

Консультация для родителей. Физкультура и спорт для детей.

Заботясь о полноценном развитии ребенка, взрослые часто недостаточно внимания уделяют его физической форме, и совершенно зря. От того, насколько ребенок будет развит физически, зависит и то, как быстро и правильно он будет развиваться умственно или творчески. Поэтому очень важно выбрать ребенку занятие по душе, которое помогало бы ему полноценно развиваться во всех сферах.

Родители часто забывают о физическом развитии и занятиях спортом своих детей.

Что нужно учесть.

Несмотря на важность и нужность спорта в жизни ребенка, здесь есть и свои риски.

Прежде всего, опасность получения травм. Поэтому стоит выбирать спортивную секцию для ребенка, исходя из его индивидуальных особенностей. Например, нехватка кальция, отягощенная хроническими заболеваниями, исключает занятия теми видами спорта, где велик риск получить травму костей. Таким образом, вам лучше отказаться от секции борьбы или футбола в пользу плавания или легкой атлетики.

Кроме этого, учитывайте и личные пожелания ребенка. Даже если вы мечтаете видеть своего ребенка звездой хоккея или фигурного катания, а сам ребенок заинтересован только в теннисе, не нужно заставлять его, иначе никаких особых успехов вы не увидите. Ребенок должен заниматься тем, что доставляет ему удовольствие.

Как и в любом другом занятии, у ребенка должна быть цель. Однако, вряд ли имеет смысл готовить ребенка к каким-то великим свершениям, если вас интересует исключительно всестороннее развитие, и вы не видите особенных способностей вашего чада к спорту.

Достаточным результатом будет высокий иммунитет, гибкость, выносливость и дисциплинированность, которые вырабатываются при регулярных занятиях любым видом спорта.

Что выбрать.

Видов спорта, которые были бы полезны детям, множество. Считается, что чем раньше вы отдадите ребенка в секцию, тем легче он адаптируется и тем больших успехов достигнет. Если ваш ребенок любит игры с участием многих людей, подходит по здоровью и физическому развитию, то вы можете познакомить его с футболом, баскетболом, волейболом или хоккеем.

Если у вашего ребенка слабые мышцы, проблемы с позвоночником и отсутствие интереса к командным видам спорта, то плавание будет ему наиболее полезно. Оно поможет скорректировать сколиоз, сформировать фигуру и успокоить нервы.

Для детей, которые любят животных и хуже идут на контакт с людьми, идеально подойдет конная секция. Общение с этими животными благотворно влияет на психику, а регулярные занятия в конной секции благотворно влияют на все важнейшие функции организма. Сейчас именно в конных секциях занимаются и успешно лечатся дети даже с серьезными заболеваниями.

Если здоровье ребенка позволяет заниматься активными и силовыми видами спорта, то прекрасным выходом будет секция бокса или борьбы, которые сейчас очень популярны. В эти секции ходят не только мальчики, но и девочки, поэтому у многих детей есть шанс научиться защищаться от нападок.

Самый опасный вид спорта - легкая атлетика. Это постоянные растяжения и вывихи, риск развития плоскостопия, но вряд ли какой – то другой вид спорта позволяет так гармонично развивать организм. Если вы уверены в здоровье и выносливости своего ребенка, если его энергия требует выхода, то именно легкая атлетика может его увлечь и позволит добиться значительных результатов.

Спорт для детей, безусловно, важен. Одних занятий физической культурой как в детском саду, так и в школе недостаточно, чтобы ребенок вырос здоровым и сильным, но дополнительные занятия в любой спортивной секции дадут ребенку возможность решить многие проблемы. В первую очередь, ребенок научится координировать свои движения, легче будет переносить даже умственные нагрузки, его нервная система будет менее восприимчива к раздражению, а иммунная к вирусам.

Дорогие родители! К выбору спортивных секций ориентируйтесь не на моду и собственные желания, а на возможности и желания ваше