

Консультация для родителей.

«Какой спорт полезен ребенку».



Все родители хотят, чтобы дети росли здоровыми, а для этого надо заниматься спортом. Для детей до 6 лет речь должна идти об элементах спорта, которые могут стать основой для индивидуальной зарядки ребенка.

Прежде чем записываться в какую-нибудь секцию, следует:

- обследовать ребенка, проконсультироваться со специалистами о том, какие виды спорта ребенку противопоказаны;
- прислушаться к пожеланиям ребенка.

С наступлением зимы детям с полутора лет можно устраивать игры на улице с санками. Но перед тем как позволить ребенку самостоятельный спуск с горы, съезжайте с ним вместе, потом вместе тяните санки вверх, чтобы у малыша запечатлелся в памяти весь комплекс обязанностей. Постарайтесь найти единомышленников для совместных игр.

С 2, 5—3, 5 лет ребенок уже может освоить лыжи. Подберите лыжи по росту ребенка (до конца вытянутых пальцев вытянутой руки, а не на вырост. Сначала шагайте без палок, потом с палками. Увеличивайте время прогулки на лыжах от 10 до 40 минут (если ваш малыш не устает, можно и больше). Лыжи — универсальное средство для здоровья (совершенствуются бронхолегочная, сердечно-сосудистая, нервная системы и т. д.).



Плавание предупреждает сколиоз. Старайтесь, как можно раньше научить ребенка плавать, тогда и осанка



будет хорошая, и руки сильные, и дыхательная система в норме.



С 3-х лет дети могут понемножку кататься на устойчивых роликах, но только при самом активном участии взрослых. В этом же возрасте дети начинают ездить на велосипедах. До велосипеда можно освоить самокат: ребенок научится держать равновесие, отталкиваться обеими ногами попеременно для равномерного развития мышц. При выборе велосипеда важно, чтобы его размеры соответствовали росту ребенка, так как от этого зависит развитие костного скелета, связочного аппарата, формирование осанки.

С 5-ти лет можно понемножку заниматься коньками, только соблюдайте правила безопасности. Катайтесь при небольшой минусовой температуре. Известно, что фигурное катание улучшает работу сердца и сосудов.



Гимнастикой можно заниматься с 3—4 лет.

Восточными единоборствами — не ранее 6, 5—7 лет. Если умеренно заниматься разнообразными видами спорта, ребенок будет гармонично физически развиваться.

Помните: организовав подвижное активное детство, вы избавляете своего драгоценного любимого ребенка от многих проблем с характером и со здоровьем. Спортивный образ жизни — это не только полноценное физическое развитие, это хорошая тренировка нервной системы и воспитание характера.

«Чем больше ребенок что-либо делает, бегаёт, играет, тем лучше он спит, тем легче варит его желудок, тем он быстрее растёт, ... становится сильнее физически и духовно». Эти слова принадлежат известному чешскому педагогу XVII в. Яну Амосу Коменскому.

