

Спорт — это здоровье

Консультация для родителей

Михайленко О.Н. инструктор по физической культуре

Пожалуй, самая большая мечта всех родителей - это здоровые и крепкие дети. Ведь если ребёнок заболел, то для того чтобы вылечить его, уходит в первую очередь огромное количество энергии, нервов и денег. Но большинство родителей готовы тратить средства и время на поиски «чудо - лекарств» от всех болезней. А может быть, стоит задуматься и прежде заняться профилактикой? И самым лучшим средством будет закаливание и физические упражнения. И если всё-таки у ребенка, есть какие-то проблемы со здоровьем, то можно найти выход из трудного положения, это «лечение через спорт», конкретно через определённый вид спорта. Каким видом спорта занять ребёнка? Выбор зависит от возникших проблем, индивидуальных особенностей ребёнка, ну и конечно же от его желания.

Избавиться от плоскостопия (если оно запущено) помогут спортивная и художественная гимнастика, хоккей. Детям, которые часто простужаются, с ослабленным иммунитетом, можно порекомендовать плавание, хоккей, фигурное катание, горные лыжи. Укрепить сердечнососудистую и дыхательную системы, развивать выносливость помогут занятия футболом, баскетболом, волейболом, хоккеем. Хотите, чтобы у ребенка была красивая осанка, улучшилась работа опорно-двигательного аппарата? Запишите его в плавание, в секцию художественной гимнастики или фигурного катания, конноспортивную секцию или на волейбол. Для укрепления нервной системы можно порекомендовать плавание, лыжи, верховую езду, ушу. Развивать глазомер, выдержку, внимание поможет большой и настольный теннис. У ребенка, занимающегося настольным теннисом, совершенствуется мелкая моторика, и как следствие, почерк становится красивее.

Некоторые виды спорта оказывают поистине чудесное действие на весь организм в целом и могут быть рекомендованы как профилактики, так и для лечения целого спектра заболеваний. Общеукрепляющим и закаливающим действием обладает плавание. Его можно назвать самым здоровым видом спорта. При горизонтальном положении тела работа сердца облегчается, что дает возможность выдерживать длительные физические нагрузки. Плавание также помогает правильному формированию костно-мышечной системы, улучшает дыхание и кровообращение. Особенно полезно плавание детям со сколиозом,

деформацией грудной клетки (в воде происходит естественное вытяжение дисков позвоночника). Многие болезни, которые противопоказаны для занятий практически всем видам спорта, можно лечить и уменьшить их негативное воздействие на организм с помощью плавания. Это близорукость, сахарный диабет, гастрит, ожирение, легкая форма бронхиальной астмы.

Малышей можно записать в секцию ушу, айкидо, с 5 лет можно заниматься дзюдо и карате. Очень эффективный общеукрепляющий вид борьбы - ушу. Важно, что этот вид спорта практически не имеет противопоказаний. Занятия ушу учат ловкости, улучшают координацию движений, развивают гибкость, скорость и быстроту реакций. Тренировки направлены на гармоничное физическое развитие малышей. Наряду с плаванием и зимними видами спорта ушу полезно для детей, которые страдают частыми лор заболеваниями, с ослабленным иммунитетом, для малышей астматиков.

Занятия спортом повышают у детей иммунитет. Спорт воспитывает в детях волевые качества, развивает социальное мышление, развивает умение быть в команде, вырабатывает стратегию и тактику. У детей повышается самооценка и улучшается адаптация в обществе. Детям с такими показателями гораздо легче найти общий язык со взрослыми и сверстниками и гораздо легче найти выход из какой-либо создавшейся конфликтной ситуации.

Кому нельзя, заниматься каким - либо видом спорта? При приеме дошколят в спортивные секции обязательно требуется медицинская справка от педиатра. Все родители должны это знать, серьёзно к этому относиться и не считать, что это просто «бумажная» формальность. Очень большое внимание уделяется безопасности здоровья детского организма, различных физических нагрузок. Главными единственным принципом физических нагрузок, является принцип – не навредить. Если же у ребёнка, имеются какие - то проблемы со здоровьем, то папы и мамы должны серьёзно и ответственно отнестись к выбору вида спорта. Чтоб не получилось как в поговорке: «Одно лечим – другое калечим». Уважаемые взрослые, обязательно изучите противопоказания к занятиям физкультурой, если таковые имеются, и проконсультируйтесь с вашим педиатром.

Развивая ребенка физически, мы в первую очередь укрепляем его здоровье. А ведь здоровье наших детей - это прежде всего залог успешного будущего. Мы должны знать, понимать и помнить, что спорт лечит не только физически, но нравственно и духовно. Те дети, которые

занимаются спортом, гораздо опережают своих сверстников, которые не занимаются в той или иной степени физической нагрузкой, в решении задачек «для ума».

Так давайте будем растить с Вами здоровое и умное поколение на радость себе и нашей великой стране.

Использованная литература:

1. Интернет ресурсы.