и сердца. Лыжи. Отличный вариант для закаливания, приобретения самостоятельности, выносливости, организованности. Начинать лучше от 4 до 6 лет.

**Танцы.** Бальные, народные и современные, любые - повышают работоспособность, придают пластичность и артистизм, совершенствуют сердечно-сосудистую 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.

Маленьким детям не нужны эксклюзивные спортивные клубы. Сквер или игровая площадка с качалкой и качелями, с горкой, шведской стенкой – достаточно и этого. Здесь они могут ощутить силу тяжести, повторять, видоизменять и совершенствовать движения, тренировать свою способность координации движений, свою ловкость, свое чувство равновесия и свою силу. Врачи рекомендуют чаще проводить разнообразные игры в мяч. Большинство детей быстро учатся уверенно и свободно обращаться с мячом. Так же пользуются успехом и другие виды спорта – прыжки, бег.

Родители могут поощрять интерес к спорту, покупая необходимый инвентарь.

Из всего вышеизложенного можно сделать вывод о том, что здоровье наших маленьких человечков полностью зависит от нас, от взрослых людей. Мы должны и обязаны создать все условия для здорового образа жизни наших детей.



Загадки о здоровом образе жизни

Болеет мне некогда, друзья,  
В футбол, хоккей играю я.  
И очень я собою горд,  
Что дарит мне здоровье...  
Он учит цели добиваться,  
*шдоиС:*



За олимпийский приз сражаться,  
В соревнованиях побеждать  
И бодрость духа не терять...

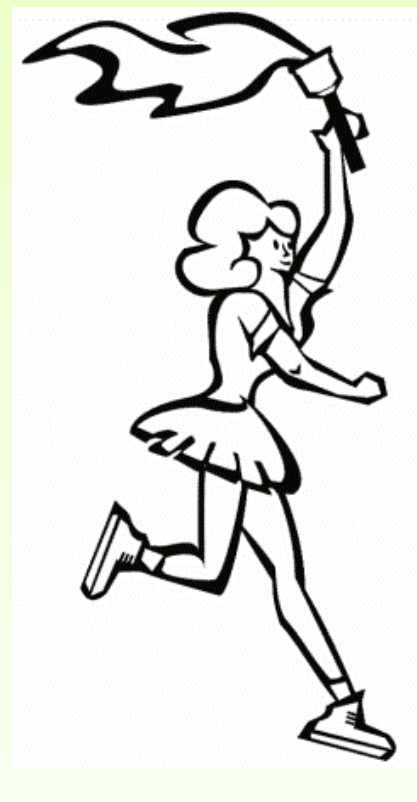
*дәһәдI*

Не легко её добыть,  
Надо храбрым в схватке быть.  
Только тем она даётся,  
До последнего кто бьётся...

*тәдәдII*



Мини-раскраски



Эти хрупкие стрекозы  
Со скакалкой - виртуозы,  
Управляют обручами,  
Булавами и мячами,  
Могут лентой рисовать,  
Кто они хочу я знать?

*ГимнастикаI*



Есть такое поле в летках,  
Здесь сражаются нередко,  
Нет мечей, щитов, снарядов,  
Падать тоже здесь не надо,

*шахматыIII*

