



Консультация для родителей.

«О роли спорта для детей»

Каждый ребенок с самого рождения постоянно находится в движении – сучит ножками и ручками с радостью и наслаждением. Кто наблюдает за детьми, замечает, с какой особой радостью и весельем они скачут и прыгают, бегают за мячом, меряются силами с другими, как они этим гордятся и как они довольны, когда набегаются.

Сквер или игровая площадка с качалкой и качелями, с горкой, шведской стенкой – достаточно и этого. Здесь они могут ощутить силу тяжести, повторять, видоизменять и совершенствовать движения, тренировать свою способность координации движений, свою ловкость, свое чувство равновесия и свою силу. Большинство детей быстро учатся уверенно и свободно обращаться с мячом. Так же пользуются успехом и другие виды спорта – прыжки, бег. Почти повсюду можно найти подходящие спортивные общества или подходящие площадки для игры в парке или на опушке леса. В спортивных обществах дети не только развивают свои двигательные способности, они обучаются социальному поведению, учатся соблюдать правила, быть корректными, уважать права других людей, радоваться победе и признавать поражение. Здесь важно, что дети получают удовольствие от своей активности и не концентрируются исключительно на успехе, не находятся под постоянным давлением. Радость от движения существенно важнее.

Родители могут поощрять интерес к спорту, когда они:

- ✓ сами рады движению;
- ✓ принимают участие (например, во время прогулок балансируют на бревнах, при игре в футбол не отстают от других, включают музыку и танцуют, бегают наперегонки, выдерживают некоторое время игру в салки);
- ✓ не отступают сразу, потому что устали или, когда это становится слишком трудно.

Примеры несложных игр с детьми:

Съедобное - несъедобное: среди участников выбираем одного ребенка-продавца. Остальные все выстраиваются в ряд. Продавец, бросая мяч, называет любое слово (рубашка, конфетка, книга, мороженое и т.п.). Если названный предмет можно «съесть», то игрок должен поймать мяч, если же нет – то мяч необходимо отбить.



Гусиный марш: чем больше игроков, тем лучше. Все выстраиваются в ряд. Кто стоит первым, показывает, что надо делать: прыгать на одной ноге, важно, как аист. Прыгать вприсядку, как лягушка. Мчаться, как газель. И т.д.



Цирк: один ребенок играет директора цирка, остальные представляют зверей. Директор цирка показывает, что должны делать другие: прыгает, как кенгуру, переваливается, как утка, скачет, как заяц, ползет на животе, как тюлень. После двух туров меняют директора цирка. И, таким образом, все детки смогут принять участие в игре.



Главным и самым необходимым условием укрепления здоровья является нахождение ребенка на свежем воздухе, желательно, в любую погоду.





Находиться на свежем воздухе – лучшая тренировка для здоровья: полезно для двигательного аппарата, полезно для кровообращения и для обмена веществ. Движение на свежем воздухе необходимо и для укрепления защитных сил ребенка.

Из всего вышеизложенного можно сделать вывод о том, что здоровье наших маленьких человечков полностью зависит от нас, от взрослых людей. Мы должны и обязаны создать все условия для здорового образа жизни наших детей.

