

Консультация для родителей

«Приобщение детей дошкольного возраста к спорту»

Занятия спортом являются важнейшей формой физического развития и воспитания детей. Обычно приобщение их к спорту осуществляется под влиянием воспитателей физкультуры, родителей.

Задача родителей поощрять увлечение детей, контролировать его, развивать интерес к спорту, не дать ему угаснуть. Родители должны быть убеждены, что занятия спортом развивают физические возможности организма, дисциплинируют ребенка, благотворно влияют на здоровье, нравственность, учебу и поведение. Только такая убежденность сделает родителей верными друзьями спорта, помощниками детей в их занятиях спортом. Следует помнить, что спорт нужен всем детям.

О пользе физических нагрузок знают все. Упражнения укрепляют тело, повышают выносливость, помогают бороться с ожирением и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Они одинаково необходимы не только детям, но и взрослым. К сожалению, современный образ жизни даёт детям не так много возможностей растратить кипучую энергию. Вот почему родителям следует поощрять занятия спортом, способствующие физическому развитию ребёнка и позволяющие ему снять внутреннее напряжение.

Важно с дошкольного возраста, выявить интерес и способности к тому или иному виду спорта и постепенно приучать ребёнка заниматься настоящим спортом. Танцевать или плавать. НЕ забывайте о прогулках по парку, где ребенок может освоить велосипед, ролики или найти место, чтобы поиграть в футбол. Помните: это весьма ответственный период в жизни вашего ребёнка, когда закладываются основные навыки, влияющие впоследствии на весь его образ жизни. И та любовь к катанию на лыжах, бегу или игре в футбол, которую вы зароните в дошкольном возрасте, поможет ему оставаться активным и здоровым в дальнейшие годы.

Для многих детей спорт важен как возможность избавиться от накопившейся энергии, дать выход эмоциям, и только для некоторых – это способ самоутвердиться, достигнув каких – либо успехов. Часто бывает, что предполагаемые родителями виды спортивных занятий не соответствуют интересам ни темпераменту. Условно можно выделить несколько типов неспортивных детей. Родители отдают детей в спортивные секции чтобы:

- росли крепкими, сильными, здоровыми;
- было, где выплеснуть избыток энергии;
- уметь ставить цели и добиваться их;
- развивать волю и выносливость;

- научить преодолевать страх;
- учились общению в новом коллективе;
- оправдали надежды родителей;
- приобрести в будущем высокооплачиваемую профессию.

Значение спорта, состоит в том, что он используется в качестве средства улучшения физического развития, укрепление здоровья, увеличение творческого долголетия, воспитания. Занятия спортом – одно из средств удовлетворение человеком своей потребности в движениях в ее игровой форме

Многие дети сами рано или поздно приходят к мысли о необходимости занятию спортом, если у них не отбить великий интерес к спортивным занятиям в раннем детстве. Нет ничего страшного в том, что ребёнок совсем не будет заниматься спортом. Если у него не спортивные интересы, достаточно того, что он будет вести подвижный образ жизни. Например, много гулять, ходить пешком, заниматься физкультурой.

Первое и наиболее эффективное средство приобщение детей к спорту, утренняя гимнастика.

Утренняя гимнастика - комплекс специально подобранных упражнений, нацеленных настроить, «зарядить» человека на весь предстоящий день. Её оздоровительная польза заключается в воздействии на организм с учётом анатомо-физиологических и психических особенностей детей. Во время утренней гимнастики решаются задачи физического, умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания, формируются необходимые двигательные навыки, красота и точность движений, развиваются быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость, укрепляется здоровье.



Анализируя исследования проводимые учеными, связанными с особенностями развития движений ребенка, можно утверждать, что игра влияет на формирование двигательных функций, способствует развитию двигательных навыков и физических качеств дошкольников, развивает произвольность и является одним из основных средств физического воспитания. Поэтому подвижные игры необходимы для повышения двигательной активности и соблюдения полноценного двигательного режима, и считаются эффективным средством разностороннего развития подрастающего ребенка, оказывающее влияние на формирование личностных качеств дошкольников.

Особое значение имеют подвижные игры. Ребенку от рождения свойственна необходимая потребность в двигательной активности, а так как игра- это основной вид деятельности дошкольника.

Подвижными играми называют игры, исчерпывающие все виды свойственных человеку движений: ходьбу, прыжки, ползание, лазание, метание, упражнения с предметами, броски и ловля. Подобные игры являются универсальным и незаменимым средством физической культуры. Характерной чертой таких игр является не только богатство и разнообразие движений, но и свобода их применения в разнообразных игровых ситуациях, что создаёт большие возможности для проявления инициативы и творчества. Все подвижные игры имеют ярко выраженные черты и эмоциональный характер. В таких играх ребёнок испытывает радость от физической нагрузки. Достижение цели в таких случаях приносит большое моральное удовлетворение.





С раннего возраста вы читаете своим деткам сказки, стихи, поёте весёлые песенки. Но также важно познакомить детей и с пословицами и поговорками про спорт и здоровый образ жизни. Ведь эти мудрые изречения совсем ненавязчиво рассказывают о здоровье и спорте, чтобы малыши поняли, как важно делать зарядку, закаляться и заниматься любым видом спорта.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.
Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
Утро встречают зарядкой, вечер провожают прогулкой.
Ничего нет полезнее утреннего солнца.
Знай и помни об одном — свежий воздух полезен перед сном!
Кто ловко бьет по мячу, тому все по плечу.
В соревновании первый тот, кто ежедневно вперёд идёт.
Делай зарядку до старости лет.

Выбирайте с ребенком любые направления спорта и наслаждайтесь вместе самими занятиями и полученными от них результатами.

Будьте здоровы!

