

Консультация для родителей «Зачем ребенку спорт?»

Движение – жизнь! Особенно это касается детей. С каким наслаждением они носятся во дворе, играют в подвижные игры. А помните, как после физических достижений у малыша случался интеллектуальный скачок? Дети развиваются в движении, Для них это самый доступный и эффективный способ познания мира.

«С какого возраста и каким видам спорта можно обучать детей дошкольного возраста?» - с таким вопросом часто обращаются к тренерам и инструкторам родители. И нередко удивляются, когда слышат в ответ: «Давно пора!».

Разумеется, о настоящем спорте в дошкольном возрасте рано говорить, но различные виды игр и развлечений с элементами спорта вполне доступны детям 5-6 лет.

Польза от занятий спортом:

1. Спорт укрепляет весь организм растущего ребенка, способствует правильному развитию сердечно-сосудистой системы, росту костной системы. Занятия повышают иммунитет, а также сопротивляемость к сезонным простудам.
2. Спортивные занятия решают проблему гиперактивности детей, потому что происходит очень большой выплеск энергии. Дома они становятся спокойнее, чем раньше, уравновешенней и рассудительней.
3. С детства ребенок чувствует дух соревнования, потому что спорт – это всегда стремление быть лучше других, быстрее, сильнее. Если спорт командный, то это стремление победить всей командой. Это пригодится в школе, и в институте, и при трудоустройстве.
4. Спорт – это дисциплина. Родители при выборе спортивной секции должны обратить большое внимание на тренера, ведь он – это пример для всех учеников. Он сможет добиться дисциплины, чтобы дети слушали с первого раза, не баловались и не мешали вести занятие.
5. Мальчики и девочки, которые занимаются спортом, чувствуют себя уверенней, общаясь со сверстниками. Спорт повышает самооценку, поднимает значимость ребенка для коллектива.
6. Создает дополнительное общение для детей. Зачастую они со своими товарищами в секции дружат и общаются гораздо лучше, чем с остальными.

Программа воспитания в детском саду уже начиная с 3-х лет предусматривает спортивные развлечения: санки, велосипед, игры на воде. В средней, старшей и подготовительной группах добавляются, плавание, бадминтон, городки, настольный теннис.

Доступность и полезность спортивных развлечений для дошколят научно доказана рядом исследований, практикой работы многих детских садов.

К сожалению некоторые родители недооценивают значения игр и спортивных развлечений для нормального физического развития ребенка, нанося тем самым, непоправимый ущерб здоровью. Ведь правильно организованные игры и спортивные развлечения укрепляют здоровье детей, закаливают организм, помогают развитию двигательного аппарата, воспитывают волевые черты характера, ценные нравственные качества, являются замечательным средством активного и разумного отдыха.

Чтобы ребенок хотел заниматься спортом, родители должны стать для него примером. Прекрасно, когда родители тоже посещают спортивные занятия, фитнес-клубы. Если же нет на это времени, можно начать с утренней зарядки и домашних тренировок.

Подготовила инструктор по
физической культуре и плаванию
Челяпова Оксана Сергеевна