

"ПРИБЛИЖАЕМ К СПОРТУ ЮНОГО КАЛУЖАНИНА"

Всем родителям хочется, чтобы их ребёнок рос здоровым, сильным, крепким. Для этого необходимо с самого раннего возраста воспитывать у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом.

С какого возраста, и каким видам спорта можно обучать детей дошкольного возраста? С таким вопросом часто обращаются к воспитателям родители. И, нередко, удивляются, когда слышат в ответ: «Давно пора!» Разумеется, о настоящем спорте ещё рано говорить, но различные виды игр и развлечений с элементами спорта вполне доступны дошкольникам. Уже начиная с 3-х летнего возраста можно порекомендовать развлечения с санками, скольжение по ледяным дорожкам, игры на воде, катание на велосипеде. В старшем возрасте добавляются катание на лыжах, коньках, плавание, игры в хоккей, бадминтон, городки, настольный теннис.

Вид спорта	Возраст	Зачем?	Ограничения по здоровью	Режим занятий	Экипировка
Футбол, волейбол, баскетбол 	С 5-6 лет	Развивают быстроту и точность реакций, ловкость, глазомер, улучшают осанку. Воспитывают волевые качества. Учат работать в команде.	Нестабильность шейных позвонков, плоскостопие, язвенная болезнь, бронхиальная астма, миопия (близорукость)	3-5 дней в неделю по 2-3 часа	Майка, шорты, кроссовки.
Верховая Езда 	с 4 лет	Лечит болезни опорно-двигательного аппарата, помогает решить проблемы с психикой, вырабатывает осанку, привычку держать равновесие.	Специальных требований нет, понадобится лишь справка от педиатра и окулиста.	В группе начальной подготовки 2 раза в неделю по 2 часа.	сначала обычная обувь и спортивный костюм, затем специальное снаряжение
Художественная гимнастика 	с 3-4 лет	Помогает приобрести гибкость, ловкость, правильную осанку, умение красиво двигаться, Повышает самооценку, формирует спортивный характер.	Миопия любой степени.	3-5 раз в неделю по 1,5 часа.	Купальник, а также снаряжение: мяч, булава, скакалка.

<p>Фигурное катание</p> 	<p>С 4 лет</p>	<p>Совершенствует гибкость, ловкость, вестибулярный аппарат, глазомер. Улучшает работу сердца и сосудов, повышает работоспособность, выносливость.</p>	<p>Косолапость, миопия, проблемы с вестибулярным аппаратом.</p>	<p>3 раза в неделю по 2 часа: 1 час-хореография или ОФП, 1 час- лед.</p>	<p>Коньки и чехлы.</p>
<p>Плавание</p> 	<p>С 3 лет</p>	<p>Укрепляет нервную систему, помогает правильному формированию костно-мышечной системы, улучшает дыхание и кровообращение. Особенно полезно детям со сколиозом, гастритом, ожирением.</p>	<p>Открытые раны, кожные заболевания, заболевания глаз и ЛОР-органов, туберкулез, ревматические поражения сердца в стадии обострения, язвенная болезнь.</p>	<p>1-2 раза в неделю по 1 часу.</p>	<p>Купальник или плавки, шапочка и очки для плавания.</p>
<p>Хоккей</p> 	<p>С 4 лет</p>	<p>Укрепляются сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная системы, опорно-двигательный аппарат. Дети становятся более собранными, организованными.</p>	<p>Нельзя заниматься с любой степенью миопии, при наличии пороков сердца.</p>	<p>Тренировки проходят почти каждый день.</p>	<p>Коньки, шлем, щитки для ног и груди, краги, рейтузы, майка, штаны, клюшка.</p>

Полезность и доступность игр и спортивных развлечений для дошколят научно доказана рядом исследований, практикой работы детских садов Калуги. Правильно подобранные и организованные спортивные игры и развлечения укрепят здоровье детей, закалят их организм, воспитают волевые черты характера, ценные нравственные качества, а также явятся замечательным средством активного и разумного отдыха. Яркие, интересные впечатления, связанные с играми и спортом в детстве, оставят в памяти человека такой глубокий след, что об этом он с удовольствием будет вспоминать всю жизнь.

Личный пример родителей поможет развить у ребёнка интерес к различным видам двигательной деятельности. Не случайно у родителей, увлекающихся спортом, дети, как правило, рано приобщаются к физической культуре, хорошо физически развиты, здоровы. Совместное ежедневное выполнение утренней гимнастики, посещение бассейна, тренажёрного зала, участие в походах, спортивных мероприятиях будут пробуждать у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом. Наш город богат славными спортивными

традициями. В нём много построено стадионов, спортивных школ, дворцов спорта.

Посетите с ребёнком спортивные соревнования, обратите внимание на сам стадион, на спортсменов, обсудите увиденное. У детей обычно всегда возникает много вопросов. Хорошо подкрепить рассказом об увиденном виде спорта. Такие просмотры обычно вызывают живой интерес у детей. Они с большим интересом начинают выполнять различные физические упражнения, у них увеличивается словарный запас за счёт новых слов.

Советуем вместе с детьми смотреть различные спортивные передачи: трансляции матчей, спортивные соревнования. Дети стремятся стать такими же ловкими, быстрыми, сильными, какими они видят на соревнованиях, в кино или по телевизору прославленных мастеров спорта. И в этом нет ничего удивительного: естественное желание детей, подражая взрослым, быть похожими на них. Это желание родители должны всячески поддерживать.

Очень полезно провести с детьми беседы на темы: «Кто такие спортсмены?», «Как стать сильным, ловким, быстрым?». Интересно будет послушать ребёнка рассказ папы или мамы об их любимом виде спорта.

Большую помощь по расширению знаний детей о видах спорта и пониманию их значимости в жизни человека могут оказать родителям различные дидактические игры, яркие, красочные книги, которые в доступной форме познакомят ребёнка с видами спорта, их историей, познакомят со спортсменами, окажут помощь в организации игр и развлечений. Например, такие книги как «На прогулке», «Скок-поскок», книга Б.Заходера «Мишка-Топтыжка» - для малышей. Для старших детей: «Малыши открывают спорт» Гришина В.Г., Осканов Н.Ф.; «Спортландия» Геллера Е.М., «Энциклопедия юных сурков-3» (занимаемся спортом).

Рассмотрите с детьми иллюстрации о каком-либо виде спорта, закрепите его название, уточните детали одежды, название спортивного инвентаря. Можно предложить ребёнку собирать материал о спортсменах, различных видах спорта, даже оформить альбом. Можно предложить коллекционировать марки, значки на спортивную тематику.

Таким образом, дорогие родители, благодаря нашим совместным усилиям по воспитанию у детей любви к физической культуре, спорту, мы не только укрепим здоровье детей, но и вырастим достойную смену – будущих чемпионов.