***Решив приобщить своего ребёнка к занятиям спортом, родители в первую очередь сталкиваются с вопросом: самостоятельно проводить тренировки дома или отдать ребёнка в спортивную секцию? Однозначно ответить, какой из вариантов лучше, нельзя, каждый имеет свои особенности***

**Занятия физкультурой в домашних условиях:**

**1.** Надо, прежде всего, самому быть в курсе вопроса. Для этого достаточно внимательно изучить специализированную литературу, что под силу всем заинтересованным родителям.

**2.** [**Тренировка**](http://www.myjane.ru/articles/text/?id=4165) в домашних условиях обычно длится 15–20 минут. Любые родители в состоянии выделить столько времени своему ребёнку.

**3.** Занимаясь дома, ребёнок будет получать больше внимания и тренироваться по индивидуальной программе.

 **Занятия в спортивной секции тоже имеют ряд особенностей:**

**1.** Прежде всего, это тренировка в коллективе, что очень важно для общего развития ребёнка.

**2.** Вашу кроху ждут более профессиональные и насыщенные занятия, так как тренировкой руководит специалист.

**3.** Достаточно сложно определить, какой вид спорта «подойдёт» ребёнку. Точный ответ можно получить только с помощью проб и ошибок, а если быть точнее, надо дать возможность ребёнку посетить тренировки по разным видам спорта. Надо начинать со спорткомплексов, которые расположены ближе всего к дому. В таком случае ребёнка будет легче забирать с тренировки.

При первом посещении родителям надо пообщаться с тренером и посмотреть на условия занятий: душевая, раздевалка, тренировочный зал. Если всё это в нормальном состоянии, тогда можно начинать спортивную жизнь ребёнка в этом месте.

Надо обращать внимание, в каком состоянии пребывает ребёнок после занятий: если что-то настораживает (сильная [усталость](http://www.myjane.ru/articles/text/?id=2663), возбуждённость, боли в суставах или мышцах), необходимо поговорить с тренером, он должен объяснить, почему так происходит.

Бывает так, что не с первого раза удаётся найти для ребёнка нормальный коллектив и условия для тренировки. Не отчаивайтесь, ищите другие спортзалы, дайте шанс ребёнку попробовать себя в другом виде спорта. Часто случается, что ребёнок без энтузиазма посещает одну тренировку, но, начав заниматься другим видом спорта, бежит на тренировки без оглядки. Здесь имеет значение и коллектив, и вид спорта, ведь у каждого из нас есть предрасположенность к определенным физическим нагрузкам и, соответственно, видам спорта. Не стоит заставлять ребёнка делать то, что ему совсем не нравится и не подходит. Такие тренировки могут только навредить.

**![C:\Documents and Settings\Администратор\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.IE5\K0UST8HZ\MC900320822[1].wmf]()**

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

Центр развития ребенка-детский сад №1888

**Физкультура в жизни детей**

**5-8 лет**

****

Составлено воспитателем

по физической культуре

Гусевой Натальей Георгиевной

МОСКВА, 2011г.

Не стоит идеализировать занятия [спортом](http://www.myjulia.ru/article/10564/). В каждом виде спорта есть своя «ложка дёгтя», к которой родители должны быть готовы. Прежде всего, это травмы. Как бы ни был внимателен тренер во время тренировки, без травм не обходится ни одна спортивная карьера.

***Спортивные единоборства*** (бокс, каратэ, кик-боксинг и так далее) – частые удары по голове (даже в перчатках и защитном шлеме) вызывают лёгкие сотрясения мозга, что может негативно отразиться на состоянии здоровья ребёнка. Так как при отработке движений используется правосторонняя или левосторонняя стойка, это может приводить к несимметричному развитию мышц спины и в дальнейшем к проблемам с осанкой.
 ***Борьба*** (дзюдо, классическая, вольная борьба) – обычно на тренировках и соревнованиях случаются растяжения мышц и вывихи суставов. Также возможно несимметричное развитие мышц спины и проблемы с осанкой.

***Баскетбол*** – равномерно нагружает весь организм, но для успешной игры необходим рост выше среднего.

***Футбол* –** очень частые травмы ног.
 ***Художественная гимнастика*** – достаточно тяжёлые и интенсивные занятия. В перспективе строгая диета, которая может негативно отразиться на здоровье.
 ***Плавание*** – идеальный вид спорта для гармоничного развития [позвоночника](http://www.myjane.ru/articles/text/?id=561) и всего организма. Тяжело найти человека, который бы занимался плаванием, а в дальнейшем страдал от плохой осанки.

***Тяжёлая атлетика*** – чрезмерная нагрузка на позвоночник и суставы, что может привести к нарушению в развитии опорно-двигательного аппарата. К сожалению, на тренировках по тяжёлой атлетике очень мало уделяется внимания главной мышце нашего организма – сердцу. Имея хорошо развитую внешнюю мускулатуру, спортсмены часто имеют непропорционально слабо развитое сердце, что может в дальнейшем привести к проблемам со здоровьем.
 ***Лёгкая атлетика* –** усиленная нагрузка на растущие суставы ног может в дальнейшем спровоцировать серьёзные проблемы с ними.

***Восточная гимнастика*** (ушу, цигун) – оказывает комплексное положительное воздействие на весь организм. На тренировках ребёнок научится не только правильно двигаться, но и стоять, дышать.
Ранее упомянутые проблемы обычно возникают при переходе невидимой черты, за которой спорт для [здоровья](http://www.myjane.ru/articles/rubric/?id=2) превращается в спорт для результата. К этой черте разные дети приходят в разном возрасте, и задача родителей - постоянно контролировать ситуацию.

![C:\Documents and Settings\Администратор\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.IE5\R4FIEDAG\MC900199059[1].wmf]()

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

Центр развития ребенка-детский сад №1888

**Что должны знать родители о спорте**

****

Составлено воспитателем

по физической культуре

Гусевой Натальей Георгиевной

МОСКВА, 2011г.

***Любой родитель знает, насколько важно с самого детства привить ребенку*** ***любовь*** ***к движению и активности. Правильный вид спорта может надолго заинтересовать малыша, совместив пользу и приятное времяпрепровождение. Ну, а неверно выбранный – на долгое время, если не навсегда, отбить охоту к любого рода физическим нагрузкам.***

Как выбрать правильный вид спорта? Любой ребенок развивается в своем собственном темпе, и подбирать ему соответствующую физическую нагрузку нужно, руководствуясь простым правилом - подождать, пока [ребенок](http://www.myjane.ru/articles/text/?id=487) накопит достаточно навыков, чтобы преуспеть в данном виде спорта и достойно конкурировать с другими детьми. Нужно также суметь разглядеть в ребенке его лидерские качества и понять, будет ли он более успешен в командных видах спорта, где успех зависит не от отдельного члена команды, или же он сможет ярче проявить себя в индивидуальных видах спорта, где успех будет зависеть только от сил и способностей ребенка.

Стоит еще принять во внимание, что чем меньше ребенок по возрасту, тем важнее найти хорошего тренера и тем больше должен быть контроль со стороны родителей. Не ленитесь обсудить с тренером, как именно и в каком режиме будут проходить тренировки. Проведите небольшую сыскную работу и узнайте, насколько квалифицирован тренер, какие институты заканчивал, сколько лет уже тренирует детей и не было ли нареканий на него или неприятных инцидентов при работе с детьми. При выборе вида спорта, помимо уровня физической и психологической зрелости [ребенка](http://www.myjane.ru/articles/rubric/?id=21), следует также учитывать следующие факторы:

**\*** Отношение ребенка к возможному повышенному вниманию зрителей.

**\*** Возможность получения травм.

**\*** Стоимость необходимых спортивных принадлежностей.

Выбор подходящего вида спорта во многом зависит и от телосложения ребенка. Если в вашей семье все миниатюрного, хрупкого телосложения, то, наверное, нет смысла отдавать ребенка в баскетбольную секцию или в американский футбол. Или в художественную гимнастику, если члены
**Плавание**
***Когда лучше начинать:*** Обучать основам техники плавания можно даже новорожденного. В 4 года ребенок может научиться плавать самостоятельно, в этом возрасте можно записать его в [бассейн](http://www.myjane.ru/articles/text/?id=2918). В соревновательные виды плавания лучше отдавать ребенка в 5-6 лет.
***Что нужно уметь:*** Ребенок не должен бояться воды. Желательно также, чтобы он умел сделать хотя бы несколько основных гребков.
***Польза:*** Плавание представляет собой хорошую кардиоваскулярную тренировку без нагрузок на детские кости. Также хорошо развивает выносливость и самодисциплину.
**Гимнастика**
***Когда лучше начинать:*** Начальные классы гимнастики, танцев, [аэробики](http://www.myjane.ru/aerobics/) и т.п. ребенок может посещать уже в 2-3 года. Но польза от занятий гимнастикой будет в любом возрасте, когда бы ребенок ни начал.
***Что нужно уметь:*** Ребенок должен уметь в достаточной мере контролировать свое тело и делать некоторые простейшие движения, например, кувырок вперед через голову.
***Польза:*** Занятия гимнастикой развивают моторику, равновесие, гибкость и физическую силу.
**Футбол**
***Когда лучше начинать:*** Конечно, и годовалый малыш может пинать мячик. Но начинать серьезно заниматься этим видом спорта лучше в 5-6 лет. Хотя играть в футболоподобные игры можно успешно уже в 3 года.
***Что нужно уметь:*** Ребенок должен уметь хорошо бегать, попадать по мячику и уметь сотрудничать с другими детьми.
***Польза:*** Хорошо развивает выносливость, укрепляет кости, учит соревновательности и командной сплоченности.
**Фигурное катание**
***Когда лучше начинать:*** 5-6 лет.
***Что нужно уметь:*** Ребенок должен хотя бы немного уметь кататься на коньках, обладать хорошим равновесием.
***Польза:*** Хорошо развивает выносливость и равновесие, укрепляет кости.

**Баскетбол/Волейбол**

***Когда лучше начинать:*** 7-8 лет.

***Что нужно уметь:*** Ребенок должен уметь уверенно обращаться с мячом: кидать, ловить, попадать в цель.
***Польза:*** Ребенок разовьет хорошую координацию движений, научится играть в команде.

**Хоккей**
***Когда лучше начинать:*** 7-8 лет.

***Что нужно уметь:*** Ребенок должен хорошо кататься на коньках.
***Польза:*** Хорошо развивает чувство равновесия, координацию движений, стойкость и выносливость.

**Теннис/Бадминтон**

***Когда лучше начинать:*** 8-9 лет.

***Что нужно уметь:*** Ребенок должен быть достаточно выносливым и обладать хорошей реакцией.
***Польза:*** Хорошо развивает координацию рук и глаз, а также выносливость.

**Американский футбол/Регби**

***Когда лучше начинать:*** Эксперты советуют, чтобы в такие контактные виды спорта ребенок начинал играть в 10-12 лет и старше.

***Что нужно уметь:*** У ребенка должны быть в достаточной степени развиты мышечная и костная системы. Кроме того, ребенок должен уметь ловить мяч и кидать его на большое расстояние.
***Польза:*** Хорошо развивает физическую выносливость, учит дисциплине и работе в команде.

**Легкая атлетика**

***Когда лучше начинать:*** Хотя бегать и прыгать учить ребенка можно, начиная с годовалого [возраста](http://www.myjane.ru/articles/text/?id=2012), профессионально начинать заниматься легкой атлетикой эксперты советуют только в 12-13 лет.
***Что нужно уметь:*** Ребенок должен обладать хорошей выносливостью.

***Польза:*** Легкая атлетика представляет собой полномерную и интенсивную кардиоваскулярную тренировку, хорошо развивает выносливость, самодисциплину, силу духа.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

Центр развития ребенка-детский сад №1888

**Какой спорт и в каком возрасте?**

(Баскетбол/Волейбол, Хоккей,

Теннис/Бадминтон, Легкая атлетика,

Американский футбол/Регби)

**![C:\Documents and Settings\Администратор\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.IE5\HAUXS1YI\MC900320872[1].wmf]()**

Составлено воспитателем

по физической культуре

Гусевой Натальей Георгиевной

МОСКВА, 2011г.

семьи, как на подбор, приземистые и коренастые. И помните, что цель спортивного воспитания не в том, чтобы завоевать всевозможные трофеи и награды, а в том, чтобы получить в итоге здорового и крепкого физически ребенка, без сломанных рук, вывихнутых коленей и с устойчивой психикой.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

Центр развития ребенка-детский сад №1888

**Выбираем для ребенка правильный вид спорта**

**![C:\Documents and Settings\Администратор\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.IE5\WAE9T9JP\MC900446522[1].wmf]()**

Составлено воспитателем

по физической культуре

Гусевой Натальей Георгиевной

МОСКВА, 2011г.

**Велосипед**
***Когда лучше начинать:*** Трехколесный [велосипед](http://www.myjane.ru/articles/text/?id=473) можно купить ребенку, когда ему будет около 18 месяцев. Когда ему исполнится 4 года, можно начинать учить малыша кататься на двухколесном велосипеде, в этом возрасте у многих детей уже хорошо развиты равновесие и моторные навыки. В профессиональный велосипедный спорт следует отдавать ребенка не ранее 7-8 лет
***Что нужно уметь:*** Для профессионального спорта ребенок должен уметь хорошо кататься на велосипеде, держать равновесие, обладать хорошей выносливостью.

***Польза:*** Езда на велосипеде хорошо развивает мышечную и костную системы, является хорошей кардиоваскулярной нагрузкой, развивает равновесие и выносливость.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

Центр развития ребенка-детский сад №1888

**Какой спорт и в каком возрасте?**

**(Плавание, Гимнастика, Футбол,**

**Фигурное катание,**

**Велосипед)**

**![C:\Documents and Settings\Администратор\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.IE5\5DJZTC97\MC900298685[1].wmf]()**

Составлено воспитателем

по физической культуре

Гусевой Натальей Георгиевной

МОСКВА, 2011г.

***Уважаемые родители!***

 ***Способствуйте***

*становлению у детей*

*ценностного отношения к здоровому образу жизни:*

*·****Учите*** *бережному отношению к своему организму, представлению о том, что полезно и что вредно для здоровья, овладению необходимыми гигиеническими навыками.*

*·* ***Создавайте*** *возможность для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях, закаливающих процедурах, утренней гимнастике и др.*

*·*

***Приучайте*** *осознанно*

*относится к здоровому и полезному питанию*

 ***Создайте****условия для двигательной активности домашних условиях.*

*·* ***Поддерживайте*** *интерес ребенка к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжкам, лазании и другом и др.*

***·                                 Выполняйте*** *вместе с детьми физические упражнения, которые помогут развить координацию движений, ловкости, гибкости и быстроты.*

*·*

***Формируйте*** *у ребенка представление о своем теле, своих физических возможностях.*

*·* ***Организуйте*** *физкультурные занятия, спортивные игры в помещении и на воздухе.*

*·* ***Развивайте****у ребенка*

*интерес к различным видам*

*спорта: катанию на коньках, лыжах,*

 *езде на велосипеде, плаванию и др.*

***Здоровья и счастья Вам и***

***вашим детям!***

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

Центр развития ребенка-детский сад №1888

***СОВЕТЫ ВОСПИТАТЕЛЯ***

***ПО ФИЗИЧЕСКОЙ***

***КУЛЬТУРЕ***

Составлено воспитателем

по физической культуре

Гусевой Натальей Георгиевной

МОСКВА, 2011г.