Государственное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребенка — детский сад № 115 Невского района города Санкт- Петербурга

«Детский спорт»

(консультация для родителей)

Составитель: педагог дополнительного образования Трофимова Елена Анатольевна

Цель:

дать родителям информацию о том, как правильно вбирать спортивные занятия для ребёнка

План:

- Следует ли полностью ориентироваться на мнение ребёнка дошкольного возраста в выборе спортивной секции.
- Анализ возможностей детского организма.
- Необходимость консультирования у специалиста о состоянии детского организма.
- «Хит-парад» заболеваний.
- Информация о различных детских секциях и их характеристики.

Ход консультации

Вы решили, что вашему ребёнку нужно заниматься спортом. Правильно, потому что движение детям необходимо, а спорт — есть движение. Но тут встаёт вопрос: какая секция подойдёт именно вашему ребёнку.

Посещать спортивные секции полезно для здоровья и всестороннего развития человека. Как грибы после дождя появляются новые центры и спортзалы, и мы стремимся туда, чтобы сохранить желанные формы тела и здоровый вид. Естественно, нормальные родители не забывают и о подрастающем поколении — записываем своих детей в различные секции и клубы. На мнение детей достаточно трудно ориентироваться. Посмотрев по телевизору футбольный матч с любимой командой, он хочет стать футболистом. Через 10 минут желание изменилось, так как он узнал, что друга водят на тренировки по теннису. Решение этого вопроса ложится полностью на плечи родителей.

Как и всё в этом мере - это палка (занятия спортом) о двух концах. Практически всегда, отправляя ребёнка в спортивную секцию, мы видим только одну сторону. Мы уверены, что ребёнок, придя в спортзал, станет уверенным в себе, дисциплинированным, сможет улучшить своё здоровье и физическую силу, приобретёт хороших знакомых, друзей. Это всё верно, но надо помнить и о другой стороне влияния спортом на молодой растущий организм. Здесь не имеется в виду влияние профессионального спорта, интенсивных соревнований. Даже если вы не собираетесь из своего ребёнка делать чемпиона мира, необходимо знать о негативном влиянии занятия спортом на растущий организм.

Мы будем рассматривать эту ситуацию именно как гармоничное развитие молодого организма. Такая точка зрения у большинства родителей.

Анализируя этот вопрос, необходимо обратить внимание на два основных фактора:

- 1. Детский и юношеский организм постоянно развивается. У детей постоянно и очень активно формируются внутренние органы, скелет и мышечная система. На эти формирования очень сильно влияют внешние факторы, которые способствуют гармоничному развитию, а могут усугубить стимулирование однобокого развития детского организма.
- 2. Занятия большинством видов спорта способствуют развитию определённых мышц и частей тела, при этом не развивая других групп мышц.

Рассмотрим эти два пункта более подробно. Формирование организма происходит до 20 лет. В этот период полностью развиваются внутренние органы и мышечная система. На первый взгляд занятие любым видом спорта должно положительно влиять на развитие и рост мускулатуры. Но это, к сожалению, только на первый взгляд.

Мышцы спины и всего организма напрягаются и расслабляются во время нагрузки и воздействуют на позвоночник. Если определённые группы мышц спины постоянно будут получать нагрузку, они воздействуют на позвоночник, если не будет правильной нагрузки на противоположные группы мышц, то несформировавшийся позвоночник будет искривляться. Такая проблема как сколиоз возникает именно от того, что мышцы спины напряжены однобоко. Это может происходить и от сидения в неудобной позе с искривлённой спиной или при выполнении упражнений в спортзале, которые чаще нагружают определённую часть тела.

Занимаясь большинством видов спорта, человеку приходится делать однообразные, несимметричные движения (левой половиной туловища) и другие однородные движения, которые приводят к несимметричной нагрузке на позвоночник и со временем — к его искривлению. Самый простой и заметный пример — хроническая сутулость у боксёров.

Какой из этого необходимо сделать вывод?

Не стоит ограничивать или запрещать занятия спортом своему ребёнку. Прежде всего, необходимо проконсультироваться с тренером на предмет влияния физической нагрузки на полноценное развитие ребёнка, регулярно контролировать осанку.

Для того, чтобы помочь молодому организму гармонично развиваться, старайтесь кроме основных тренировок один раз в неделю водить ребёнка в бассейн, чтобы он просто поплавал. Плавание максимально способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата, уменьшая до минимума возможность возникновения проблем с позвоночником.

Напоследок немного статистики: хит-парад болезней:

- 1 место заболевания опорно-двигательного аппарата;
- 2 место органы пищеварения;
- 3 место глаза;
- 4 место дыхательная система;
- 5 место обмен веществ.

Информация о спортивных секциях

Борьба

Можно начинать тренироваться с 8 лет, но в идеале серьёзные тренировки должны начинаться в 15-16 лет. Если говорить о физических особенностях, в этом виде спорта организм становится сильнее и кости крепче. Кроме того, он имеет множество духовных аспектов. В школьном возрасте человек начинает осознавать картину мира и понимать природу. Так что 15 или 16 лет — хороший возраст для того, чтобы начинать изучение восточных единоборств.

Карате

Заниматься карате можно начинать от семи лет и старше. Раньше просто нет смысла, так как в данном виде спорта много резких движений, прыжков. Это противопоказано при любых формах сколиоза и других заболеваниях позвоночника.

Плавание

Это, пожалуй, самый распространённый и полезный вид спорта. Если ребёнок не умеет плавать с рождения, то следующий период начинаем после 4 лет, когда ребёнок может сознательно выполнять инструкции тренера. Плавание не тормозит рост ребёнка, поскольку нагрузка распределяется равномерно по всему телу. Этим заплывы в бассейне выгодно отличаются от тенниса или фигурного катания. Занятия плаванием укрепляют нервную систему и помогают правильному костно-мышечной формированию системы, нормализует дыхание Особенно сколиозом, кровообращение. полезно плавание больным деформацией грудной клетки, близорукостью, сахарных диабетом, гастритом, ожирением, лёгкой формой бронхиальной астмы.

Футбол, хоккей, баскетбол, волейбол, теннис

- В футболе развиваются мышцы ног и тазового пояса, воспитываются волевые качества.
- В баскетболе совершенствуется работа зрительного, двигательного и вестибулярного аппарата, повышаются функциональные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем, улучшается координация движений.
- В волейболе развиваются быстрота и точность реакций, глазомер, улучшается осанка.
- В хоккее укрепляются сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы, опорно-двигательный аппарат. Рекомендуется при заболевании остеохондрозом в начальных стадиях.

Теннис развивает координацию, улучшает дыхательную и сердечно-сосудистую систему, полезен при остеохондрозе и заболеваниях обмена веществ.

<u>Не допускаются</u> в данные спортивные секции дети с нестабильностью шейных позвонков (неустойчивостью, смещаемостью при выполнении каких-либо резких движений), плоскостопием, язвенной болезнью, астмой. Для тенниса необходима консультация ревматолога.

Лыжный спорт, фигурное катание

Ходьба на лыжах и катание на коньках полезны для развития опорнодвигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, повышает работоспособность и выносливость. Лыжи и коньки рекомендованы для детей со сколиозом. При плоскостопии полезны занятия лыжами.

Противопоказания: неспецифические заболевания лёгочной плевры, (бронхиальная астма и др.), близорукость в высокой степени.

Важно учитывать особенности психики ребёнка. Того, кто быстро утомляется, переставая реагировать на раздражитель, приобщайте к взрывным видам спорта, например, прыжкам в высоту.

Малыша трудно раскачать, зато потом не остановишь? Ему подойдёт марафон, где требуется выносливость и трудолюбие.

Желаем успехов в приобщении детей к различным видам спорта!