

Консультация для родителей подготовительной группы «Влияние спортивных занятий на развитие ребенка»

Спорт – лучшее средство борьбы со «школьными проблемами», такими, как, например, искривление позвоночника, которое встречается у 80 % школьников.

Выбирайте для ребенка тот вид спорта, который наиболее полно отвечает требованиям гармоничного развития детского организма. До 6 лет ребенок не должен заниматься взрослым спортом. Приемлемы только физические упражнения, проводимые в игровой форме, спортом заниматься пока рано: ребенок быстро задыхается, его сердце еще плохо переносит нагрузки, мышечный тонус очень невелик.

Единственным возможным видом спорта для ребенка 6 лет можно считать плавание, так как оно не дает чрезмерной нагрузки на сердце. Но заставлять заниматься плавание не нужно.

Возраст расцвета физических возможностей ребенка – 6-11 лет. Цель физических упражнений – не только развить силу, но и мышечный тонус ребенка (то есть помочь мышцам укрепиться и хорошо поддерживать скелет).

Избегайте специализации: ребенок не должен заниматься только одним видом спорта в течении долгого времени, часто такое длительное пристрастие благоприятствует развитию определенной группы мышц в ущерб другим. Профессиональные спортсмены к 30 годам обычно имеют целый букет травм и болезней, вызванных постоянным напряжением одной и той же группы мышц.

Если ваша цель – развитие ребенка, а не чемпионский титул, отчаянно сопротивляйтесь всяким попыткам интенсивных тренировок для будущих побед в соревнованиях. Детям 6-11 лет нельзя заниматься силовыми видами спорта, потому что они чрезмерно развивают мускулатуру, в то время как развитие костей тормозится или даже прекращается.

Какой бы вид спорта не выбрали, посоветуйтесь с врачом, он может дать обоснованный совет (некоторые виды спорта не подходят детям с сердечной или легочной недостаточностью, или с искривлением позвоночника).

Виды спорта, рекомендуемые детям

Легкая атлетика

Рекомендуется с 10 лет девочкам и мальчикам. Развивает грудную клетку, правильное дыхание, улучшает снабжение организма кислородом. Ребенок становится гибким, ловким, уравновешенным. Мышцы тела развиваются гармонично.

Исключение: девочкам – толкание ядра, приветствуется метание диска; мальчикам – бодибилдинг, выполняемые на тренажерах, часто приносят непоправимый вред.

Плавание

Рекомендуется детям с 5-6 лет. Оно наиболее гармонично развивает все мышцы тела, дает ребенку прекрасную возможность научиться правильно дышать: давление воды на

грудную клетку способствует наиболее полному выдоху, активизирует работу легких, выравнивает спину.

Катание на коньках

Рекомендуется для девочек и мальчиков с 6 лет. Развивает ловкость и равновесие. Катание на коньках укрепляет мышцы ног и делает детей стройнее.

Лыжный спорт

Заниматься им можно с 5-6 лет, как девочкам, так и мальчикам. Лучший возраст для начала занятий лыжным спортом – к 10-11 годам. Солнце, чистый воздух сами по себе очень полезны. Занятия лыжами помогут ребенку быть увереннее в себе, закалиться. В упражнениях задействованы все мышцы тела.

Футбол

Рекомендуется мальчикам с 12 лет. Занятия футбол очень полезны, но футбол, как и велоспорт, развивает лишь нижние конечности ребенка. У него будут слишком массивные бедра.

Игры с мячом (волейбол, баскетбол)

Рекомендуется мальчикам и девочкам с 9 лет. Они активизируют деятельность сердца и кровеносных сосудов. Лучше всего начать заниматься этими видами спорта с 10-15 лет. Все мышцы тела гармонично развиваются, особенно в длину. Игры с мячом учат ловкости, быстроте реакции. Эти виды спорта особенно рекомендуются низкорослым детям, так как благоприятно влияют на рост.

Дзюдо

Рекомендуется в основном мальчикам с 7 лет. Способствует гармоничному развитию всех мышц тела, прекрасно развивает правильное дыхание, дисциплину, умение владеть собой, веру в себя. Дзюдо запрещается при заболеваниях позвоночника.

Теннис

Односторонний вид спорта. Учит ребенка расслабляться, делает гибкими суставы. Нежелательно заниматься им до 12 лет, так как при этом одна сторона тела развивается больше, чем другая. Чтобы вторая часть тела не была недоразвитой, нужно заниматься специальными упражнениями для развития всех ее мышц, иначе возможен правосторонний сколиоз позвоночника.

Спортивная гимнастика

Рекомендуется с 8 лет как мальчикам, так и девочкам. Не путайте этот вид спорта с домашней гимнастикой. Она включает в себя упражнения на полу и снарядах (бревно, брус, конь, кольца, трамплин). Развивает гибкость и ловкость. Особенно рекомендуется девочкам: занятия дают им грацию, элегантность, уверенность жестов.

Ритмика

Ритмикой можно заниматься с 3 лет. Ритмическая гимнастика помогает при плоскостопии, выпячивании живота, нарушении правильного дыхания, затруднениях речи.

Танцы

Классический танец и балет до 6-7 лет не рекомендуется. Балет дает ребенку веру в себя, умение владеть собой, своим телом, грацию, элегантность. Ребенок может танцевать в пуантах с 10 лет. Занятия танцами очень полезны нервным, робким девочкам, имеющим комплексы. Они становятся увереннее в себе, не боятся общаться с другими людьми.

Здоровья Вам, и вашим деткам!