

# Консультация для родителей

## Спорт и дети:

### В какую секцию отдать ребенка?

Задумываясь над проблемами физического воспитания своего ребенка, часто родители, оказываются перед выбором: в какую спортивную секцию записать сына или дочку?

Успех физического развития ребенка нередко зависит от «точности попадания». Не стоит руководствоваться при выборе решением своих знакомых или друзей и вести своего ребенка в ту же секцию, куда те отдали своих детей. Присмотритесь к своему чаду при выборе направления физического воспитания ребенка.

Если у него хорошо развиты навыки общения, если он в любом коллективе чувствует себя, как рыба в воде, — ему отлично подойдут командные виды спорта: футбол, хоккей, баскетбол, волейбол и т. д.

Для организации физического развития ребенка, который является выраженным лидером и не привык делиться своими победами, оптимальным вариантом станет секция художественной или спортивной гимнастики, теннис. Для достижения успехов в этих видах спорта потребуются личные усилия ребенка.

Если ребенок гиперактивный, склонный к дракам и конфликтам, можно обратить внимание на секции единоборств. Здесь ребенок сможет выплеснуть излишки энергии и избавиться от своей агрессии.

Если вы озабочены проблемами физического воспитания тихого, замкнутого и застенчивого ребенка, не спешите принуждать его заниматься командными видами спорта в надежде, что он станет более общительным. Скорее ему придется по душе конный спорт или плавание.

Эти же виды спорта отлично подойдут и слишком эмоциональным, вспыльчивым детям, чьи родители стремятся воспользоваться физическим воспитанием детей для укрепления их здоровья.

Самая основная задача при выборе спортивной секции для своего ребёнка – правильно оценить состояние его здоровья. Не лишней будет и консультация врача. У многих видов спорта имеются противопоказания, и ограничения по возрасту. Рассмотрим подробнее.

#### Теннис с 4-5 лет

Плюсы:

- развивает ловкость и быстроту реакции;
- улучшает координацию движений и работу дыхательной системы;
- занятия полезны, если ребёнок страдает остеохондрозом или заболеванием обмена веществ.

Противопоказания:

- нестабильность шейных позвонков;
- плоскостопие;
- близорукость;
- язвенная болезнь.

### **Командные виды спорта (футбол, баскетбол, волейбол, хоккей) с 7-8 лет**

Плюсы:

- тренируют вестибулярный аппарат, координацию движений;
- хорошо развивают мышцы ног;
- улучшают работу дыхательной и сердечнососудистой систем;
- развивают точность и быстроту реакций, ловкость, улучшают осанку.

Противопоказания:

- неустойчивость шейных позвонков (легко смещаются при резких движениях);
- плоскостопие;
- язвенная болезнь;
- бронхиальная астма.

### **Плавание - подходит практически всем детям с 3 лет.**

Плюсы:

- улучшает кровообращение;
- укрепляет костно-мышечную и нервную систему малыша;
- улучшает работу лёгких;

- полезно детям, страдающим сколиозом, близорукостью, сахарным диабетом и ожирением;
- способствует закаливанию, повышению сопротивляемости организма и всестороннему физическому развитию.

Противопоказания:

- наличие открытых ран и кожных заболеваний;
- болезни глаз.

### **Фигурное катание(с 4-5 лет) и лыжный спорт (с 6-7 лет)**

Плюсы:

- способствуют развитию опорно-двигательного аппарата;
- улучшают работу дыхательной и сердечнососудистой систем;
- повышают работоспособность и выносливость у ребёнка;
- особенно полезно детям со сколиозом, остеохондрозом, с заболеваниями обмена веществ.

Противопоказания:

- заболевания лёгких;
- бронхиальная астма;
- близорукость.

### **Восточные единоборства (Сумо, Дзюдо, Айкидо, Ушу) с 4-5 лет**

Плюсы:

Исследования показывают, что занятия дзюдо, ушу с раннего возраста уменьшают степень ожирения, риск сердечно-сосудистых заболеваний, поднимают самооценку детей. Они также являются средством лечения депрессии.

- развивают ловкость, гибкость и быстроту реакции;
- оказывают общеоздоровительное действие на организм;
- помогают научиться контролировать свое тело и эмоции.

Противопоказания:

- нестабильность шейных позвонков;

- заболевания опорно-двигательного аппарата;
- **заболевания сердца.**

### **Художественная гимнастика, аэробика, шейпинг, спортивные танцы (с 4-5 лет)**

Занятия этими видами спорта наиболее полезны будут для девочек, хотя и некоторые мальчики с удовольствием посещают, например, спортивные танцы.

Плюсы:

- развивают гибкость и пластичность;
- улучшают координацию движений;
- способствуют формированию красивой фигуры.

Противопоказания:

- сколиоз;
- высокая степень близорукости;
- заболевания сердечнососудистой системы.

Таким образом, правильный выбор секции для ребенка имеет огромное значение для его развития и здоровья. Как известно, двигательная активность влечет за собой развитие интеллекта. Дети, которые занимаются спортом, часто опережают по умственному развитию своих сверстников.

**Желаю удачи в воспитании здорового ребенка!**

# Как предупредить развитие плоскостопия у ребёнка?

Плоскостопие означает деформацию стопы, сопровождающуюся уплощением её сводов. Основной причиной развития плоскостопия является слабость мышц стоп и связочного аппарата, их чрезмерное утомление при длительном пребывании на ногах, а так же неправильно подобранная обувь: очень тесная, с узким носом, высоким каблуком, толстой подошвой, лишаящая стопу гибкости. При возникновении заболевания ребенок начинает жаловаться на боли в мышцах при ходьбе, внутренние края обуви стачиваются. В случае детских жалоб нужно обратиться за консультацией к ортопеду.

В основе профилактики и лечения плоскостопия лежит укрепление мышц сохраняющих свод стопы. До 2-3 летнего возраста плоскостопие наблюдается у многих детей, у которых подошвы ног покрыты жировой подушкой. С началом активной ходьбы она исчезает и образуется углубление в сводах стопы. Для профилактики плоскостопия в этом возрасте с детьми можно выполнять простые, но эффективные упражнения:



- ходьба на носках и босиком по неровной поверхности: песку, мелкой гальке;
- катание мяча ногой;
- поднятие на носочках;
- ходьба на наружных краях стоп с согнутыми пальцами ног.

Для детей постарше очень полезны регулярные занятия лыжами, коньками, велосипедом, а так же выполнение босиком специальных упражнений:

- стоя за спинкой стула носки и пятки сомкнуть, руками опереться о спинку стула. Медленно подняться на носочки, некоторое время сохранить такое положение, затем опуститься на всю ступню;
  - сидя на стуле пальцами ног захватить носовой платок или спичечный коробок и, не отрывая пяток от пола передвигать этот предмет, пока обе ноги не повернутся пальцами во внутрь;
  - сидя на стуле, поднимать пальцами ног теннисный мячик;
  - ходьба 1-2 мин. на носочках, на наружной стороне ступни, руки при этом на поясе;
  - ходьба в полуприсяде;
  - стоя, поднять правую (левую) ногу, совершать ей круговые движения;
- Каждое упражнение проводится 4-6 раз, постепенно количество повторений доводить до 8-10 раз.



## Консультация для родителей

# «НАШИ НОЖКИ ШАГАЮТ ПО ДОРОЖКЕ»

(профилактика плоскостопия дошкольников в домашних условиях)

Нередко плоскостопие бывает одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплощением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, затрудняется походка. Дети, страдающие плоскостопием, не могут долго стоять и ходить, быстро устают, жалуются на боли в ногах и спине. Причинами плоскостопия обычно бывают: слабость мышц стоп, чрезмерное утомление их в связи с длительным пребыванием на ногах, а также ряд заболеваний.

В раннем возрасте у детей маловыраженные формы плоскостопия обычно безболезненны, в дальнейшем же, по мере роста ребенка, этот недостаток может увеличиваться и причинять много неприятностей. Поэтому важно предупреждать плоскостопие, а если оно все-таки появилось, своевременно проводить лечение. Это несложно делать в домашних условиях, нужно лишь ежедневно выполнять несколько специальных упражнений для укрепления стоп (предусматривается такой поворот стоп, при котором внутренние края их поднимаются, а наружные опускаются);

При выраженном уплощении, необходимо носить супинаторы (специальные стельки, вкладываемые в обувь), когда на ступни дается большая нагрузка (например, при длительных прогулках, стоянии). Только в случае резкой деформации стоп, кроме гимнастических упражнений и стелек, врач назначает тепловые процедуры: ванны, парафин, грязь, массаж ног.

Основным средством профилактики и главным методом лечения плоскостопия остается специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голеней, а также благотворно влияющая на общее развитие и укрепление организма.

Появление болей в области ступней и задних мышц голеней при выполнении упражнений или после них не является противопоказанием для продолжения гимнастики; в этих случаях необходимо снизить нагрузку. Во время занятий широко используйте различные мелкие предметы: мячи, кубики, шарики, палочки, обручи, давая задания ребятам в захватывании их пальцами ног. Больше включайте ходьбу и бег.

Эти виды упражнений не только хорошо воздействуют на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна разнообразная ходьба на носках и наружных краях стоп.