

Консультация

«О роли спорта для детей»

«Много двигаться!» - важное условие для здорового развития детей! Каждый ребенок с самого рождения постоянно находится в движении - сучит ножками и ручками с радостью и наслаждением. Кто наблюдает за детьми, замечает, с какой особой радостью и весельем они скачут и прыгают, бегают за мячом, меряются силами с другими, как они этим гордятся и как они довольны, когда набегаются. К сожалению, сегодня везде и всегда дети ощущают границы, сужающие поле их «деятельности». Им постоянно говорят взрослые (*родители и воспитатели*): «Перестань, нельзя это делать!» Прыгать, играть в мяч, в футбол в помещении нельзя. На улице играть – опасно! (*проезжая часть, машины и т. п.*). На игровой площадке зачастую находятся разновозрастные дети, поэтому подвижные игры более-менее «взрослых» детей могут привести к травмам малышей. Так все больше детей становятся «ограниченными в своих движениях» против воли. Многим не хватает чувственных переживаний. Просто выйти на улицу, играть на свежем воздухе, перепрыгивать через скамеечки - теперь мало кто это делает. Только один-два раза в неделю они могут побегать по-настоящему, когда в детском саду занятия физкультуры. Но этого слишком мало для нормального физического развития ребенка. Растущему организму нужны стимулы, чтобы правильно развивались мышцы, кости, органы. Если эти стимулы отсутствуют, дети менее самостоятельны, менее работоспособны, деятельны и выносливы. Следствие этого - гиподинамия: педиатры отмечают нарушения осанки, кровообращения, слабость мышц, проблемы



с координацией, избыточную массу тела, подверженность инфекциям, нарушения пищеварения и проблемы со сном. Маленьким детям не нужны дорогие курсы, эксклюзивные спортивные клубы, клубы проведения досуга. 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. Почти повсюду можно найти подходящие спортивные общества или подходящие площадки для игры в парке или на опушке леса.

В спортивных обществах дети не только развивают свои двигательные способности, они обучаются социальному поведению, учатся соблюдать правила, быть корректными, уважать права других людей, радоваться победе и признавать поражение. Здесь важно, что дети получают удовольствие от своей активности и не концентрируются исключительно на успехе, не находятся под постоянным давлением. Радость от движения существенно важнее.

Родители могут поощрять интерес к спорту, когда они:

- сами рады движению;

- принимают участие (*например, во время прогулок балансируют на бревнах, при игре в футбол не отстают от других, включают музыку и танцуют, бегают наперегонки, выдерживают некоторое время подвижные игры*);

- не отступают сразу, потому что устали или когда это становится слишком трудно.

Детям необходима бурная активность - мчаться, носиться, прыгать и играть.

Особенно большое удовольствие они получают, когда в игре участвуют взрослые и дети.

Примеры несложных игр с детьми:

«Съедобное - несъедобное»

Среди участников выбираем одного ребенка-продавца. Остальные все выстраиваются в ряд. Продавец, бросая мяч, называет любое слово (*рубашка, конфетка, книга, мороженое и т. п.*).

Если названный предмет можно «съесть», то игрок должен поймать мяч, если же нет - то мяч необходимо





ОТБИТЬ.

«Гусиный марш»

Чем больше игроков, тем лучше. Все выстраиваются в ряд. Кто стоит первым, показывает, что надо делать: прыгать на одной ноге, важно, как аист. Прыгать вприсядку, как лягушка.

Мчаться, как газель, и т. д.

«Цирк»

Один ребенок играет директора цирка, остальные представляют зверей. Директор цирка показывает, что должны делать другие: прыгает, как кенгуру, переваливается, как утка, скачет, как заяц, ползет на животе, как тюлень. После двух туров меняют директора цирка. И, таким образом, все детки смогут принять участие в игре.



Главным и самым необходимым условием укрепления здоровья является нахождение ребенка на свежем воздухе, желательно, в любую погоду. Если на улице по-настоящему скверная погода, с туманом, дождем или снежной крупой, желание выходить с детьми на улицу бывает весьма умеренным: «Нет необходимости выходить!» Но выходить на прогулку желательно. Детям-дошкольникам, по мнению педиатров, свежий воздух нужен ежедневно. При хорошей экипировке можно не бояться ни снега, ни ветра, ни дождя.



Находиться на свежем воздухе - лучшая тренировка для здоровья:

- полезно для двигательного аппарата;
- полезно для кровообращения и для обмена веществ.

-движение на свежем воздухе необходимо и для укрепления защитных сил ребенка.

На свежем зимнем воздухе слизистые оболочки обретают влажность, восстанавливаются и после этого лучше защищаются от инфекций.

Сухой пыльный воздух в помещении, подогреваемый центральным отоплением, вреден для слизистых оболочек полости носа и зева.

А как обстоит дело при пасмурной туманной погоде, когда в городах между домами висит

сморд выхлопных газов? Не следует ли детям лучше посидеть дома? Нет, не следует, потому что спертый воздух в четырех стенах не лучше скверной туманной погоды на улице (*осторожность показана лишь для особенно болезненных детей*).

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

