

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №58»

**«Спорт – помощник,
спорт – игра,
физкульт – ура, ура, ура!»**

Газета для заинтересованных родителей и их детей.

Тема выпуска: «Спортивные секции для детей».

Подготовила:

инструктор

по физической культуре

Киселева Е.К.

Выпуск 7,

октябрь 2022 г.



Спортивные секции развивают у детей силу и волю, выносливость и настойчивость, ловкость и координацию движений, умение преодолевать трудности и постоять за себя. Но к выбору спортивных кружков нужно относиться с большой осторожностью. Начинать желательно с таких видов спорта, при которых нагружаются все группы мышц (плавание, ушу, гимнастика и т.д.). Также родителям при выборе кружка нужно учитывать физические и психологические данные своего ребенка. Каждый вид спорта хорош и «возрастной период» - наиболее безопасный и полезный для ребенка. Спорт – это всегда физические нагрузки, поэтому нужно знать показания и противопоказания к определенному виду тренировок.

Плавание (с рождения).

Плавание – самый распространенный и полезный вид спорта. В воде все расслабляется, а нагрузка равномерно распределяется по всему телу. Весьма маловероятно, что дети в воде получают какие-нибудь синяки, ушибы или травмы.



Детям можно начинать заниматься плавание с самого рождения. А грудничкам с недоразвитием опорно-двигательного аппарата, врожденными кривошеями, рахитом, гипотрофией, деформацией грудной клетки плавать нужно начинать как можно раньше, желательно с трех месяцев, пока не угасли все врожденные рефлексy.

Показания.

Плавание закаляет весь организм в целом, укрепляет нервную систему, костно-мышечный аппарат, улучшает дыхание, кровообращение и координацию движений. Помогает при близорукости, сахарном диабете, гастрите, ожирении, сколиозе, плоскостопии.

Противопоказания.

Хронические кожные заболевания (грибковые, инфекционные, экзема), хронические отиты и ангины, конъюнктивит, сердечная недостаточность, туберкулёз, язвенная болезнь или аллергия (в т.ч. на хлорку). Хлор ведет к раздражению кожи и слизистых оболочек у детей и часто вызывает аллергию более щадящий способ дезинфекции – озонирование. Обработанная озоном вода шелковистая, мягкая и приятная для кожи и волос.

Катание на лыжах, коньках, роликах (с 4-х лет).

Польза.

Катание на лыжах, коньках, роликах повышает работоспособность и выносливость, развивает и укрепляет опорно-двигательный аппарат, сердечно-

сосудистую и дыхательную систему, помогает при энурезе и заболеваниях



мочеполовой сферы (укрепляет мышцы таза), полезны при искривлении позвоночника (нагрузка на позвоночник пропорциональна), регулируют кровообращение и обмен веществ. При плоскостопии показаны только лыжи, т.к. нагрузка на ступни в данном виде спорта оптимальна.

Противопоказания.

Не стоит увлекаться этими видами спорта при астме (и наоборот, можно при частых бронхитах и пневмониях), близорукости высокой степени, сердечной недостаточности, гастрите и язве.

Художественная гимнастика, спортивные танцы, аэробика (с 4-х лет).

Польза.

На занятиях развивается гибкость, пластичность, координация движений, чувство ритма, выносливость. Дети учатся красиво двигаться. Полезна при нарушении осанки (сколиоз, остеохондроз), дисплазии, гипотрофии, плоскостопии, деформации грудной клетки.

Противопоказания.

Осторожность нужно соблюдать детям со смещением позвонков, близорукости высокой степени и некоторыми заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Чрезмерные занятия данными видами спорта в дальнейшем могут осложняться болью в суставах и позвоночнике, полиартритом и нарушениями репродуктивной системы.



Восточные единоборства (с 5 лет).



К восточным единоборствам относятся ушу, кунг-фу, тхэквондо, каратэ, айкидо.

Польза.

Оказывают общеоздоровительное действие на организм, развивают ловкость, координацию движений, гибкость, скорость и быстроту реакций. Подходят для детей с неустойчивой психикой, так как учат гармонии и регулировке своего душевного состояния, с ослабленным иммунитетом, часто болеющим простудными и лор-заболеваниями, астмой.

Противопоказания.

Порок сердца, пролапс митрального клапана, близорукость, нестабильность шейных позвонков.

Большой и настольный теннис (с 6 лет).

Польза.

Большой и настольный теннис развивают глазомер, координацию, выдержку, внимание, дыхательную систему, улучшает обмен веществ, помогает сбросить лишний вес, укрепляет мышцы спины при остеохондрозе.

Противопоказания.

Из-за резких движений и пружинящих нагрузок противопоказаны занятия с детьми, у которых присутствуют проблемы шейных отделов позвоночника, сколиоз, нарушение осанки, плоскостопие, близорукость, гастриты и проблемы с ЖКТ, частые бронхиты и пневмонии.



Перед тем как отдать ребенка в секцию большого тенниса, необходимо проконсультироваться у хирурга, ортопеда или ревматолога.

Для детей 3-5 лет выбор секций весьма невелик. В основном это плавание, акробатика, борьба. Но вы и сами можете приобщить своего кроху к спорту, так сказать в «домашних условиях»: бегу, езде на велосипеде и лыжах, катанию на коньках, футболу и хоккею.

Что, если ребенку не нравится секция.

Что же делать, если ребенок после первого же занятия вернулся разочарованным и наотрез отказывается от дальнейшего обучения? Для начала следует обдумать, не был ли выбор спортивной секции обусловлен какими-либо неудовлетворенными амбициями. Может, родители всегда хотели заниматься гимнастикой, а ребенку ближе что-то другое? Достаточно трудно бывает признаться самому себе в этом. Практика показывает, что родители зачастую стараются реализовать себя в ребенке. Папа, мечтавший быть хоккеистом, но в силу обстоятельств не ставший им, отдает ребенка в хоккейную секцию, а у малыша душа лежит, скажем, к музыке, рисованию или чему-то другому.

Если же родители неамбициозные, тогда стоит поговорить с ребенком. Может быть, его отказ посещать занятия обусловлен просто плохим приемом. Возможно, он некомфортно чувствует себя среди занимающихся или ему несимпатичен тренер. Или, может, ему гораздо больше нравится делать по утрам зарядку, а вечером во дворе кататься на велосипеде, играть в бадминтон или мяч, зимой всей семьей ходить на каток или выезжать за город на лыжах? При выборе полезных для ребенка занятий обязательно надо ориентироваться на его личные желания. Зачастую, только совместными усилиями можно сделать правильный выбор, и тогда ребенок вырастет здоровым, умным и морально устойчивым человеком.

Об индивидуальных особенностях характера.

При выборе спортивной секции крайне важно учесть темперамент ребенка. Достаточно часто детей стремятся отдать заниматься спортом, в том числе и для того, чтобы направить в организованное русло энергию ребенка. Желание вполне оправданное, однако, не стоит забывать вот о чем: импульсивные, эмоциональные дети крайне тяжело адаптируются к индивидуальным видам спорта – таким, где требуются терпение, вдумчивость, старание в повторениях многочисленных монотонных упражнений. К ним относятся и теннис, и гимнастика, и фигурное катание. Разумеется, квалифицированный тренер способен частично исправить ситуацию и помочь своему ученику реализовать свои стремления в поддержании и укреплении фигуры. Но в целом перспективы маленьких экстравертов могут быть весьма туманными.

Другое дело – командные игры. Поэтому ментальность – фактор, который нельзя не принимать во внимание. Ну, а коль скоро психика ребенка имеет

подобрать

для маленького спортсмена наставника, который будет тактично подходить к своему делу.

Подведем же итоги. Выбирая спортивную школу или секцию для своего ребенка, надо помнить о том, что самая главная задача – доставить ему будущими занятиями удовольствие, стимулировать его желание идти рука об руку со спортом всю жизнь, а не просто загрузить его некоей повинностью. Выбирая секцию, также следует принимать во внимание два фактора – личностные качества малыша и удаленность потенциального места тренировок от дома. Не нужно драматизировать ситуацию по пустякам и внушать ребенку смолоду, что для спорта он слишком слаб и болезнен. Ну, а когда выбор сделан, надо заняться поиском более квалифицированного тренера, который будет внимательно относиться к каждому конкретному обучаемому.

Успехов вам и удачи!