

«Физкультура – это здорово»

На сегодняшний день здоровый образ жизни просто немислим без занятий спортом. Даже у взрослого современного человека все меньше необходимости физически работать, но организму требуются умеренные, но постоянные нагрузки, без которых он просто начнет давать сбой.

Нынешние дети очень много времени проводят сидя в школе за партой, а дома – перед компьютером и телевизором, проявляя минимум двигательной активности. Но ведь это неправильно! Кроме того, специалистами доказано, что малоподвижный ребенок уже в подростковом возрасте имеет серьезные проблемы с позвоночником, которые в дальнейшем будут только усугубляться. Чтобы этого не произошло, и дети росли здоровыми, нужно с ранних лет приучать их к спорту.

НЕУДАЧНЫЕ ПРИМЕРЫ ИЗ ЖИЗНИ

Легко представить ситуацию, когда родители постоянно твердят своему сыну или дочери то, что бегать по утрам необыкновенно полезно, но при этом сами предпочитают в это время полежать на диване. Понятно, что в таком случае слова о необходимости в жизни спорта останутся для ребенка лишь пустым звуком. Важно все-таки показать личный пример, не приводя отговорки вроде «я и так много двигаюсь на работе».

Бывает и так: малыша, не спросив его мнения, отдают в какую-либо спортивную секцию, но оказывается, что крохе там не особо нравится. Он начинает капризничать перед тренировками, а мама и папа упорно твердят, что действуют в первую очередь в интересах самого ребенка, а потом искренне удивляются, почему же их отпрыск так и не полюбил выбранный для него вид спорта и при первой же возможности бросил им заниматься.

Итак, чтобы не повторять ошибки многих, необходимо приучать ребенка к спорту постепенно, а как именно об этом речь пойдет далее.

СОВМЕСТНАЯ УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Для начала можно делать вместе с ребенком пару физических упражнений по утрам, а потом перейти на ежедневную физкультуру, которая на самом деле не требует много времени, на нее достаточно тратить всего 10–15 минут в день. Комплекс упражнений для гимнастики должен быть предельно прост и выполняться под веселую ритмичную музыку.

Родители изо всех сил должны не позволять себе лениться и без веских причин пропускать занятия физкультурой, придумывая для себя оправдания. Это не позволит сформировать у ребенка должного уважения к спорту, ведь то, что можно пропустить – не является обязательным, а необязательное – бесполезно.

СПОРТИВНЫЕ ПОДАРКИ

Прививая любовь детям к спорту, стоит дарить им тематические подарки. На праздник или за хорошее поведение можно купить ребенку футбольный мяч, ролики, бадминтон, коньки или велосипед. Малыш обязательно начнет этим с удовольствием пользоваться.

Если есть финансовая возможность и место в квартире, неплохо бы установить спортивный детский уголок, и он уж точно никогда не будет забыт. Ребятня обожает лазить по лестницам и канатам, висеть на кольцах и турнике.

А жителям частных домов и владельцам загородных дач, вообще, несказанно повезло. На приусадебных участках и во дворах можно устанавливать

огромное количество спортивных приспособлений, и даже если нет денег на их покупку, при желании можно из подручных средств изготавливать баскетбольные кольца, теннисные столы, волейбольные сетки. Только тогда нужно быть готовым к тому, что в дом потянется вереница из соседей всех возрастов.

АКТИВНЫЕ ИГРЫ НА ПРИРОДЕ

Здорово, когда родители стремятся чаще вывозить детей на природу. Там традиционные шашлыки вполне можно совместить с плаванием в речке, игрой в футбол или волейбол, а можно просто бегать наперегонки. Причем взрослым либо самим надо участвовать в спортивных играх, либо заняться их организацией. Дети надолго запоминают такие выезды, так как они всегда оставляют массу хороших впечатлений.

И, вообще, необходимо сделать так, чтобы спорт стал неотъемлемой частью летних пикников и походов. Зимой же можно регулярно кататься на лыжах, ходить на каток или в бассейн. Это не только позволит детям полюбить спорт, но и поможет сплотить всю семью.

КАКОЙ ВИД СПОРТА ВЫБРАТЬ?

Ребенок, с удовольствием делающий по утрам гимнастику и активно принимающий участие в спортивных играх, обычно морально готов заняться более серьезными тренировками. Однако далеко не все дети понимают заранее, каким видом спорта им хотелось бы заниматься. Необходимо помочь ребенку определиться.

Только не надо заставлять дитя просматривать скучные для него футбольные матчи или соревнования по фигурному катанию. Детям неинтересно видеть со стороны, им нравится принимать непосредственное участие.

Чтобы склонить ребенка к какому-то одному виду спорта, ему нужно предложить недолго поучаствовать в тренировках. Сегодня почти во всех спортивных школах практикуются бесплатные пробные занятия. На них малыш может познакомиться с тренировочным процессом, коллективом и наставниками. Если ребенку категорически не понравилось, не надо его уговаривать, лучше предложить ему что-то другое.

А бывает, случается и такое, что ребенок вроде бы заинтересован, но его пугает незнакомая обстановка и новые люди, отчего он отказывается посещать спортивную секцию. В этом случае можно первое время поприсутствовать на тренировках или пригласить для участия в занятиях его друзей. Такие меры обязательно сделают ребенка увереннее и смелее.

СТОИТ ЛИ ОТДАВАТЬ РЕБЕНКА В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ?

Регулярное участие в любом виде спорта всегда требует врачебного одобрения. Хотя, даже небольшие проблемы со здоровьем не являются противопоказанием к участию в спортивных занятиях, ведь всем известно, что любительские тренировки закаляют организм и укрепляют иммунитет. Исключением бывает только профессиональный спорт. Да, он способен принести славу и деньги, но к улучшению здоровья не имеет никакого отношения.

Отдавая своего ребенка в руки к профессиональным тренерам, стоит понимать то, что отныне его беззаботное детство окончено, вместо веселых забав предстоит ежедневная изнурительная работа, постоянные переутомления, стрессы, частые травмы. Но если же амбиции и вера в успех превыше этого, то

хотя бы стоит узнать мнение самого ребенка. В случае когда он не боится трудностей, что ж, в добрый путь!

ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ: ПРИУЧАЕМ РЕБЁНКА К СПОРТУ

Спорт – это то, что помогает людям оставаться в форме долгие годы, иметь красивую фигуру, здоровое и сильное тело, обладать хорошей выносливостью, не иметь проблем с сердечно-сосудистой, дыхательной, и другими важнейшими системами в организме, и так далее. И чем раньше человек начинает заниматься спортом, тем лучше. Иными словами, к этому прекрасному занятию нужно приучать детей с самого малого возраста.

Физкультура в детском саду: зачем она нужна?

Собственно, ответ на этот вопрос уже прозвучал во вступлении к статье. Занятия физкультурой в детском саду часто становятся первым опытом малышей в спорте, и поэтому перед учителем стоит очень важная задача: дать возможность каждому ребёнку полюбить спорт, выявить индивидуальные способности каждого, помочь в их развитии, при этом не надавливая на ребёнка, что может вызвать обратную реакцию – нежелание посещать занятия физкультурой.

Здесь есть тонкий психологический момент, связанный с особенностями возраста. Маленькие дети часто бывают достаточно ранимыми, и не приведи господь учителю говорить: «Паша (Саша, Петя, Ваня) делает это упражнение гораздо лучше тебя!», или «Ну почему ты такой глупый! Вон, у других всё хорошо получается, а у тебя нет!». Одна такая фраза может сильно обидеть ребёнка, да так, что он возненавидит эту вашу физкультуру на долгие годы вперёд.

Итак, учитывая этот нюанс, можно выделить несколько пунктов, касающихся отличий физкультуры в детском саду от физкультуры для детей более старшего возраста.

- Детям должно быть весело. Это значит, что уроки не должны быть утомительными, скучными, неинтересными. Учителю необходимо проявить творческий подход, чтобы увлечь малышей, придумать разнообразные упражнения и игры, которые будут служить двум главным целям: первая – это, конечно, развитие спортивных навыков, а вторая – поддержание детского интереса к спортивным тренировкам.

- Необходимо учитывать уровень развития детей. То есть упражнения должны быть ребёнку по силам (не слишком сложные, и не слишком простые). Вместе с этим важно давать малышам достаточно времени на освоение новых упражнений, и конечно, помогать, если у ребёнка что-то не получается.

- Учитель должен уделять больше внимания отстающим детям. В таком возрасте детям необходима поддержка, особенно тем, у которых что-то получается хуже других. И именно в таком возрасте происходит интенсивное формирование личности ребёнка, поэтому, если он стесняется, нервничает, думает, что он не такой сильный/умный/хороший, как другие, учитель должен помочь ему избавиться от таких установок и поверить в себя. Спорт способствует этому, как ничто другое, но только при чутком и внимательном отношении учителя, если речь идёт об уроках в детском саду, и родителей, если речь идёт о домашних занятиях.

• Нежелательно сталкивать детей между собой. Здесь имеется в виду, что при организации каких-то соревнований стоит избегать индивидуальной борьбы (Саша против Пети), гораздо лучше объединять детей в команды.

• Уроки должны быть разнообразными. Учителю необходимо использовать программу, которая поможет детям познакомиться с как можно большим количеством разновидностей спортивной активности. Бег, прыжки, лазание, подтягивания, кувырки, метание, гимнастика, множество разнообразных игр и т.д. При этом можно использовать множество «аксессуаров» для ещё большего разнообразия, например, мячи, мягкие модули, из которых можно строить интересные полосы препятствий, скакалки, обручи, сухие бассейны, и многое другое.

Как приучить ребёнка к спорту в домашних условиях

Если малыш любит посещать занятия физкультурой в детском саду, это очень хорошо. Но большую роль в спортивном воспитании ребёнка играют не столько детские учреждения, сколько родители, и отношение к спорту в семье конкретного ребёнка.

Если вы хотите, чтоб ваш малыш полюбил спорт, и вовсе не обязательно для того, чтобы серьёзно заняться каким-то из его видов и стать олимпийским чемпионом, а просто для гармоничного развития, то вы можете сделать довольно много в домашних условиях, а именно:

1. Научить малыша делать зарядку каждое утро. Будет совсем здорово, если вы будете делать это вместе с ним, ведь намного веселее повторять движения за мамой или папой. Можно использовать музыку, которая нравится ребёнку, что дополнительно поможет развить у него чувство ритма и слух.

2. Устраивать весёлые семейные игры. Например, на даче, или на пикнике. Берите с собой мяч, играйте в футбол, волейбол, вышибалы, и так далее.

3. Оборудовать ребёнку дома «спортивный уголок». Самый хороший вариант, подходящий даже для маленьких квартир – это ДСК (детский спортивный комплекс), который можно очень компактно разместить в коридоре или в комнате малыша. В такие комплексы обычно входит шведская стенка, канаты, лесенки, турники, и многое другое (зависит от наличия свободного места у вас дома).

4. Поощрять малыша, и обязательно хвалить его за успехи. При этом, разумеется, ни в коем случае не ругать его за промахи или неудачи. Помогайте ему, рассказывайте о том, как хорошо заниматься спортом, каким он вырастет сильным и ловким (или красивой и стройной, если это девочка), если будет заниматься спортом.

Таким образом вы сможете легко и естественно привить ребёнку любовь к спортивным тренировкам с раннего возраста. При этом не обязательно уделять этому много внимания, пускай занимается по чуть-чуть, но ежедневно. Главное – никакого давления, только помощь, поддержка и поощрение. И тогда, может быть, пробуя себя дома или в детском саду в разных спортивных направлениях, ваш малыш даже найдёт для себя что-то на всю жизнь (например, захочет заниматься футболом, или плаванием, или бегом)!