**СПОРТ И ДЕТИ**

**Хорошая физическая нагрузка поможет ребенку приобрести здоровье и успех в будущем, решить проблему отцов и детей, уберечь от влияния улицы, вырастить сильного и уверенного в себе человека.**

**Воспитать в маленьком человеке характер, вырастить его сильным, красивым и устойчивым к невзгодам помогут занятия спортом. Важнейший вопрос для родителей: «С какого возраста начать занятия спортом?» Ведь многие папы и мамы не ставят себе цель вырастить из ребенка звезду мирового спортивного движения. Большинство родителей хотят просто заложить в своего малыша заряд сил и уверенности в себе на будущую жизнь. Но в любом случае важно не навредить сыну или дочери, внимательно присмотреться к тому уровню физической подготовки, которую требуют от юных воспитанников спортивные секции. Вам самим решать, дорос ребенок до таких нагрузок или нет. И хотя тренеры часто говорят: «Чем раньше, тем лучше!», - не спешите, дайте ребенку набраться сил. Ведь чрезмерно большие нагрузки могут негативно сказаться на физическом и психологическом развитии маленького человека. Поэтому всем известная заповедь «Не навреди!» актуальна и для родителей, решивших отдать ребенка в спортивную секцию. Особенно это важно для тех, кто выбрал фигурное катание, спортивную или художественную гимнастику – там, чтобы добиться успеха, действительно требуется раннее начало. Футбол, хоккей, теннис, единоборства в одинаковой степени хороши для развития таких качеств, как выносливость, координация, быстрота реакции, сила воли. Но, занятия практически любым видом спорта превращают ребенка в сильную личность, пусть пока и маленькую. Именно поэтому тренеры каждой секции особо отмечают качества своего вида спорта. Например, футбол, волейбол, баскетбол, хоккей помогают социальной адаптации трудных детей среди их более благополучных сверстников, а непосед управлять и принимать взвешенные решения. Тренеры – теннисисты говорят, что их вид спорта развивает молниеносную реакцию и формирует атлетически подтянутую фигуру. Так что перед родителями стоит не простой выбор.**

**Подходящий возраст для начала занятий:**

**плавание – с первого года жизни;**

**фигурное катание, гимнастика – 4-5 лет;**

**футбол – 6лет; большой и настольный теннис – 6-7 лет;**

**единоборства, волейбол, баскетбол – 7 лет.**

**Трудности выбора.**

 **Не стоит вести ребенка в секцию по принципу «Туда же, куда и все (знакомые, друзья, соседи), чтобы не скучно было». Родителям лучше присмотреться к личности ребенка и спросить самих себя, куда бы вы хотели пойти, если бы вновь оказались детьми. Для начала оцените социальный характер вашего ребенка – как он ладит с другими детьми, готов ли добиваться результатов и разделить радость победы со сверстниками. Любые командные виды спорта лучше всего подойдут ребятишкам, у которых развиты навыки общения. Так что если у вашего малыша много друзей и они легко заводят знакомства, то и игра в команде, где победа достигается усилиями всех участников, укрепит коммуникабельность детей и обеспечит их социальную устойчивость во взрослой жизни. Если ребенок – выраженный лидер и не готов «делиться победой» с другими участниками, подойдет спортивная или художественная гимнастика, настольный или большой теннис. Все эти виды спорта требуют личных усилий маленького человека. А, родителям следует акцентировать лидерские качества сына или дочери, воспитывать целеустремленность, закалять силу воли, дав понять своему ребенку, что лишь от его усердия и готовности тренироваться не только на занятиях, но и дома зависит будущий успех. В этом смысле даже групповые упражнения в художественной гимнастике или парное фигурное катание спортивные бальные танцы, где результат зависит и от партнера, все равно ставку делают на личные усилия спортсмена.**

 **Не менее важную роль при выборе секции играет темперамент. Гиперактивным детям, драчунам и задирам помогут выплеснуть чрезмерную энергию, а заодно избавится от агрессии секции единоборств. Бои по строгим правилам и этика уважительного отношения к сопернику позволят ребятам в будущем сознательно отказаться от уличных жестоких развлечений без правил. Детям застенчивым, тихоням и замкнутым в командные Детям застенчивым, тихоням и замкнутым в командные игры, особенно в хоккей с его жесткими правилами игры, идти не стоит. Иначе ребенок может замкнуться среди «боевых» сверстников. Единоборства, где требуется «спортивная злость», или виды спорта с ярко выраженными чертами индивидуального успеха, лидерства таким ребятам тоже не подойдут. Для ранимых и тонко чувствующих натур оптимальны индивидуальные занятия. На первом месте в этом случае плавание и конный спорт.**

 **Бассейн и верховая езда подойдут и проблемным детям, с чересчур резкими эмоциональными реакциями, чья повышенная возбудимость и гиперактивность вызванная неврологическими трудностями. Вода, как и общение с лошадьми, успокаивает и одновременно раскрепощает**

**маленького спортсмена, дает ребенку чувство комфорта, снимает стресс. А правильная осанка и гармоничное развитие всех групп мышц служат оздоровлению основных систем организма. Например, конный спорт врачи рекомендуют, как возможность излечить ДЦП.**

 **Прежде чем начать занятия, в любой секции от вас потребуют медицинскую справку из детской поликлиники. В этом документе — практически всеобъемлющие сведения о физическом состоянии вашего ребенка. Вы сами, не перекладывая ответственности на тренеров и руководство секции, должны внимательно изучить все риски для здоровья своего чада. В принципе любые занятия спортом таят в себе скрытые угрозы, и если вы заметите, что наставники в выбранной вами секции недостаточно внимательны к воспитанникам, — лучше не рисковать. Поищите другой спортклуб, где безопасность детей на тренировках — реальность, а не обещания.**

**Хоккей, пожалуй, лидирует среди видов спорта по уровню травматизма, оттеснив на второй план даже спортивную гимнастику с ее брусьями, турниками и бревном. Юные хоккеисты подвергаются многочисленным опасностям — от неудачного падения на лед до попадания шайбой в лицо. Хотя и в других видах спорта ребенок может получить травму из-за собственной неосторожности или грубой игры сверстников.**

**Однако, кроме элементарной безопасности, нужно учитывать и объем физических нагрузок. Чрезмерные тренировки могут сбить заложенную природой программу роста организма, привести к асимметричному развитию фигуры или к проблемам со зрением (отслоение сетчатки).**

**Не стоит отдавать ребенка в большой теннис до 7 лет, так как (в силу специфики этого вида спорта) высок риск одностороннего развития фигуры, например нарушения осанки.**

**Наказ для начинающих футболистов — берегите суставы! Из-за регулярных огромных нагрузок на опорно-двигательный аппарат у ребятишек могут возникнуть растяжения связок, вывихи и даже переломы. Для детей с ослабленным здоровьем прекрасно подойдет плавание, правда, с особым, щадящим режимом тренировок.**

**Когда спорт противопоказан.**

**Педиатры советуют: не стоит рисковать, если у ребенка проблемы с сердцем, такие как мерцательная аритмия и шумы. Спорт противопоказан, если есть нарушения в сосудистой системе (особенно опасно высокое артериальное давление). Детям нельзя заниматься в секциях, если у них имеются хронические заболевания органов дыхания и пищеварения.**

**Если ситуация с этими системами организма достаточно серьезная, лучше отдать ребенка не в спорт, а на лечебную физкультуру. Иначе повышенные нагрузки могут привести к плачевным результатам.**

**На втором месте по уровню опасности — заболевания позвоночника. Если малышу поставлен диагноз «сколиоз первой степени», есть другие серьезные трудности с позвоночным столбом, не рекомендованы занятия единоборствами и асимметричными видами спорта (например, теннисом). Любые силовые упражнения должны проходить под наблюдением врача.**

**При близорукости также противопоказаны многие виды спорта. Однако если у вашего ребенка нет миопии высокой степени и осложнений на глазном дне, то можно заниматься художественной гимнастикой, волейболом, баскетболом, фигурным катанием, конным спортом, теннисом и плаванием — в очках или без них.**

**А если ситуация сложилась совсем драматично и для ребенка трудны или невозможны даже малые физические нагрузки — вспомните о таком виде спорта, как шахматы. Он развивает у человека внимание, память и логическое мышление, позволяет малышу с физическими проблемами войти во взрослую жизнь целеустремленным и внутренне собранным человеком.**

 **По мнению психологов, спорт дает ребенку не только физическое развитие и психологическую устойчивость, но и служит раскрытию таких его качеств, как артистизм, умение взглянуть на себя со стороны, объективно оценивать свои достижения. Все это поможет детям во взрослой жизни, так как развивает навыки внутренней дисциплины и самоконтроля, помогает находить оптимальный выход из самой трудной ситуации.**

 (Материалы взяты из статьи А. Андреев. Спорт и дети.)

**Пусть утро вашего малыша будет добрым и веселым!**

 **Все родители мечтают, чтобы их малыш с самых ранних лет рос здоровым. А что как нельзя лучше способствует укреплению здоровья ребёнка? Конечно же, это утренняя зарядка! Что же это такое — зарядка? Почему надо её делать? Как правильно делать зарядку? Как ребенка заинтересовать утренней зарядкой и воспитать хорошую привычку делать ее регулярно?**

 **Это не сложно! Нужно постараться превратить зарядку в веселую игру! Потребуется для этого не так много: заводная детская музыка, желание и ваша фантазия. А ещё зарядка – это идеальная возможность для вас, ежедневно, несмотря на занятость, подарить малышу ещё немного внимания и заботы, а так же получить заряд бодрости и хорошего настроения на весь день.**

 **Что нужно знать о зарядке?**

**Во-первых: не надо забывать, что детская утренняя зарядка – это не физическая тренировка, и что цель зарядки – разбудить организм и повысить жизненный тонус. Во-вторых:  зарядка не должна включать в себя упражнения, направленные на развитие силы и выносливости, в зарядке должны использоваться упражнения, направленные на гибкость, дыхание и подвижность. Так же полезно включать в комплексы упражнения на развитие координации, мелкой моторики и глазодвигательные упражнения.**

 **Основные принципы:**

**1. Постепенность (не нужно требовать от ребенка сразу точного выполнения упражнений, наберитесь терпения).**

**2. Систематичность (старайтесь заниматься ежедневно — в этом залог успеха).**

 **Дорогие родители! Очень важно: на начальном этапе утреннюю зарядку лучше делать вместе с ребёнком, и только после того, как ребёнок овладеет необходимыми двигательными навыками и у него появится уверенность, можно будет предоставить ему возможность делать зарядку самостоятельно. Не стоит пугаться, если у вашего ребёнка что-то не получается. Поначалу, пока у него не сформировались некие двигательные**

**навыки, у него будут небольшие затруднения. На формирование этих навыков иногда уходит много времени (до нескольких месяцев), поэтому не стоит гнаться за результатами, постарайтесь больше использовать фактор игры, улыбку, доброжелательность. Ни в коем случае не ругайте малыша, если он что-то выполняет неправильно. Здесь основное – это вовлечение ребёнка в сам процесс, чтобы ему было легко, интересно и весело. Ещё важно, чтобы у ребёнка выработалась привычка делать**

**зарядку каждый день. Не отлынивайте сами от зарядки! Если малыш зовёт вас делать упражнения с ним – включайтесь! Не забывайте, что малыши учатся по принципу «делай как я», и если папа или мама с увлечением будут делать упражнения, то очень скоро ребенок, глядя на вас, сможет самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики. Если ребёнок в раннем возрасте полюбит физические упражнения, полюбит спорт, то это может стать хорошим фундаментом его крепкого здоровья в будущем!**

**«Играйте вместе с детьми в подвижные игры»**

**Двигательная активность – главный источник и побудительная сила укрепления здоровья ребенка. Дошкольник при помощи движений познает мир, осваивает речь, пространственно-временные связи предметов и явлений, совершенствует свои физические способности. Именно развитие движений составляет центральную задачу в области физической культуры.**

**Игра, несомненно, является ведущим видом деятельности дошкольников, поэтому подвижные игры - это лучший способ добиться развития физических умений и способностей ребенка без использования методов принуждения.**

**Подвижные игры – это самый лучший способ развить двигательную активность ребенка, а также ловкость, выносливость и координацию движений в целом.В игре развиваются физические силы ребенка, тверже делается рука, гибче тело, вернее глаз, развиваются сообразительность, находчивость, инициатива.**

**Движения могут заменить многие лекарства, но ничто не может заменить движение. Для детей движение – естественная потребность, и задача взрослых состоит в том, чтобы удовлетворить эту потребность. Давайте вместе поможем нашим детям быть здоровыми и активными!**

 **Самой распространенной игрой, в которую, пожалуй, играли все, без исключения – это «Прятки». Суть игры известна всем: выбирается водящий, который с закрытыми глазами считает до определенного числа, в то время как все остальные игроки прячутся. Далее, водящий идет искать игроков и обнаружив игрока, бежит к месту, где водил и дотрагиваясь проговорить «Я тебя застукал».**

 **Следующая игра, которая тоже известна всем, называется множеством названий: «Салочки», «Ловишка», «Ладки» и пр. Задача водящего в этой игре, дотронуться рукой до участников, которые бегают по игровому полю. Тот, до кого дотронулись, становиться водящим. Кстати, правила игры могут усложняться, например, разрешается бегать, только держась за нос или прыгать на одной ноге.**

 **Игра «Чехарда» – просто замечательная идея для подвижных игр. Суть игры заключается в том, что водящий находится в согнутом положении, а задачей остальных участников становится – перепрыгнуть через водящего. Сложность возрастает, когда водящий постепенно выпрямляется. Тот, кто ошибся в прыжке – становится на место водящего.**

 **Игра с интересным названием «Море волнуется раз». Именно в эту игру мы чаще всего играли, проводя время вне дома. Суть игры заключается в том, что водящий, отвернувшись спиной к игрокам, произносит фразу: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри!» В это время игроки, хаотично изображая море, замирают в фигуре на последнем слоге. Смеяться и шевелиться, после того, как принял фигуру – нельзя. Водящий подходит к любому игроку и дотрагивается до него. Выбранный игрок должен изобразить, кого именно он загадал, а водящий должен отгадать.**

 **Игра под названием «Рыбак и рыбка» - занимательная игра для «попрыгунчиков». Почему для «попрыгунчиков»? Потому что для игры нужна скакалка. Суть игры заключается в том, что водящий становится в центр круга, который образовывают остальные участники игры. При этом диаметр круга должен быть по длине скакалки. Водящий - «рыбак», вращает скакалку так, чтобы она скользила по земле, описывая круги под ногами участников. Участники – «рыбки», подпрыгивают поверх скакалки так, чтобы не «попасться на удочку». Тот, кто попался – становится «рыбаком». Кстати, водящий может усложнить игру, постепенно приподнимая скакалку, чтобы игроки подпрыгивали еще выше.**

 **Говоря о подвижных играх, не стоит забывать о всевозможных эстафетах, в которых может участвовать несчетное количество детей. Эстафета – это источник веселья, командная игра и прекрасная подвижная игра. Обычно, в эстафетах играет 2-3 команды по 6-8 человек. В зависимости от возраста детей, уровень сложностей эстафет весьма разнообразен. Например, для самых маленьких можно предложить по очереди проходить «из пункта А в пункт Б» с определенным предметом, передавая его по очереди каждому игроку. Чья команда быстрее пройдет, та и победила. Также, очень часто в эстафетах дети прыгают в мешках наперегонки или без помощи рук переносят какой-либо предмет. Также можно наполнять сосуды, надевать несчетное количество вещей и т.д. Фантазия весьма разнообразна для эстафет.**

 **В заключение отметим, что мы описали лишь малое количество подвижных игр. На самом деле их множество. Вспоминайте, в какие игры играли вы, дополняйте уже существующие новыми правилами и делитесь знаниями со своими малышами. Веселых вам игр!**