

Спорт для дошколят

Калашникова Г.В.,
инструктор по физической культуре (плаванию)
25.05.2015

У всех нас со спортом разные ассоциации. Кто-то возможно, ненавидит его еще со школьных уроков физкультуры, где не раз приходилось бегать, прыгать, метать предметы, пытаться залезть на канат только для того, чтобы получить хорошую оценку. Для кого-то спорт — это радость и слава, восторг и положительные эмоции, пьедесталы почета и оваии. А кто-то при слове «спорт» вспоминает горечь поражений и слезы.

Но, несмотря на все это, многие родители хотят, чтобы их дети занимались спортом. Спорт — это самовыражение и самореализация, быстрота реакции и выносливость, красота и грация.

С какого возраста и каким видам спорта можно обучать дошкольников? Этот вопрос волнует многих родителей. О настоящем, серьезном спорте в дошкольном возрасте говорить рано, но различные виды спортивных игр и их элементы вполне доступны детям 4-7 лет. Поэтому поговорим о занятиях оздоровительным, любительским спортом. Такой спорт не повредит ребенку, особенно если подобран с учетом его возрастных и индивидуальных особенностей.

Итак, чем бы мог заниматься ваш ребенок?

ПЛАВАНИЕ

Пол и возраст. Обучаться плаванию можно и мальчикам, и девочкам в любом возрасте. Серьезное обучение начинается с 6-8 лет, когда ребенок осознает части тела, хорошо отличает право-лево, вперед-назад, внимательно слушает понимает тренера.

Результат. Укрепляет основные группы мышц, нервную систему, помогает правильному формированию костно-мышечной системы, улучшает дыхание и кровообращение, укрепляет мышцы и осанку. Закаляет организм.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Пол и возраст. К систематическим занятиям можно приступить в 7-8 лет и мальчикам, и девочкам.

Результат. Развивает координацию движений, дыхательную систему, мелкую моторику, ловкость, быстроту, желание и умение играть в команде.

ФУТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ

Пол и возраст. Занятия можно начинать с 6-8 лет детям обоего пола.

Результат. Учит работать в команде, оценивать свои действия и действия игроков по команде. Развивает быстроту и точность реакции,

ловкость, глазомер, выносливость, умение побеждать и с честью проигрывать. Профилактика сколиоза и плоскостопия.

ТЕННИС

Пол и возраст. Берут мальчишек и девчонок с 6-7 лет.

Результат. Развивает быстроту реакции, ловкость, координацию движений, прыгучесть, улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Совершенствуются самообладание, умение сосредоточиться, выдержка и внимание.

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

Пол и возраст. Принимают только девочек с 4-5 лет.

Результат. Развивает гибкость, пластику, ловкость, красивую осанку, умение двигаться плавно и грациозно. Развиваются координация движений, чувство ритма, музыкальность, артистичность, точность движений. Повышается самооценка и формируется спортивный характер. Профилактика и лечение плоскостопия.

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ

Пол и возраст. Заниматься могут и мальчики, и девочки с 4-5 лет.

Результат. Совершенствуются гибкость, ловкость, вестибулярный аппарат. Улучшается работа сердца и сосудов, опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы. Повышается работоспособность и выносливость. Развиваются координация движений, чувства ритма, музыкальность, артистичность. Формируется спортивный характер и оценочные суждения у детей.

ХОККЕЙ

Пол и возраст. С 4-5 лет. Чаще это секции для мальчиков.

Результат. Укрепляются сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы, опорно-двигательный аппарат. Развиваются выносливость, ловкость, быстрота реакции. Воспитываются дисциплинированность, организованность, умение находить контакт с товарищами по команде.

ЛЫЖИ

Пол и возраст. Мальчики и девочки с 4-6 лет.

Результат. Этот вид спорта прекрасно закаляет, развивает координацию движений и укрепляет мышцы. Развивает выносливость, внимательность, ловкость. Воспитывает самостоятельность, организованность, выносливость.

АКРОБАТИКА

Пол и возраст. Мальчики и девочки с 6 лет.

Результат. Развиваются гибкость, выносливость, умение сохранять равновесие и управлять своим телом, координация движений.

Родителям необходимо знать:

- Очень важно, чтобы ребенок занимался спортом с удовольствием. Посоветуйтесь с ним, прежде чем вести его в выбранную вами секцию. Занятия должны быть в радость, только тогда от них будет польза для здоровья;
- При выборе спортивных секций необходимо учитывать состояние здоровья ребенка. Прежде, чем приступить к регулярным занятиям, проконсультируйтесь с врачом;
- Тренер оказывает серьезное влияние на детей. Поинтересуйтесь о квалификации будущего тренера, он должен знать особенности детского организма и принципы правильного распределения нагрузки во время тренировки;
- Думайте не только о желаниях, но и о способностях вашего ребенка;
- Спортивные принадлежности и форма для некоторых видов спорта (хоккея, фигурного катания, большого тенниса и др.) могут стоить очень дорого. Рассчитайте свой семейный бюджет так, чтобы в будущем ребенок не страдал от того, что вы не в силах оплачивать его занятия;
- Следите за тем, чтобы ребенку нравилось в секции. Может быть много причин, по которым ребенок не хочет заниматься спортом. Это отставание от других детей, детские насмешки, усталость, плохие отношения с товарищами по команде, тренер. Если сочтете нужным, прекратите тренировки или переведите его в другую секцию;
- Чаще хвалите ребенка, постоянно спрашивайте о занятиях. Пусть он знает, что вы часто думаете о нем, его достижениях и результатах, что вам это не безразлично;
- Подбадривайте и поддерживайте ребенка, если на тренировках он упал, получил синяк, а может и перелом, вывих и т. п., чтобы ребенок не потерял веру в свои силы, достижения и умения, чтобы не расхотел заниматься выбранным видом спорта.