Спорт для дошкольников

Подготовила Инструктор по физической культуре Гнадчук А.С.

В настоящее время одной из актуальных проблем является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Первые представления о здоровье и здоровом образе жизни формируются уже в дошкольном возрасте, который является основополагающим в становлении личности человека.

Спорт – это неотъемлемая часть жизни здорового человека, который заботится о своём будущем. И чтобы беречь здоровье смолоду, любовь к спорту нужно прививать с самого детства, начиная ещё с дошкольного возраста. Но как это сделать так, чтобы не навязывать своё мнение, но при этом малыш сам полюбил активный образ жизни и захотел посещать какую-нибудь секцию? Подробнее расскажем об этом в данной статье.

Если вы хотите, что ваш ребенок был здоровым, начинайте прививать любовь к спорту уже с дошкольного возраста. Во- первых для этого, в его комнате целесообразно установить специальный спортивный уголок, который будет включать в себя гимнастическую стенку, разнообразные тренажеры, и обязательно турник. Во- вторых родители должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни. В результате последних исследований было установлено, что взрослые в настоящий момент времени очень мало двигаются, что негативно отражается на их здоровье. При этом категория здоровья и ряд заболеваний, которыми страдает взрослый, является прямым результатом величины движений ребенка в дошкольном возрасте. Чем больше активности проявляет дошкольник, тем выше будет его жизненный потенциал и состояние здоровья.

В результате последних исследований было установлено, что взрослые в настоящий момент времени очень мало двигаются, что негативно отражается на их здоровье. При этом категория здоровья и ряд заболеваний, которыми страдает взрослый, является прямым результатом величины движений ребенка в дошкольном возрасте. Чем больше активности проявляет дошкольник, тем выше будет его жизненный потенциал и состояние здоровья.

Двигательная активность ребенка в семье во многом зависит от создания рационального двигательного режима, включающего организованную и самостоятельную двигательную деятельность. К организованной деятельности относятся ежедневная утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на воздухе и в помещении, а также совместные с родителями прогулки на детской площадке, в парке, лесу. Гуляя с детьми на природе летом, можно предложить им ходьбу между деревьями, по бревну или доске («мостик через речку»); перешагивание через корни, бревно; перелезание через бревно; подлезание под сучья, ветки; прыжки с возвышения (пень, бревно); подъем в гору и спуск с нее; перепрыгивание препятствий с места и с разбега. Все перечисленные виды движений можно проводить в игровой форме, что улучшает качество их выполнения, повышает интерес детей и поддерживает их положительные эмоции. Зимой возможностей немало: это катание на санках с горки, на коньках, лыжах, бросание снежков вдаль, в цель, спортивные игры (элементы баскетбола, футбола, настольного тенниса, плавания) в помещении.

Вот таким образом может проходить знакомство дошкольников с видами спорта. После этого родители должны понаблюдать за способностями малыша, которые он проявляет во время физических занятий и сделать правильный выбор. Благодаря такому наблюдению можно понять, что ребенку ближе легкая атлетика, акробатика, футбол, баскетбол или конный спорт.

Если ребенок в 3-4 года еще не выбрал, каким видом спорта он хотел бы заниматься, то отдайте его в любую секцию. Если не понравится — будете продолжать поиски пока не найдется что-то по душе. Чтобы избежать длительных поисков, можно найти хорошего детского инструктора, который поможет определиться с выбором секции.

Перед тем, как отдать ребенка в спортивную секцию, подготовьте его к новому этапу в жизни, сами заранее познакомьтесь с тренером и осмотрите помещение, в котором будут проводиться занятия. Расскажите малышу о том, что в спортивной группе много деток, с которыми ему будет весело заниматься. Скажите о значимости тренера — его надо слушаться. Ну и самое главное — мотивация. Можете привести в пример какого-нибудь мультипликационного героя — отменного футболиста, каратиста, баскетболиста и так далее. Ребенок должен точно понимать, зачем ему это нужно.

Первые дни в спортивной секции лучше провести рядом с ребенком. Ведь для него сейчас это новый этап в жизни. Вспомните как он привыкал к детскому саду. Зная, что где-то рядом мама или папа, малышу будет намного комфортнее в новой обстановке.

Если ребенок всячески отказывается посещать спортивную секцию, поговорите об этом с тренером. Причин может быть несколько. Возможно ребенок еще слишком маленький. В этом случае приведете его в профессиональный спорт немного позже.

Купите и установите дома шведскую стенку. Она, как правило, состоит из лестницы, каната, колец и перекладины. Делайте упражнения вместе с малышом. Заниматься на шведской стенке можно уже с 2 лет под присмотром взрослых.

Но помните о том, что заставлять и принуждать ребёнка нельзя, ни в коем случае, так как это может только навредить, тогда чадо и вовсе не захочет ничего делать.