

Консультации группы № 2 за февраль

Тема: “Какой спорт полезен ребенку”

Все родители хотят, чтобы дети росли здоровыми, а для этого надо заниматься спортом. Важно понимать, что спорт, как хороший воспитатель, должен развивать заложенные природой данные, а не ломать, поэтому не мало важно чем ребенок будет заниматься. Помните: организовав подвижное активное детство, вы избавляете своего драгоценного любимого ребенка от многих проблем с характером и со здоровьем.

Чтобы правильно выбрать вид спорта своему ребенку, достаточно учитывать несколько ключевых моментов:

1. Рост и скорость.
2. Вес ребенка.
3. Медицинские противопоказания.
4. Темперамент.
5. Удаленность секции от дома.

С медицинской и педагогической точки зрения развитие ребенка может разделить на следующие этапы:

- грудной возраст - до 1 года,
- младший возраст - от 1 года до 3 лет,
- дошкольный возраст - от 3 до 6 лет,
- школьный возраст - от 6 до 17 лет.

Грудной возраст (до 1 года). На первом месяце жизни ребенок должен самостоятельно двигаться. В 2-3 месяца кладите ребенка на животик, берите его на руки и, показывая игрушку, стимулируйте движения мышц шеи. В 4-6 месяцев к уже освоенным движениям добавляйте переворот ребенка на бок и на животик. В 7-9 месяцев побуждайте ребенка ползать, сидеть и стоять, а некоторых детей уже можно учить ходить, держась за какую-либо опору. В 10-12 месяцев продолжайте развивать у ребенка умение ползать, стоять и ходить, опираясь на что-нибудь, а затем побуждайте его к первым самостоятельным шагам. Здоровые дети в годовалом возрасте, как правило, умеют ходить с помощью взрослого или же держась за мебель, а некоторые – и самостоятельно.

Младший возраст (от 1 года до 3 лет) На 2-ом году жизни главная задача родителей – поддерживать врожденное стремление ребенка к разнообразным движениям, учить его менять позы и положения. На 3-ем году жизни интенсивно развивается подвижность рук и ног, ребенок набирает силы. Задача родителей – способствовать всестороннему развитию у ребенка умение ходить, бегать, прыгать и т.д.

Дошкольный возраст (от 3 до 6 лет) На 4-ом году жизни задача родителей вырабатывать у ребенка правильную осанку и легкую, красивую походку. На 5-ом году жизни ребенок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмические движения. На 6-ом ребенок должен показать, что им освоены все основные виды движений. Его умственно и физически нужно приготовить к школьной работе. Чтобы всего этого достичь следует в течение дошкольного периода систематически направлять двигательную активность.

Школьный возраст (от 6 до 17 лет) Ребенок приобщается к более серьезным подвижным командным играм – футбол, баскетбол, волейбол и др. Этот возраст наибольшей активности у детей, поэтому многие родители грамотно распределяют нагрузки своего ребенка, сочетая школьные занятия и досуг ребенка. Они записывают своих детей на различные спортивные кружки и занятия: плавание, танцы, футбол, теннис, восточные единоборства. Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятия в скучный урок. Тренировки должны проходить в форме игры – тогда ребенок все время будет находиться в прекрасном настроении. Постепенно вовлекайте ребенка во все новые виды игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребенок закрепил изученные движения.

Если у ребенка нет желания заниматься, проанализируйте причины такого негативного отношения к занятиям, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия. Кроме похвалы, поощрением для них может служить и убедительное объяснение, почему так необходимы занятия физкультурой.

