

СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКА, С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Малыш только что появился на свет, а родители уже мечтают о его спортивных достижениях, даже не задумываясь о том, что на этом тернистом пути часто встречаются подводные камни. Выбирая спортивную секцию для ребенка, надо ориентироваться на его особенности - здоровье, темперамент и вкусы. Первые составляющие проявляются довольно рано, последняя - ближе к школе или даже позднее.

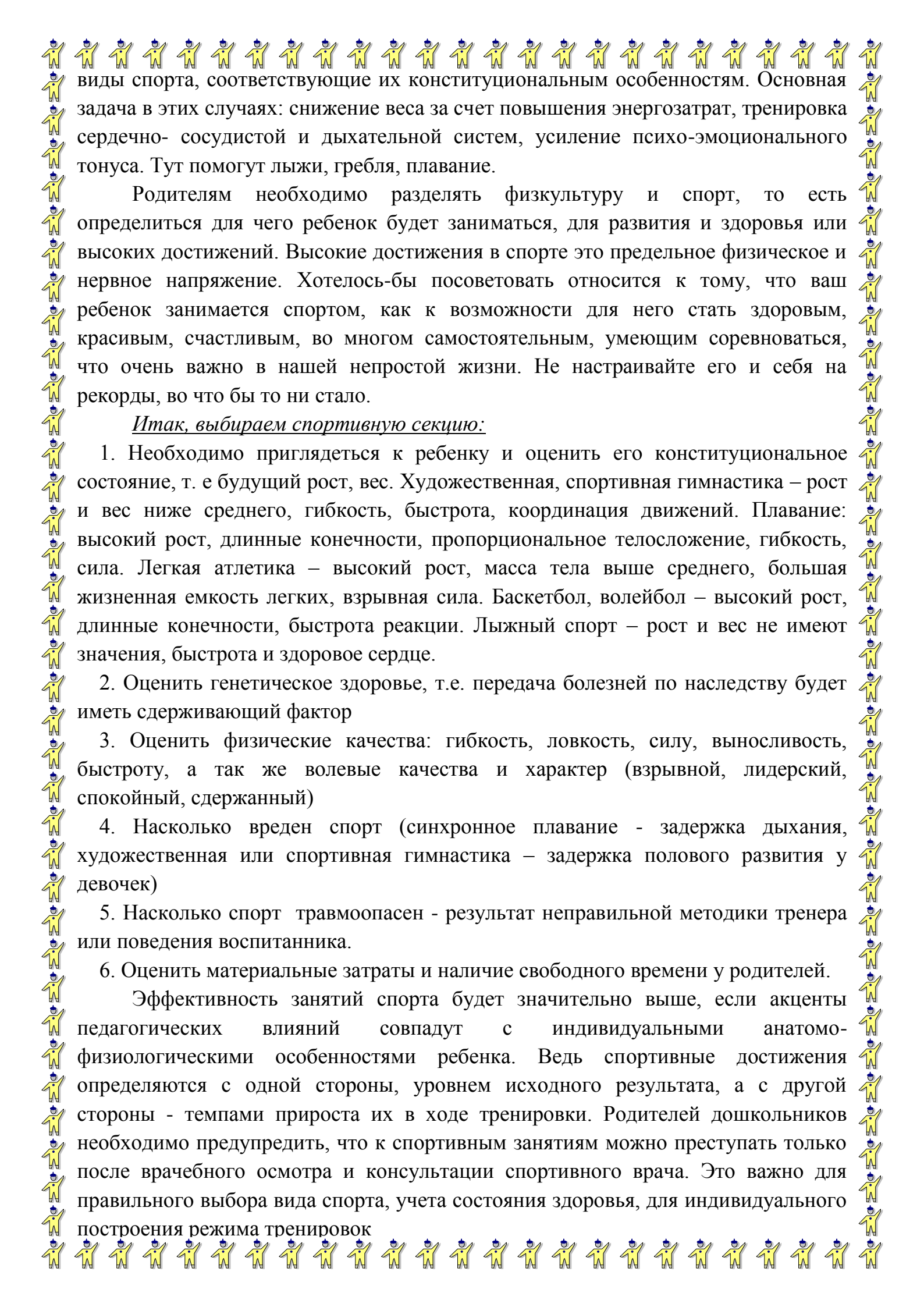
Итак, первоначально необходимо оценить насколько оздоровит тот или иной вид спорта ребенка. Особенно полезным видом спорта для детей всех возрастов является фигурное катание, которым можно заниматься с 4-5 лет. Оно воспитывает тонкое мышечное чувство, хорошую ориентировку в пространстве, координацию и красоту движений, приучает в совершенстве владеть своим телом, вырабатывает осанку.

Очень полезны для всех дошкольников занятия художественной гимнастикой, воспитывающей ритмичность, изящество, выразительность движений.

Для укрепления позвоночника и мускулатуры туловища, хорошего развития грудной клетки и общего оздоровления организма детей, нужно широко использовать лыжный спорт. Ходить на лыжах можно начинать в дошкольном возрасте с 5-6 лет. Эти виды спорта благоприятно воздействуют на осанку, потому что систематические занятия зимой лыжами, а летом греблей очень хорошо, равномерно укрепляют мышцы спины, живота, плечевого пояса, удерживают голову, туловище в правильном положении.

Среди спортивных игр самой полезной является волейбол. В детском саду дошкольники знакомятся с элементами этой игры. Рекомендуется заниматься волейболом с 10-13 лет. Эта игра обеспечивает гармоничное развитие всего тела, делает ребенка подвижным, ловким, воспитывает у него быстроту реакции, глазомер, инициативность, сообразительность, прекрасно укрепляет органы дыхания.

Если ребенок здоровый, значит ему прямая дорога в спорт, а если хиленький? Больному ребенку, естественно показаны определенные виды. Так, при астматических проявлениях, бронхитах желательны упражнения на свежем воздухе и аэробная работа: лыжи, коньки, бег, плавание. Нежелательны - статические задержки дыхания в контактных видах спорта. Сегодня очень большой процент ребят с ожирением. Им обязательно показано движение, но оно связано со своими особенностями, потому что ожирение может быть следствием эндокринных заболеваний, а бывает, что просто перекармливают ребенка и не дают двигаться. Толстячкам показана лечебная физкультура, или определенные



виды спорта, соответствующие их конституциональным особенностям. Основная задача в этих случаях: снижение веса за счет повышения энергозатрат, тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем, усиление психо-эмоционального тонуса. Тут помогут лыжи, гребля, плавание.

Родителям необходимо разделять физкультуру и спорт, то есть определиться для чего ребенок будет заниматься, для развития и здоровья или высоких достижений. Высокие достижения в спорте это предельное физическое и нервное напряжение. Хотелось-бы посоветовать относиться к тому, что ваш ребенок занимается спортом, как к возможности для него стать здоровым, красивым, счастливым, во многом самостоятельным, умеющим соревноваться, что очень важно в нашей непростой жизни. Не настраивайте его и себя на рекорды, во что бы то ни стало.

Итак, выбираем спортивную секцию:

1. Необходимо приглядеться к ребенку и оценить его конституциональное состояние, т. е будущий рост, вес. Художественная, спортивная гимнастика – рост и вес ниже среднего, гибкость, быстрота, координация движений. Плавание: высокий рост, длинные конечности, пропорциональное телосложение, гибкость, сила. Легкая атлетика – высокий рост, масса тела выше среднего, большая жизненная емкость легких, взрывная сила. Баскетбол, волейбол – высокий рост, длинные конечности, быстрота реакции. Лыжный спорт – рост и вес не имеют значения, быстрота и здоровое сердце.

2. Оценить генетическое здоровье, т.е. передача болезней по наследству будет иметь сдерживающий фактор

3. Оценить физические качества: гибкость, ловкость, силу, выносливость, быстроту, а так же волевые качества и характер (взрывной, лидерский, спокойный, сдержанный)

4. Насколько вреден спорт (синхронное плавание - задержка дыхания, художественная или спортивная гимнастика – задержка полового развития у девочек)

5. Насколько спорт травмоопасен - результат неправильной методики тренера или поведения воспитанника.

6. Оценить материальные затраты и наличие свободного времени у родителей.

Эффективность занятий спорта будет значительно выше, если акценты педагогических влияний совпадут с индивидуальными анатомо-физиологическими особенностями ребенка. Ведь спортивные достижения определяются с одной стороны, уровнем исходного результата, а с другой стороны - темпами прироста их в ходе тренировки. Родителей дошкольников необходимо предупредить, что к спортивным занятиям можно приступать только после врачебного осмотра и консультации спортивного врача. Это важно для правильного выбора вида спорта, учета состояния здоровья, для индивидуального построения режима тренировок