

Консультация на тему: «Спорт и здоровье»

Спорт - неотъемлемая часть жизни здорового человека, который заботится о своем будущем. И чтобы беречь здоровье смолоду, любовь к спорту нужно прививать с самого детства, начиная с дошкольного возраста.

Проводя целый день за монитором, ребенок не получает достаточное количество физической активности, необходимой для нормального функционирования организма. Педиатры рекомендуют ежедневные зарядки и комплексы упражнений, чтобы поддерживать свое общее состояние в тонусе.

Каждый ребенок будучи еще совсем маленьким имеет огромные запасы неиссякаемой энергии, демонстрируя ее в регулярной активной деятельности. Это является обыкновенной биологической потребностью каждого малыша. Задача родителей - своевременно направить эту активность в нужное русло, чтобы обеспечить стрессоустойчивость и гармоничное развитие всего организма, ведь все мамы и папы мечтают о том, чтобы его малыш вырос здоровым и по-настоящему счастливым.

Большинство мальчиков уже в возрасте 3-4 лет проявляют интерес к футболу, боксу или каратэ. Девочки же мечтают заниматься гимнастикой или танцами. Если в столь раннем возрасте дети стремятся к занятиям спортом, то необходимо как можно быстрее отдать ребенка в нужную секцию. Но что делать, если малыш не испытывает никакого интереса к спорту? Задача родителей состоит в том, чтобы пробудить этот интерес, следуя определенным правилам.

Начните дарить ребенку различные спортивные «штучки»: мячики, гантели, самокат, велосипед, скакалку, лыжи, ролики и так далее.

Покажите пример

Родитель является самым первым и авторитетным тренером для своего малыша. Поэтому начинайте заниматься совместно игрой в бадминтон, волейбол, футбол, ездой на велосипеде и так далее. Мамы с дочками могут регулярно танцевать вместе и выполнять различные упражнения.

Если ребенок в 3-4 года еще не выбрал, каким видом спорта он хотел бы заниматься, то отдайте его в любую секцию. Если не понравится — будете продолжать поиски пока не найдется что-то по душе.

В чем же основные плюсы занятий физической активностью:

- благодаря занятиям спортом или просто физической активностью укрепляется детский иммунитет;
- различные комплексы тренировок развивают мускулатуру, увеличивают объем легких, положительно влияют на сердце и двигательный аппарат.
- способствуют развитию и поддержанию таких характеристик человеческого тела, как скорость, ловкость, выносливость, сила;
- спорт закаляет ребенка, приучает к здоровому образу жизни.
- занятия спортом поднимают настроение: каждый будет гордиться новым километром в беговой дистанции, еще одним голом в воротах противника или красивым шпагатом. Это еще и повод для гордости своим ребенком, поэтому не забывайте хвалить его за достижения!

Все родители мечтают вырастить здорового и всесторонне развитого ребёнка, а достичь этой цели невозможно без регулярных занятий физической культурой и спортом. Задача родителей поощрять увлечение детей, контролировать его, развивать интерес к спорту, не дать ему угаснуть. Родители должны быть убеждены, что занятия спортом развивают физические возможности организма, дисциплинируют ребенка, благотворно влияют на здоровье, нравственность, учебу и поведение. Только такая убежденность сделает родителей верными друзьями спорта, помощниками детей в их занятиях спортом. Следует помнить, что спорт нужен всем детям.