Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад №1 «Ручеёк»

# Консультация для родителей

# «Физкультура или спорт.

# Как правильно сделать выбор»

Разработала: воспитатель Смирнова И.Г.

Углич

2018г.

**Физкультура или спорт**. Как **сделать правильный выбор**?

Решив приобщить своего ребенка к занятиям **спортом**, в первую очередь возникает вопрос: самостоятельно проводить тренировки дома или отдать ребенка в **спортивную секцию**? Однозначно ответить, какой из вариантов лучше, нельзя, каждый имеет свои особенности.

Занятия **физкультурой** в домашних условиях

Чтобы занятия приносили вашему ребенку только пользу и здоровье, необходимо, прежде всего, достаточно внимательно изучить специализированную литературу!

Занятия желательно проводить в одном, специально подготовленном месте, свободном от мебели. Предварительно необходимо хорошо проветрить помещение и провести влажную уборку (пыль – сильнейший аллерген).

Тренировка должна длиться 15–20 минут.

Рекомендуется проводить занятия в первой половине дня, например, начинать день с зарядки.

Лучше проводить тренировки примерно в одно и то же время и регулярно (каждый или через день, чтобы в них выработалась потребность.

Занимаясь дома, ребенок будет получать больше внимания и тренироваться по индивидуальной программе.

Схема занятий **физкультурой** в домашних условиях

- ходьба на месте и дыхательные упражнения;

- общеразвивающие упражнения для мышц плечевого пояса;

- специальные упражнения для наружных мышц глаз;

- общеразвивающие и корригирующие упражнения для мышц туловища и нижних конечностей;

- специальные упражнения для мышц глаз;

- элементы самомассажа глаз и мышц задней поверхности шеи;

- упражнения на расслабление мышц конечностей;

- дыхательные упражнения.

Занятия **физкультурой** важно сочетать с закаливанием организма воздухом, солнцем и водой!

**Уважаемые родители**!

Вы решили отдать ребенка в **спортивную секцию**?

Вы должны быть готовы к тому, что в каждом виде **спорта есть своя**«ложка дегтя», это травмы. Как бы ни был внимателен тренер во время тренировки, без травм не обходится ни одна **спортивная карьера**!

**Спортивные единоборства**(бокс, каратэ, кикбоксинг) – частые удары по голове (даже в перчатках и защитном шлеме) вызывают легкие сотрясения мозга, что может негативно отразиться на состоянии здоровья ребенка. При отработке движений используется **правосторонняя** или левосторонняя стойка, что может привести к несимметричному развитию мышц спины и в дальнейшем к проблемам с осанкой.

**Борьба** (дзюдо, классическая, вольная борьба) – обычно на тренировках и соревнованиях случаются растяжения мышц и вывихи суставов. Также возможно несимметричное развитие мышц спины и проблемы с осанкой.

**Баскетбол** – на занятиях равномерно нагружается весь организм, но для успешной игры необходим рост выше среднего.

**Футбол** – очень частые травмы ног.

**Художественная гимнас**тика – достаточно тяжелые и интенсивные занятия.

В перспективе строгая диета, которая может негативно отразиться на здоровье.

**Плавание** – идеальный вид **спорта** для гармоничного развития позвоночника и всего организма, способствует формированию **правильной осанки**.

**Тяжелая атлетика** – чрезмерная нагрузка на позвоночник и суставы, что может привести к нарушению в развитии опорно-двигательного аппарата. Очень мало внимания уделяется главной мышце нашего организма – сердцу: имея хорошо развитую внешнюю мускулатуру, возможно получить непропорционально слабо развитое сердце, что может в дальнейшем привести к проблемам со здоровьем.

**Легкая атлетика** – усиленная нагрузка на растущие суставы ног может в дальнейшем спровоцировать серьезные проблемы с ними.

**Восточная гимнастика** (ушу, цигун) – оказывает комплексное положительное воздействие на весь организм. На тренировках ребенок научится не только **правильно двигаться**, но и стоять, дышать.

Упомянутые проблемы обычно возникают при переходе невидимой черты, за которой **спорт** для здоровья превращается в **спорт для результата**. К этой черте разные дети приходят в разном возрасте, и задача взрослых – постоянно контролировать ситуацию.

Держите руку на пульсе и берегите здоровье вашего ребенка! Занятия в **спортивной секции** имеют ряд особенностей

Прежде всего, это тренировка в коллективе, что очень важно для общего развития ребенка.

Детей ждут более профессиональные и насыщенные занятия, так как тренировкой руководит специалист.

Здесь имеет значение все: и условия для занятий, и тренер, и коллектив, и вид **спорта**. Не стоит заставлять ребенка делать то, что ему совсем не нравится и не подходит. Такие тренировки могут только навредить.

Достаточно сложно определить, какой вид **спорта** подойдет вашему ребенку. Рекомендуем вам посетить вместе тренировки по разным видам **спорта**. Начните со **спорткомплексов**, которые расположены ближе всего к дому.

При первом посещении пообщайтесь с тренером и посмотрите на условия занятий: душевая, раздевалка, тренировочный зал.

Обратите внимание, в каком состоянии пребывает ребенок после занятий. Если что-то настораживает (сильная усталость, возбужденность, боли в суставах или мышцах, поговорите с тренером, он должен объяснить вам, почему так происходит.

Посмотрите, насколько комфортно вашему ребенку в коллективе.

Дайте шанс вашему ребенку попробовать себя в **спорте**. Быть может он будущий олимпийский чемпион!