



Физкультура для детей

Физкультура необходима и важна абсолютно для каждого ребенка. Родители часто недооценивают значение физических упражнений в росте и развитии детского организма.

Среди родителей бытует ошибочное мнение, что физическая культура как таковая начинается как минимум в детском саду, а то и в школе. Но процесс становления всех систем организма происходит значительно раньше, и физические упражнения в нем очень важны. Кроме того, дети никогда не могут усидеть на месте, ими постоянно крутит-вертит, они бегают, прыгают, резвятся. И все потому, что из-за физиологических особенностей этого возраста просто не могут иначе. Для ребенка противоестественно сидеть на месте и заниматься исключительно спокойными играми. А ведь такое баловство – это тоже физкультура. И вместо того, чтобы ругать и успокаивать ребенка, помогите ему направить энергию в нужное русло.

Физкультура – это не просто бег и приседания. Это принцип, идеология, система, включающая комплекс действий и упражнений, грамотно поставленных и правильно выполняемых. Поэтому для того, чтобы занятия физкультурой были эффективны и приносили пользу организму, необходимо следовать некоторым правилам.

Итак, физкультура для детей разных возрастов включает в себя очень разные мероприятия. Физкультура для детей до года это рефлекторные, пассивные и активные упражнения, а также массаж. Учтите, что их необходимо уметь проводить правильно, поэтому попросите своего врача показать вам соответствующий комплекс. Особенно это касается детей, имеющих проблемы со здоровьем: педиатр должен учесть потребности ребенка, его болезнь, возраст и другие нюансы.

По мере взросления ребенка упражнения становятся более сложными и разнообразными. Вначале все происходит в игровой форме, но ближе к 6-летнему возрасту приближается к школьному уроку. В любом случае, к двум годам ребенок должен начинать свой день с утренней гимнастики. Делайте зарядку вместе со своим малышом – так будет веселей, да и приучить ребенка к физической культуре значительно легче на своем собственном

примере. Упражнения должны включать в себя бег, ходьбу, приседания, прыжки, лазанье, метание, развитие координации движений и удерживания равновесия. Имейте в виду, что ребенок в раннем возрасте быстро устает, но так же быстро и восстанавливается. Поэтому занятия физкультурой должны проходить с перерывами на отдых.

Итак, влияние физкультуры на здоровье ребенка:

- *улучшает обмен веществ;*
- *регулирует состав крови;*
- *благоприятно влияет на физическое и психическое развитие;*
- *тренирует сердечно-сосудистую систему;*
- *является профилактикой ряда заболеваний, в том числе и опорно-двигательного аппарата (плоскостопие, сколиоз и так далее);*
- *повышает иммунитет;*
- *способствует своевременному возникновению двигательных и речевых навыков, их правильному развитию и совершенствованию;*
- *учит самодисциплине и развивает полезную привычку;*
- *улучшает внимание и познавательные способности детей.*



Уважаемые родители!
Прививайте детям любовь к физкультуре и привычку
заниматься ею с раннего возраста.
Станьте им достойным примером для подражания.
И будьте здоровы!

«Роль семьи в физическом воспитании детей»



Народная мудрость гласит: “Здоровье всему голова”; “Здоровью цены нет”. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и ведущая задача, стоящая перед дошкольным учреждением. Не секрет – спорт – большой помощник в осуществлении желания. Семья и детский сад – те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка.

Как сделать ребенка более радостным?

С помощью физических упражнений способствующих нормальному росту и развитию ребенка; воспитания многих положительных качеств, как самостоятельность, внимание, выносливость.

Наукой доказано: совместные занятия родителей с ребенком являются источником радости, обогащают и оздоравливают семейную жизнь.

Советы:

- 1. Определите оптимальное время для занятия в режиме семьи и придерживайте его. Систематичность занятий приведет к тому, что ребенок привыкнет к ним.*
- 2. Для занятий дома и на улице одежда должна быть такой, чтобы не затрудняло движений, обувь должна быть легкая и мягкая;*

Учитывая семейную пользу от спорта, пусть каждый день найдется время для занятия с ребенком.

В какой спорт «отдать» ребёнка?

Современные родители должны хорошо понимать, что записав своего сынишку или дочь в спортивную секцию, они способствуют поддержанию оптимального баланса физического и умственного развития своего ребёнка. С особым вниманием родителям следует отнестись к выбору конкретного вида спорта для своего малыша.

Недаром ведь существуют и активно совершенствуются специальные научные методики, с помощью которых можно оценить предрасположенность ребёнка к тому или иному виду спорта и дать рекомендации по выбору наиболее подходящего возраста, когда малыша можно отдавать в спортивную секцию.



На протяжении многих лет учёные умы пытаются выяснить, как у обычного ребёнка распознать задатки будущего великого спортсмена. Уже создано немало методик по определению спортивно одарённых детей. Каждый ребёнок рождается на этот свет с уже определёнными задатками, которые можно выявить даже в совсем раннем возрасте. Подобные тестирования не займут много времени. А само исследование для ребёнка выглядит как обыкновенная игра. Но эффект от такой игры может стать очень даже очевиден. Если родители хотят видеть своего ребёнка профессионально занимающимся каким-либо спортом, то следует пройти такую диагностику как можно раньше, чтобы не упустить драгоценное время.

Если же вы хотите, чтобы занятия ребёнка спортом носили второстепенный характер и исполняли роль любимого хобби, то в таком случае можно выбирать любой вид спорта. Главное, чтобы не было медицинских противопоказаний для занятий.

Самая основная задача при выборе вида спорта для своего ребёнка – **правильно оценить состояние его здоровья**. Не лишней здесь будет и консультация спортивного врача. Лечащий врач-педиатр может не знать в должной степени специфики конкретного вида спорта, а это должно стать определяющим фактором при выборе вида спорта для вашего ребёнка.

Большой теннис

Этот вид спорта на сегодняшний день является одним из самых «модных» и популярных среди родителей, которые выбирают спорт для своего ребенка

Плюсы (+):

- Занятия большим теннисом разовьют у вашего ребёнка ловкость и быстроту реакции;
- Регулярные тренировки улучшат координацию и работу дыхательной системы;
- Теннис станет очень полезным, если ваш ребёнок страдает остеохондрозом или заболеваниями обмена веществ.



Не рекомендуется:

- Ребёнка нельзя отдавать в большой теннис, если у него наблюдается нестабильность шейных позвонков;
- Если у малыша плоскостопие;
- Близорукость или язвенная болезнь.



Футбол, баскетбол, волейбол, хоккей

Эти виды спорта идеально подойдут для детишек, которые любят командные игры.

Плюсы (+):

- При занятиях футболом очень хорошо развиваются мышцы ног и таза;
- В баскетболе улучшается работа зрительного и двигательного аппаратов, функционирование дыхательной и сердечно-сосудистой систем, координация движений;
- У занимающихся волейболом появляется точность и быстрота реакций, ловкость, улучшается осанка;
- Хоккей поможет укрепить ребёнку опорно-двигательный аппарат в целом, улучшить работу дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной системы;
- В некоторых случаях занятия этими видами спорта могут стать полезными даже для детишек с сердечно-сосудистыми патологиями и сахарным диабетом (при условии выполнения ими около 50-60% от общей нагрузки).



Не рекомендуется:

- Эти виды спорта противопоказаны детям, у которых присутствует неустойчивость шейных позвонков (легко смещаться при резких движениях);
- Нельзя активно заниматься этим спортом при плоскостопии;
- Язвенных болезнях и астме.

Плавание



Совершенно любой ребёнок обожает плескаться в воде. К тому же занятиям плаванием сопутствуют и другие полезные водные процедуры: умывание, обливания водой, обтирания. Всё это, вместе с непосредственно самим плаванием, является наилучшим способом улучшить сопротивляемость детского организма к различным заболеваниям.

Плюсы (+):

- При занятиях плаванием ребёнок получает постоянный гидромассаж, который может улучшить кровообращение;
- Плавание укрепляет нервную систему малыша;
- Регулярные занятия в бассейне помогут правильно сформировать костно-мышечную систему у ребёнка;
- Плавание улучшает работу лёгких;
- Особенно полезно заниматься этим видом спорта детям со сколиозом, близорукостью, сахарным диабетом и ожирением;
- Плавание закалит организм ребёнка и будет содействовать всестороннему физическому развитию.

Не рекомендуется:

- Нельзя заниматься плаванием при наличии открытых ран;
- Кожных заболеваниях;
- При болезнях глаз.

Фигурное катание и лыжный спорт

Зимние виды спорта, такие как катание на коньках и ходьба на лыжах, очень полезны для детей. К тому же очень ими любимы.

Плюсы (+):

- Эти виды спорта способствуют развитию опорно-двигательного аппарата;
- Улучшают работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- Повышают работоспособность и выносливость у ребёнка;



Коньки и лыжи специалистами рекомендуют и детям со сколиозом, остеохондрозом, с заболеваниями обмена веществ.

10 советов родителям по оздоровлению детей



Совет 1.

Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Не только рассказывать ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

Совет 2.

Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

Совет 3.

Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон – лучшая профилактика утомления и болезней.

Совет 4.

Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес (массу тела), рост, частоту пульса, самочувствие (сон, аппетит и т.)

Совет 5.

Научите детей правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами – солнцем, воздухом и водой.

Совет 6.

Помните, что в движении жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье – залог здоровья ребенка.

Совет 7.

Организируйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

Совет 8.

Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.

Совет 9.

Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, на улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.

Совет 10.

Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его укреплять свое здоровье.

