

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад №4 «Сказка»

Спорт и здоровье детей



Подготовила
инструктор по физкультуре
Минаева Н.В.



Спорт и здоровье детей — это самое главное для нас уважаемые родители. Уделяйте больше времени своим детям, пусть растут здоровыми и спортивными!

На сегодняшний день, детский спорт развивается стремительно, по крайней мере в нашем городе. Существует масса разных спортивных секций, которые может посещать ваш ребенок. А что для родителей самое главное? Правильно, чтоб их дети были здоровыми и занимались спортом.

Когда ребенок подрастает, его неумную энергию хочется направить в нужное русло – для этих целей отлично подходят занятия спортом. Однако, как выбрать спортивное направление по уровню здоровья, способностям и возможностям? На что нужно обращать внимание? Куда лучше водить ребенка – в спортивную школу или секцию? У родителей возникает множество вопросов.



Поговорим о спорте подробнее.

Как же выбрать секцию?

Если вы планируете, что спорт станет частью жизни ребенка, а малыш мечтает о карьере спортсмена. Тогда вам лучше выбрать спортивную школу, ДЮСШ или школу олимпийского резерва. Там тренировки с самого начала готовят будущих чемпионов, занятия очень интенсивные, квалифицированные тренеры (чаще всего, имеющие профильное образование и сами в прошлом неоднократные призеры) и есть спортивные врачи, которые будут чутко следить за здоровьем ребенка и переносимостью нагрузки.

Если вы еще не знаете, понравится ли ребенку спорт, и готов ли он к таким нагрузкам, подойдет ли ему данный вид спорта – отдайте его в секцию при детском саду или развивающем центре недалеко от дома. Там занятия менее интенсивные и не так часто проводятся, ребенок реально сможет оценить свои силы.

Выбираем вид спорта.

В выборе вида спорта играют роль не столько предпочтение юного спортсмена и его родителей, сколько его физические данные – вес и рост, особенности телосложения, возраст, прыгучесть и гибкость, выносливость. Если у ребенка нет необходимых качеств для занятий, его спортивные успехи не будут велики, и это может принести разочарование. Лучше выбрать спорт по возможностям, посоветовавшись с тренерами спортивной школы. Все виды спорта в той или иной мере травматичны. Поэтому, оцените возможности ребенка, чем он младше, тем менее травматичный спорт нужно выбирать – наиболее опасны бокс и командные виды спорта, средней опасности лыжный спорт и коньки.

А наиболее безопасным считают плавание. Перед походом в секцию сходите к врачу, многие болезни накладывают ограничения на занятия спортом в той или иной секции, особенно это касается проблем со зрением и сердцем. С точки зрения медиков. Оптимальными сроками для начала занятий теми или иными видами спорта являются:

6-7 лет: гимнастика спортивная, гимнастика художественная, фигурное катание

7 лет: воднолыжный спорт, прыжки в воду, синхронное плавание, фристайл, настольный теннис, большой теннис, акробатика, прыжки на батуте, спортивные танцы, аэробика, дартс, шейпинг, шахматы, шашки, ушу.

Теперь более подробно поговорим о специфике наиболее распространенных видов спорта и ограничений, которые могут помешать вашему ребенку в занятиях, на что направлены эти занятия и как они проводятся. Начнем самого безопасного и распространенного вида спорта – плавания.

Плавание разрешено как вид спорта с трех лет, хотя на сегодня есть множество научно обоснованных данных о пользе плавания с момента рождения. Однако, как вид спорта, оно начинается не ранее трех-четырех лет, в зависимости от подготовленности и состояния здоровья. Кроме того, занятия дошкольников проводят в бассейнах с «лягушатниками», более серьезные тренировки разрешены с 6-7 лет, особенно если плавание сопряжено с прыжками в воду или синхронным плаванием.

К занятиям плаванием вас не допустят, если имеется несколько состояний – открытые раны или болезни кожи с корками и мокнутием, различные сыпи. Если у ребенка имеются болезни глаз (кроме легкой степени близорукости без изменений на глазном дне) или носоглотки, инфекционные болезни. Кроме того, противопоказано плавание при туберкулезе в активную его стадию, при ревматических пороках сердца или язвенной болезни желудка и кишечника. Польза же от плавания огромна – это закаливающий и укрепляющий все группы мышц вид спорта, так как вода изменяет вес тела и дает равномерную нагрузку на все группы мышц. В горизонтальном положении.

Когда ребенок плавает. Улучшается кровообращение, это дает возможность длительно выносить нагрузку. Плавание нормализует работу нервной системы – снимает чрезмерную возбудимость, стимулирует, укрепляет мышцы спины, что очень полезно при сколиозе, деформациях грудной клетки. Постоянно занимающийся плаванием ребенок имеет отлично сложенную фигуру, хороший аппетит и сон. Лечебно-профилактический эффект оказывает плавание при ожирении, сахарном диабете, гастрите, легких формах бронхиальной астмы. Занятия проводятся первое время в

игровой форме, с использованием приспособлений, облегчающих обучение – нарукавников или специальных дощечек. Малыша учат задержке дыхания и нырянию, плаванию в разных положениях.

При профессиональных занятиях, кроме непосредственно водных занятий, еще добавляется общая физическая подготовка в зале и хореография. Этот спорт не требует особых бюджетных расходов – для ребенка понадобится купальник или плавки, очки и шапочка, тапочки и полотенце.

Командные виды спорта – футбол, баскетбол или волейбол.

За счет высокой травмоопасности в такие виды спорта не возьмут ребенка с нестабильностью шейного отдела позвоночника, плоскостопием, нарушением осанки (сильный сколиоз), язвенной болезнью кишечника и желудка, нарушениями зрения или бронхиальной астмой. Если есть проблемы с сердцем или обменом веществ, скорее всего общетренировочные занятия вам разрешат.

А вот о профессиональной карьере, скорее всего, задумываться не стоит, нагрузки надо будет дозировать. Занятия командными видами спорта укрепляют опорно-двигательный аппарат, координируют работу зрительного и вестибулярного аппарата, улучшают координацию и ловкость, глазомер, быстроту реакций, улучшают осанку и делают фигуру подтянутой и красивой. Кроме того, важна роль и социальная – дети учатся взаимодействию с партнерами по команде, воспитывают волевые качества, помогают освоению в социуме, учат работать в команде. Занятия обычно разделены на блоки – в один день они играют на поле. В другой день занимаются тренировками мышц в зале. Обычно тренировки проходят 3-4 раза в неделю.

В зависимости от вида школы, родителям придется экипировать юного спортсмена за свой счет полностью или частично. Обычно требуется форма определенного цвета, причем для тренировок она должна быть хлопковая, для игр синтетическая. На зимнее время требуются еще и рейтузы и специальная майка, а также гетры и бутсы. Не лишними станут защитные щитки на голени, а для тренировок дома еще и свой мяч.

Гимнастика.

Обычно для гимнастики ограничениями являются проблемы со зрением и позвоночником, острые болезни. В остальных случаях заниматься можно. Гимнастика поможет ребенку стать ловким, улучшить осанку, поможет двигаться грациозно и плавно, помогает устранению плоскостопия. Занятия повышают самооценку, формируют характер, закаляют ребенка, учат работать в команде и не бояться трудностей. Обычно занятия строятся из блоков – упражнения на растяжку, упражнения на расслабление. Танцевальная часть и работа с предметами – булавой, мячом, обручем, скакалкой, палкой, лентами. Занятия проводятся от 3 до 5 раз в неделю по 1-2 часа, часть инвентаря вы купите сами, равно как и одежду спортсмена.

Хоккей.

В хоккей не возьмут с близорукостью, если есть врожденные или приобретенные пороки сердца. Хоккей укрепляет опорно-двигательный аппарат, нервную и кровеносную систему, обогащает легкие кислородом. Для детей же командный вид спорта полезен формированием дисциплины и организации. Обычно занятие состоит из двух частей – час дети занимаются общей физической подготовкой, а второй час проводят на льду.

Тренировки проводятся почти ежедневно. Но большинство катков ставят занятия на раннее утро. Хоккей обойдется достаточно дорого – все обмундирование для юного спортсмена необходимо будет купить самим. Это комплект формы из коньков, шлема, щитков для ног, специальных перчаток, рейтуз, майки, ракушки для защиты грудной клетки, штанов и клюшки.