

Лекция для родителей «Спорт и дети»

В жизни, наверно, каждой семьи настает момент, когда родственники задаются вопросом: а не отдать ли нашего сорванца (попрыгушку, непоседу, балерину) в спортивную секцию? Но куда именно? Как сделать правильный выбор? Иногда именно от того, насколько ребенку близок по духу тот или иной вид спорта, зависит очень многое. Безусловно, занятия спортом каждому малышу приносят здоровье и красоту. Но для определенной категории детишек в будущем спорт становится смыслом жизни и основной деятельностью.

Так на что же необходимо обратить внимание, собираясь отдавать ребенка в спортивную секцию?

Во-первых, на возраст. Как правило, до трех лет детей не берут в спортивные секции. Как вариант, можно водить малыша на занятия физкультурой или гимнастикой. Кстати, не факт, что ребенок и в 4 года будет морально готов посещать занятия, а посему стоит учитывать и этот факт.

Во-вторых, на особенности психики вашего чада. Например, если он очень быстро устает и после этого теряет интерес к занятию, то самый оптимальный вариант – так называемые «взрывные» виды спорта (это могут быть прыжки в высоту). Если же, наоборот, ваш ребенок очень долго «разогревается», но потом не может остановиться, то ему отлично подойдет марафон, требующий от участника трудолюбия и выносливости.

В-третьих, на состояние здоровья. Перед тем, как записать ребенка в ту или иную спортивную секцию, сходите на прием к педиатру и озвучьте ему свое желание. Исходя из знаний относительно состояния здоровья вашего малыша, доктор сможет подсказать, стоит ли ему заниматься данным видом спорта. Если окажется, что этого делать не стоит, возможно, врач посоветует альтернативный вариант. Например, некоторые тренировки запрещены детям, страдающим бронхиальной астмой и имеющим близорукость высокой степени.

В-четвертых, на периодичность занятий в секции, куда вы ведете ребенка. Как психологи, так и физиологи утверждают, что не стоит очень сильно нагружать кроху. К примеру, двух раз в неделю – вполне достаточно. Если ребенок достиг 8-10-летнего возраста, количество занятий можно увеличить до трех.

Какие наиболее распространенные виды спорта для детей?

Плавание

Это – один из самых полезных для детей видов спорта, не тормозящий их рост и не создающий нагрузку на ту или иную часть тела. Более того, плавание укрепляет нервную систему, улучшает дыхание и кровообращение. Некоторым детям, страдающим близорукостью, сахарным диабетом, гастритом а также имеющим сколиоз, данные занятия не то, что желательны, а необходимы.

Танцы, гимнастика

Занимаясь гимнастикой или танцами, ваш ребенок будет иметь идеальную осанку. Как правило, в эти группы больше отдают девочек, но это вовсе не догма: мальчишки, как показывает практика, отлично справляются с заданием и получают от этого не меньшее удовольствие. Огромный плюс этих видов спорта заключается в том, что заниматься можно уже с трехлетнего возраста.

Фигурное катание, лыжный спорт

Эти виды спорта полезны для развития и укрепления опорно-двигательного аппарата. Более того, они наилучшим образом влияют на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, воспитывают выносливость и повышают работоспособность.

Командные виды спорта (футбол, баскетбол, волейбол, хоккей, теннис)

Эти виды спорта отлично подходят активным детям. Конечно, нужно учитывать интересы ребенка, а также то, что каждый из названных видов спорта по-своему влияет на растущий организм. Например, дети, занимающиеся футболом, отлично развивают мышцы ног и тазового пояса, а юные хоккеисты во время занятий укрепляют сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы. В свою очередь, большой теннис отлично развивает плечевой пояс.

Какой именно вид спорта выбрать – решайте вместе с малышом. Главное, чтоб это приносило удовольствие и вам, и ему. Как заявили американские психологи, спортивные занятия детей улучшают психологическую атмосферу в семье, укрепляют отношения и, более того, побуждают взрослых вести здоровый образ жизни и выглядеть на «отлично».