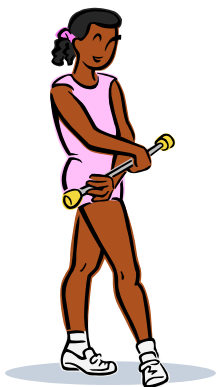


*Решив приобщить своего ребенка к занятиям спортом, в первую очередь возникает вопрос: самостоятельно проводить тренировки дома или отдать ребенка в спортивную секцию? Однозначно ответить, какой из вариантов лучше, нельзя, каждый имеет свои особенности.*



### **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!*

## **Физкультура или спорт**

### **Как сделать правильный выбор?**



«Детский сад № 63»

Выполнила: Соколова О.А

## 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, кик-боксинг) – 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 гимнастика** – 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

1. Прежде всего, это тренировка в коллективе, что очень важно для общего развития ребенка.
2. Детей ждут более профессиональные и насыщенные занятия, так как тренировкой руководит специалист.
3. 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!**