

«Юные спортсмены».

Физическое развитие и семья

- Приобщение ребенка к физкультуре важно не только с точки зрения укрепления их здоровья, но и для выработки привычки к занятиям спортом. Многим детям тяжело подниматься с теплой постели на зарядку.

Но проходит время, неделя-другая, и малыш бодро вскакивает при первых звуках спортивного марша или иной музыки сопровождающей утреннюю зарядку. Вырабатывается условный динамический стереотип поведения, который вносит определенный ритм в утренний режим и не требует дополнительных волевых усилий.



Спортивная семья- залог воспитания здорового ребенка

- Особую радость малышам доставляют упражнения, облеченные в форму игр. Родителям вполне доступно дома, во дворе, на даче или на прогулке проводить подобные игры, во время которых дети приобретают жизненно важные навыки, развиваются физически. Со временем физические упражнения становятся для детей любимой игрой, в которой все интересно: и новые достижения, и ответственность игр, и участие родителей. Всякая нагрузка начинает восприниматься легко и с любопытством, Даже холодная нагрузка, без которой невозможно закаливание.



Консультация для родителей

«Общие правила выполнения зарядки в домашних условиях»



Утренняя гимнастика благотворно действует на центральную нервную систему. Когда ребенок просыпается утром, то клетки коры его головного мозга находятся еще в полусонном состоянии.

Это проявляется в сонливости, некоторой скованности движений, иногда в капризах. Недаром существует поговорка - «Встал с левой ноги».

Во время гимнастики в работающих мышцах возникают раздражения передающиеся по центростремительным путям в головной мозг.

Эти нервные импульсы возбуждают жизнедеятельность клеток коры больших полушарий. Поэтому после гимнастики появляется чувство бодрости, повышается работоспособность.

Начинать занятия утренней гимнастикой следует обязательно летом когда тепло. В это время года ребенок быстрее привыкает к обтираниям тела водой, завершающим зарядку.

Физическое развитие ребенка в домашних условиях

Все родители хотят, чтобы их дети были ловкими, сильными, спортивными. Конечно, во многом это зависит от природных данных ребенка, но большую роль в физическом развитии играет и то, насколько много уделяют ему внимания родители.

Важно с детства приучать ребенка к физкультуре так, чтобы ежедневные занятия доставляли ему радость и удовольствие. Даже если он не вырастет чемпионом, регулярные занятия помогут ему избежать многих проблем со здоровьем, стать жизнерадостным и активным. Занятия можно и нужно начинать как можно раньше, это поможет малышу не только развиваться лучше физически, но и интеллектуально.



Восемь простых рекомендаций родителям спортсменов

- 1. Спорт должен приносить детям удовольствие.** Относитесь к занятиям спортом как к игре, а не как к делу всей жизни вашего ребенка. Учитывая огромные деньги, которые сегодня неразрывно связаны с профессиональным спортом, родителям порой трудно понять, что для молодых спортсменов это просто хорошее развлечение и укрепление организма. Основная цель в том, чтобы дети получали удовольствие от занятий спортом и участия в соревнованиях.
- 2. Родители не должны навязывать ребенку собственные цели и задачи.** Юные спортсмены соревнуются по многим причинам. Они получают удовольствие от состязаний и соперничества, им нравятся командный дух и социальный аспект спортивных мероприятий, они также любят принимать брошенный вызов для достижения определенных результатов. Однако цели и задачи родителей в занятиях спортом их ребенка могут существенно отличаться от его собственных, но вы должны помнить о том, что соревнуется он, а не вы.
- 3. Уделяйте больше внимания всецелой концентрации детей на самом процессе,** а не на достижении результатов или завоевании трофеев. Мы живем в обществе, которое сконцентрировано на результатах и победах, но победы приходят в результате упорных тренировок и получения удовольствия от самого процесса. Учите ребенка сосредотачиваться на выполнении каждого броска, удара или забега, а не на количестве выигранных или кубков.
- 4. Для вашего ребенка вы являетесь образцом для подражания.** Поэтому на трибуне для болельщиков вам необходимо демонстрировать хладнокровие и самообладание. Когда вы находитесь на соревновании, ваш ребенок имитирует ваше поведение. Он подражает вашей реакции на спорный результат или сомнительное поведение соперника. Во время соревнований сохраняйте спокойствие, равновесие и самообладание, чтобы ваш юный чемпион мог подражать этой позитивной модели поведения.
- 5. Воздерживайтесь от советов ребенку во время игры.** Соревнования – это время, когда ребенок должен просто играть, сражаться, бороться. Все советы нужно отложить в сторону, потому что в это время спортсмены должны довериться своей подготовке и все свое внимание сосредоточить на том, что происходит на корте, поле или татами. Как говорится, нужно «просто делать это». Избыток тренерских и родительских подсказок может привести к ошибкам и излишней осмотрительности в игре (так называемому «параличу игры»), возникающему из-за чрезмерного анализа). Приберегите свои советы и наставления для тренировок, а во время игры просто болейте за ребенка.
- 6. Помогите своему спортсмену отделять самооценку от результата.** Слишком много спортсменов ставят самооценку в зависимость от своего уровня игры или результатов. Помогите своему ребенку понять, что в первую очередь он личность, которая стала спортсменом, а не спортсмен,

который стал личностью. Успех или количество побед не должны служить мерилom самооценки человека.

7. Задавайте юному спортсмену правильные вопросы. Ваши вопросы после соревнований и игр расскажут вашему ребенку о том, что вы считаете важным в спорте. Если вы спросите: «Ты выиграл?», ребенок будет думать, что победа важнее всего. Если вы спросите: «Ты получил удовольствие?», он сочтет важным именно этот аспект занятий.

8. Придерживайтесь этических принципов. Нормы этичного поведения должны неукоснительно соблюдаться родителями при взаимодействии с молодыми спортсменами.

И помните: здоровый и успешный спортивный опыт ваших детей зависит от вашей способности вселять в них уверенность и развивать самооценку.

1. Расскажите детям о Греции – стране, в которой зародилось олимпийское движение.
2. Познакомьте с различными видами спорта, расскажите об Олимпийских играх и правилах их проведения, об олимпийской символике.
3. Прочитайте вместе с детьми: М. Пегов «Олимпийские игры», А. Усачев «Грецкие стихи», Е. Ярцев «Бег и ходьба».
4. Подберите и рассмотрите буклеты, книги, энциклопедии, рассказывающие о разных видах спорта.
5. Поиграйте в игру «Какому спортсмену нужен этот инвентарь».



75
Ш 18

Т. П. Малаева

БОЛЬШАЯ КНИГА О СПОРТЕ

ХОЧУ СТАТЬ

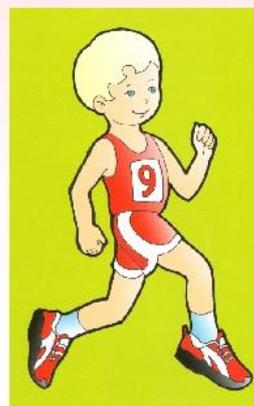
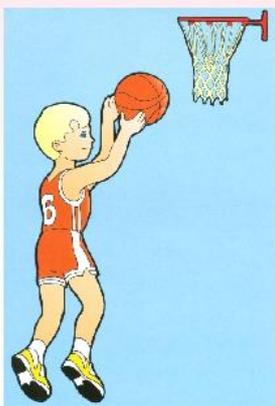
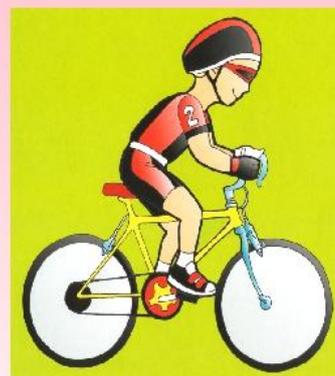


ЧЕМПИОНОМ



Почитайте детям эту книгу

ЛЕТНИЕ



Уточните с детьми летние виды спорта



Поиграйте вместе с ними



Нарисуйте картину о любимом виде спорта, о том, каким видом спорта вы любите заниматься.



дать ШАНС ЗДОРОВЬЮ можешь только ТЫ!

Не откладывайте начало занятий
физкультурой на завтра,
на выходные или на следующий год.
Начните заниматься прямо сейчас!
Примите это ответственное решение
и заслужите уважение
и похвалу от самого себя!

