

ЯКИЙ ВИД СПОРТУ ОБРАТИ ДЛЯ ДИТИНИ?



Консультація для батьків



Ганна КАЗАНОВСЬКА,
вихователь, ЗДО № 1 “Дзвіночок”,
м. Шостка, Сумська обл.

Заняття спортом — чудова альтернатива проведенню часу за комп'ютером чи планшетом. Більшість батьків це добре розуміють, однак стикаються з нелегким вибором: до якої ж секції записати свого малюка? Подана консультація дає відповіді на батьківські запитання і допомагає прийняти правильне рішення.

Мета. Дати батькам знання про важливі аспекти фізичного розвитку дитини. Ознайомити їх зі спортивними секціями міста. Активізувати інтерес батьків до вибору спортивної секції для своїх малюків і дати поради щодо його здійснення.

Хід консультації

Ведуча. Добрий день, шановні мами і тата. Сьогодні наше з вами завдання — спробувати розібратися, які види спорту будуть корисні саме вашим дітям. Я відповім на запитання, які ви залишили мені у “Скриньці запитань”.

Ведуча супроводжує свою розповідь мультимедійною презентацією. На початку пропонує відеоогляд спортивних секцій міста і досягнень їхніх членів.

Фізкультура і спорт — одне й те саме?

Спортом займаються заради досягнення певних результатів, а фізкультурою — щоб бути здоровими. Батьки, які хочуть виростити професійного спортсмена, мають розуміти, що це вимагатиме від малюка дуже багато часу і сил. Далеко не кожна дитина здатна витримувати серйозні фізичні та психологічні навантаження. А от заняття фізкультурою — завжди на користь малюкам! Тож ведучи малюка до спортивної секції, насамперед визначте, що є для вас пріоритетом.

Як обирати спортивну секцію, якщо у дитини проблеми зі здоров'ям?

При виборі спортивної секції не можна забувати про порушення здоров'я, які є у малюка.

Наприклад, командні види спорту — футбол, волейбол, гандбол, бадмінтон, хокей, єдиноборство — протипоказані дітям з *короткозорістю* та *плоскостопістю*. Річ у тім, що за плоскостопістю зв'язки і м'язи стопи не працюють як слід, дитина просто не здатна бігати й стрибати досить швидко і високо, що вкрай важливо в цих видах спорту.

Якщо у дитини хронічний *гайморит*, то не варто записувати її на зимові види спорту.

Якщо у малюка є приховані *проблеми з серцем*, заняття спортом можуть спровокувати їх загострення.

Дітям, що мають *проблеми з хребтом*, не можна займатися тими видами спорту, в яких домінує одна половина тулуба, — фехтуванням, художньою гімнастикою, настільним тенісом, акробатикою.

Для дітей з *надмірною вагою* будуть доречними плавання, дзюдо і, особливо, хокей, бо це той спорт, у якому вага є перевагою.

Ідеальні види спорту для дівчаток та хлопчиків з *недостатньою вагою* — акробатика й художня гімнастика.

Головне — не нашкодити організму, що росте, надмірними навантаженнями, а навпаки, зміцнити здоров'я і розвинути фізичні дані дитини.

З якого віку краще починати займатися тим чи іншим видом спорту?

Наголосимо: йдеться саме про професійні заняття у спортивних секціях, а не про аматорські, епізодичні чи оздоровчі тренування. !

Легка атлетика — з 7 років. Це дуже природний вид спорту. Завдяки йому розвивається грудна клітка, формується правильне дихання, гармонійно розвиваються всі групи м'язів.

Футбол — з 7–9 років. Це спорт для дітей, які можуть однаково добре управляти як правою, так і лівою руками і ногами.

Айкідо — з 5-6 років. Сприяє гармонійному розвитку всіх м'язів тіла, а також правильного дихання, самодисципліни, вміння володіти собою, зміцнює віру в свої сили.

Плавання — з 7 років. Плавання позитивно впливає на основні показники фізичного розвитку людини: зріст, вагу, роботу серцево-судинної, нервової та м'язової систем, дихального апарату. Це також чудовий засіб профілактики та виправлення порушень постави, плоскостопості.

Катання на ковзанах — з 6 років. Розвиває спритність та рівновагу, зміцнює м'язи ніг і робить дітей стрункішими.

Гімнастика, акробатика — з 5-6 років. Розвивають гнучкість і спритність. Особливо корисні вони дівчаткам: заняття формують грацію, елегантність, впевненість жестів.

Волейбол, баскетбол — з 8-9 років. Вони активізують діяльність серця і кровоносних судин. Усі м'язи тіла гармонійно розвиваються. Ігри з м'ячем вчать спритності, швидкості реакції.

Бокс — з 11-12 років. Цей вид спорту сприяє гармонійному розвитку всіх м'язів тіла, вихованню дисципліни.

Теніс — з 12 років. Не бажано починати професійно займатися ним раніше, оскільки при цьому одна половина тіла розвивається інтенсивніше, ніж інша. Важливо регулярно виконувати спеціальні вправи для розвитку всіх м'язів, інакше може сформуватися правобічний сколіоз хребта.

Як обрати спорт відповідно до темпераменту дитини?

Досить часто дітей прагнуть віддати займатися спортом, щоб спрямувати в організоване русло їхню нестримну енергію. Бажання цілком виправдане, проте не забувайте також при виборі спортивної секції врахувати темперамент сина чи доні.

Сангвінік. Рухливий, товариський, схоплює все "на льоту", не панікує через невдачі, завжди прагне рухатись уперед — з юних сангвініків



Завдання педагога — підказати, Як для маляти спорт обрати.

(Фото надане автором)

часто виростають чемпіони. Найбільших висот вони досягають у командних видах спорту, тому що швидко знаходять спільну мову з іншими членами команди.

Холерик. Дитині-холерику спорт просто необхідний: йому, як нікому іншому, потрібно кудись подіти свою невгамовну енергію! Однак йому потрібний і контроль, а отже, мудрий наставник-тренер. Діти-холерики не пам'ятають образ і швидко приймають рішення. Їм підійдуть футбол, хокей, волейбол, баскетбол.

Флегматик. Урівноважені, спокійні. Їх цікавлять інтелектуальні види спорту: більярд, гольф, шашки, шахи — тут вони можуть проявити себе, продумуючи комбінації ходів і розраховуючи силу удару. Для цих дітей характерне чітке дотримання вказівок тренера. Вони терпіти не можуть форсмажорів. Ще одна якість флегматиків — витривалість. Для них будуть доречними біг, роликові ковзани, лижі, їзда на велосипеді, скейтбординг, плавання.

Меланхолік. Уразливий, з мінливим настроєм, пристрасний — психіка юного меланхоліка може не витримати великого спорту. Тому для таких дітей треба обирати спортивні заняття з помірним навантаженням. Це діти, яких постійно треба заохочувати, налаштовувати на позитив. Їм підійдуть види спорту, що вимагають зосередження: спортивна стрільба, метання ядра/списа, шахи, кінний спорт.

Що робити, якщо дитина, яка вже певний час відвідує секцію, почала проявляти небажання займатися?

Треба постаратися з'ясувати причину "саботажу". Це можуть бути, наприклад, завеликі навантаження, до яких ваша дитина не готова. Або, можливо, у неї щось не виходить, і як результат — вона починає непокоїтись і заявляє, що взагалі не хоче більше ходити в цю секцію. Коли причина зрозуміла, з нею легше впоратися.

Потроху займайтеся з дитиною спортом удома, тоді й навантаження в секції будуть переноситися легше. Так, дорогі батьки, наші діти деколи такі само ліниві, як і ми, і їм не хочеться робити зарядку — це ж праця. Набагато легше подивитися мультфільми або посидіти за комп'ютером. Тут найкращий засіб — власний приклад.

Є ще один варіант: усім дітям до вподоби вчити батьків, тож нехай малюк буде вашим тренером, адже йому мимоволі доведеться показувати вам вправи, щоб ви навчилися їх виконувати.

Можна спробувати і змінити секцію, а то й кілька, головне — знайти те, що буде цікаво саме вашій дитині. Зрештою, ми прагнемо, перш за все, не спортивних досягнень і перемог за будь-яку ціну, а гармонійного розвитку особистості.

Як залучити дитину до спорту?

- Щоденно разом з дітьми виконуйте ранкову гімнастику.
- Разом здійснюйте піші прогулянки, туристичні походи. Катайтеся на велосипедах, роликах; грайте у бадмінтон, теніс, футбол, баскетбол, інші ігри з м'ячем; стрибайте на скакалці; плавайте та грайте на воді.
- Здійснюйте загартувальні процедури.
- Облаштуйте в квартирі спортивний куточок.
- Разом з дітьми беріть участь у святах, розвагах, днях здоров'я, лекціях з питань здоров'я, фізичного виховання дітей, що організовуються у дошкільному закладі.
- Пам'ятайте: ви — приклад для своєї дитини.

Ведуча. Деякі наші вихованці вже відвідують спортивні гуртки і готові поділитися з нами своїми досягненнями. *(Перегляд відео).* Який би вид спорту ви не обрали, не чекайте, що дитина обов'язково досягне у ньому приголомшливих успіхів і стане чемпіоном. Але вона розвиватиметься, набуватиме нового досвіду, ширше дивитиметься на світ, ніж однолітки, які обмежують своє життя екраном комп'ютера. Бажаю вам і вашим малятам успіхів у виборі виду спорту! ■

ПІДКАЗКИ ДЛЯ БАТЬКІВ

ЯК ОБРАТИ СПОРТИВНУ СЕКЦІЮ ДЛЯ ДИТИНИ

Показники здоров'я дитини



Необхідно відвідати педіатра, ортопеда, отоларинголога, хірурга, окуліста, ендокринолога і проконсультуватися, чи немає у вашої дитини протипоказань до заняття тим чи іншим видом спорту.

Природні нахили та здібності малюка



Варто поспостерігати за дитиною, проконсультуватися з інструктором з фізкультури та педагогами (яким фізичним вправам вона віддає перевагу, які фізичні та вольові якості в неї найкраще розвинені).

Наявні секції



Слід уважно вивчити дитячі секції, представлені у вашому місті, районі, з'ясувати, яка у них репутація.

Бажання дитини



Перш ніж записувати дитину в спортивну секцію, поспілкуйтеся з нею, обговоріть кілька варіантів (які відповідають попереднім пунктам) — можливо, малюк сам підкаже вам правильний напрямок. Пам'ятайте: ви вибираєте секцію для сина чи доньки, а не для себе. Щоб від спорту була користь, дитина має отримувати задоволення від занять.



ЗАВАНТАЖТЕ ПАМ'ЯТКУ:
jmil.com.ua/dv2018-5



ОБЕРІТЬ СВІЙ ФОРМАТ ФАХОВИХ ВИДАНЬ



ЕЛЕКТРОННІ

ЧИ

ПАПЕРОВІ

- ✓ Пропустили актуальну тему номера?
- ✓ Загубили примірник із потрібними матеріалами?
- ✓ Мрієте читати улюблені фахові видання на своєму гаджеті?

- ✓ Вам до вподоби запах свіжої фарби, шелест сторінок?
- ✓ Збираєте власну бібліотечку, упорядковуючи випуски за темами?
- ✓ Використовуєте наочність в роботі з дітьми?

Купуйте та передплачуйте
ЕЛЕКТРОННІ ВЕРСІЇ на сайті
journals.ua/prof/obrazovanie



Купуйте та передплачуйте
ПАПЕРОВІ ЖУРНАЛИ
на сайті jml.com.ua/peredplata



**Усе, як ви звикли,
тільки онлайн!**



**Продовжуйте
добрі традиції!**