

Спортивные способности вашего ребёнка

(Консультация для родителей)

Многие родители задаются вопросом: с какого времени целесообразно начинать физическое воспитание детей? Ведь большинство родителей не ставят перед собой цель вырастить олимпийских чемпионов, для них спорт и дети – просто способ обеспечить ребёнку здоровое детство и заложить в него некоторые навыки, приучить к дисциплине.

Решить все эти задачи возможно при помощи правильно организованного физического воспитания детей дошкольного возраста.

В настоящее время много говорится об индивидуальных способностях детей. Развитие индивидуальных способностей происходит в соответствии с законом роста и развития детского организма.

Первым шагом способности малыша является раннее физическое развитие: раннее ползание и хождение.

Старший дошкольный возраст является наиболее благоприятным для интенсивного развития большинства двигательных способностей

Если ребёнок интересуется какой – либо деятельностью - это не является его индивидуальной способностью в той или иной деятельности.

Индивидуальная спортивная способность проявляется тогда, когда ребёнок выдаёт положительный результат в какой либо спортивной деятельности.

Возраст с 4 до 8 лет самое подходящее время для того чтобы отдать ребёнка в какую-нибудь спортивную секцию или кружок. Прежде чем отдавать малыша в ту или иную спортивную секцию, присмотритесь к нему, обратите внимание на способности и физические возможности. Физическое развитие ребенка — дело серьезное. Необходимо посоветоваться с врачом, а также с руководителем секции или спортивного кружка, который занимается физическим воспитанием детей. А Ваша задача — выслушать рекомендации специалистов и принять решение, по силам ли ребенку та нагрузка, которая ляжет на его плечи.

Если вы видите в своём ребёнке спортивные способности и увлечения вы можете отдать его в следующие спортивные секции или кружки, занимаясь в которых ваш ребёнок не только будет развивать индивидуальные способности, заниматься любимым видом спорта, но и выработает другие качества, которые будут необходимы ему в дальнейшей жизни.

1 Первая спортивная секция куда можно отдать вашего ребёнка – это футбол.

Эта замечательная игра развивает в ребёнке физическую силу, выносливость, командный дух, учит работать в коллективе.

2 Многие девочки с удовольствием ходят на танцы. Сейчас существует множество разновидностей танцевальных кружков на любой вкус: это и балльные, и спортивные, и народные, и современные танцы различных направлений. Занятия танцами развивают красивую походку, правильную осанку, пластичность и чувство ритма.

3 Плавание как вид спорта подойдёт и мальчикам и девочкам. Врачи рекомендуют ходить в бассейн даже физически слабым детям, поскольку плавание отлично укрепляет позвоночник, мышцы спины, рук и ног, тренирует дыхательную систему.

4 Боевые искусства (каратэ, дзюдо, айкидо, рукопашный бой, борьба, бокс) тренируют не только силу мышц, но и силу духа. Такие занятия будут полезны ребятам скромным, стеснительным.

5 Если Вы видите в своей дочери соответствующие задатки, отведите её в секцию художественной гимнастики. Этот вид спорта, кроме всего прочего внушает девочке необходимость с малых лет следить за своей фигурой. Став гимнасткой, малышка обретёт лёгкость походки, стройную фигуру и необычайную гибкость.

6 Лёгкая атлетика – спорт для чемпионов. Если ваш малыш больше всего на свете любит бегать и прыгать, то лёгкая атлетика, несомненно, придётся ему по душе. Помимо очевидной пользы для физического развития этот вид спорта развивает также целеустремлённость и силу воли.