Спорт для дошколят

У всех нас со спортом разные ассоциации. Кто-то, воз­можно, ненавидит его еще со школьных уроков физкультуры, где не раз приходилось бегать, прыгать, метать предметы, пы­таться залезать на канат и перепрыгивать через «козла» только для того, чтобы получить хорошую оценку в аттестат зрелости. Для кого-то спорт — это радость и слава, восторг и положи­тельные эмоции, пьедесталы почета и овации. А кто-то при слове «спорт» вспоминает горечь поражений и слезы.

Но, несмотря на все это, многие родители хотят, чтобы их дети занимались спортом. Спорт — это самовыражение и самореализация, быстрота реакции и выносливость, целе­устремленность и ловкость, красота и грация.

С какого возраста, и каким видам спорта можно обучать дошкольников? Этот вопрос родители нередко задают воспи­тателям и тренерам, инструкторам по физической культуре.

О настоящем, серьезном спорте в дошкольном возрасте го­ворить рано, но различные виды спортивных игр и их элементы, спортивные развлечения вполне доступны детям 4—7 лет, поэтому поговорим о занятиях оздоровительных, любительском спорте. Такой спорт не повредит ребенку, особенно если подо­бран с учетом его возрастных и индивидуальных особенностей.

«Программа воспитания и обучения в детском саду» предус­матривает спортивные развлечения: с 3 лет — санки, скольжение по ледяным дорожкам, велосипед, игры на воде, с 5 лет добавля­ются лыжи, коньки, настольный теннис, бадминтон, плавание.

Родителям следует знать, что правильно и разумно подо­бранные игры и спортивные развлечения благотворно влияют на основные показатели физического развития детей: рост, вес, окружность грудной клетки, на развитие сердечно-сосу­дистой системы, органов дыхания, укрепляют здоровье детей, закаляют их организм, помогают развитию двигательного ап­парата, воспитывают волевые черты характера.

Итак, чем бы мог заниматься Ваш ребенок? Итак, чем бы мог заниматься ваш ребенок?

**1) Плавание**

**Пол и возраст.**Обучаться плаванию можно и мальчикам, и девочкам в любом возрасте. Серьезное обучение начинается с 6— 8 лет, когда ребенок осознает части тела, хорошо отличает право-лево, вперед-назад, внимательно слушает и понимает тренера.

**Результат.** Укрепляет основные группы мышц, нервную систему, помогает правильному формированию костно-мышечной системы, улучшает дыхание и кровообращение, укрепляет мышцы и осанку. Закаляет организм.

**2) Настольный  теннис**

**Пол и возраст.** К систематическим занятиям можно при­ступить в 7—8 лет и мальчишкам, и девчонкам.

**Результат.** Развивает координацию движений, дыхатель­ную систему, мелкую моторику, ловкость, быстроту, желание и умение играть в команде.

**3) Футбол, волейбол, баскетбол**

**Пол и возраст.** Занятия можно начинать с 6—8 лет детям обоего пола.

**Результат.**Учит работать в команде, оценивать свои дей­ствия и действия игроков по команде. Развивает быстроту и точность реакции, ловкость, глазомер, выносливость, умение побеждать и с честью проигрывать. Профилактика сколиоза и плоскостопия.

**4) Теннис**

**Пол и возраст.** Берут мальчишек и девчонок с 6—7 лет.

**Результат.** Развивает быстроту реакции, ловкость, коорди­нацию движений, прыгучесть, улучшает работу сердечно-со­судистой и дыхательной систем. Совершенствуются самообла­дание, умение сосредоточиться, выдержка и внимание.

5**)Художественная гимнастика**

**Пол и возраст.** Принимают только девочек с 4—5 лет.

**Результат.** Развивает гибкость, пластику, ловкость, кра­сивую осанку, умение двигаться плавно и грациозно. Разви­ваются координация движений, чувство ритма, музыкаль­ность, артистичность, точность движений, внутренняя рас­крепощенность и свобода. Повышается самооценка и формируется спортивный характер. Профилактика и лечение плоскостопия.

**6) Верховая езда**

**Пол и возраст.** Заниматься могут мальчики и девочки не младше 4 лет.

**Результат.** Лечит болезни опорно-двигательного аппарата, помогает решить проблемы с психикой, развивает координа­цию и равновесие.

**7) Фигурное катание**

**Пол и возраст.** Заниматься могут и мальчики и девочки с 4—5 лет.

**Результат.** Совершенствуются гибкость, ловкость, вести­булярный аппарат, глазомер. Улучшается работа сердца и со­судов, опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы. Повышается работоспособность и выносливость. Развиваются координация движений, чувство ритма, музыкальность, арти­стичность. Повышается самооценка, формируются спортив­ный характер и оценочные суждения у детей.

**8) Хоккей**

**Пол и возраст.** С 4—5 лет. Чаще это секции для мальчиков.

**Результат.** Укрепляются сердечно-сосудистая, дыхатель­ная и нервная системы, опорно-двигательный аппарат. Раз­виваются выносливость, ловкость, быстрота реакции. Воспи­тываются дисциплинированность, организованность, умение находить контакт с товарищами по команде. Развиваются стремление к взаимопомощи и творческая активность.

**9) Дзюдо**

**Пол и возраст.** Мальчики и девочки с 5 лет. Серьезные занятия — с 10 лет.

**Результат.** Способствует развитию гибкости всего тела и конечностей, развивает умения сохранять равновесие и управ­лять своим дыханием, быстро реагировать. Развивает мужест­во, настойчивость, уважение к сопернику.

**10) Ушу**

**Пол и возраст.** Мальчики и девочки с 4 лет.

**Результат.** Ловкость, ориентировка во времени и про­странстве, согласованность действий с партнером. Ушу разви­вает координацию, воображение, дисциплинированность, вы­носливость, скорость движений, быстроту реакции.

**11) Лыжи**

**Пол и возраст.** Мальчики и девочки с 4—6 лет.

**Результат.** Этот вид спота прекрасно закаляет, развивает координацию движений и укрепляет мышцы. Развивает вы­носливость, внимательность, ловкость. Воспитывает самосто­ятельность, организованность, выносливость.

**12) Танцы (спортивные, современные, аэробика)**



**Пол и возраст.** Мальчики и девочки с 5 лет.

**Результат.** Улучшается работа сердца и сосудов, опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы. Повышаются работоспособность и выносливость. Развиваются координация движений, чувство ритма, музыкальность, артистичность, точ­ность движений, пластика и грациозность. Повышается само­оценка.

**13) Акробатика**

**Пол и возраст.** Мальчики и девочки с 6 лет.

**Результат.** Развиваются гибкость, выносливость, умение сохранять равновесие и управлять своим телом, координация движений.

**Родителям необходимо знать**

* Очень важно, чтобы ребенок занимался спортом с удовольст­вием. Посоветуйтесь с ребенком, прежде чем вести его в вы­бранную вами секцию: хочет ли он заниматься этим видом спорта, а не другим? Занятия должны приносить радость, только в этом случае от них будет польза здоровью.
* Выбирая секцию, постарайтесь найти место поближе к дому. Для ребенка, получающего большие физические на­грузки, дальняя дорога может быть утомительной.
* При выборе спортивных секций, спортивных игр и развлече­ний родителям необходимо учитывать состояние здоровья их ребенка. Прежде чем приступить к регулярным занятиям, проконсультируйтесь с врачом, пройдите в детской поликли­нике медицинский осмотр с целью определения состояния здоровья и уровня физического развития малыша. Затем в те­чение года осуществляйте систематический медицинский контроль.
* Тренер оказывает серьезное влияние на детей. Неуважае­мый тренер, его неумелый подход способны отбить у ре­бенка желание заниматься спортом.
* Поинтересуйтесь о квалификации будущего тренера. Человек, занимающийся с детьми, должен знать особенности детского организма и принципы правильного распределения нагрузки во время тренировки.
* Думайте не только о желаниях, но и о способностях вашего ребенка.
* Спортивные принадлежности и форма для некоторых видов спорта (например, большого тенниса, хоккея, спор­тивных танцев) могут стоить очень дорого. Рассчитайте свой семейный бюджет так, чтобы в будущем ребенок не страдал от того, что вы не в силах оплачивать его занятия.
* Спортивная одежда и обувь должны соответствовать из­бранному виду спорта, стадии обучения, индивидуальным особенностям детей, возрасту и полу, а также погоде (если занятия проводятся на воздухе). Одежда должна быть лег­кой, удобной, не стеснять движений, не мешать свободно­му дыханию, не раздражать кожу детей и обеспечивать как можно больший доступ воздуха к кожному покрову тела.
* Не отправляйте ребенка в ту секцию, где занимаются дети более старшего возраста. Ребенку может быть неуютно и в том случае, если остальные ребята тренируются дольше него. Если в секции есть друзья или знакомые, то ребенок будет заниматься старательнее и с большим удовольствием.
* Для предотвращения обезвоживания всегда давайте ребен­ку на тренировку бутылку воды. Научите его не стесняться и пить в течение тренировок и после них.
* Следите за тем, чтобы ребенку нравилось в секции. Может быть много причин, по которым ребенок не хочется зани­маться спортом. Это отставание от других детей, детские насмешки, стресс, усталость, плохие отношения с товари­щами по команде, тренер. Поговорите с ребенком, поста­райтесь его понять, помогите ему. Если сочтете нужным, прекратите тренировки или переведите его в другую сек­цию.
* Чаще хвалите ребенка, постоянно спрашивайте о занятиях. Пусть он знает, что вы часто думаете о нем, его достиже­ниях, его результатах, что вам это не безразлично.
* И нельзя не сказать о травматизме. Подбадривайте, под­держивайте ребенка, если на тренировках он упал и полу­чил синяк, а может, и более серьезную травму — перелом, вывих и т. п., чтобы ребенок не потерял веру в свои силы, достижения и умения, чтобы не расхотел заниматься вы­бранным видом спорта