

муниципальное дошкольное  
образовательное учреждение  
«Детский сад № 11  
Советского района Волгограда»



## КОНСУЛЬТАЦИЯ

ТЕМА:  
«ЛЕЧИМСЯ СПОРТОМ»

*оказал:*  
инструктор  
по физической культуре  
**Ситалова А.С.**

Волгоград, 2020

Заветная мечта всех родителей – это здоровые дети. Ведь на лечение малышей уходит огромное количество энергии, нервов и денег. Мамы и папы готовы тратить средства и время на поиски «чудо-пилюли» от всех болезней. А может быть, стоит заняться профилактикой? Может, стоит попробовать выбрать подходящий вид спорта? В спортивные секции берут детей из старших и подготовительных групп.

✓ Хотите, чтобы у ребёнка была красивая осанка, улучшилась работа опорно-двигательного аппарата? Запишите его в **плавание, в секцию художественной гимнастики или фигурного катания;**

✓ Избавиться от плоскостопия (если оно запущено) помогут **спортивная и художественная гимнастика, хоккей;**

✓ Детям, которые часто простужаются, с ослабленным иммунитетом, можно порекомендовать **плавание, хоккей, греблю, фигурное катание, горные лыжи;**

✓ Укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивать выносливость помогут занятия **футболом, волейболом, хоккеем**. Кроме того, командные виды спорта воспитывают волевые качества, развивают социальное мышление, умение быть в команде, вырабатывать стратегию и тактику. У ребёнка повышается самооценка и улучшается адаптация в обществе. Такому ребёнку легче найти общий язык со сверстниками и избежать конфликтных ситуаций;

✓ Если малыша укачивает в транспорте, а посещение аттракционов в парке не становится праздником, значит нужно укрепить вестибулярный аппарат. Для таких детишек полезны: **футбол, фигурное катание, художественная гимнастика, многие виды единоборств (дзюдо, каратэ);**

✓ Для укрепления нервной системы можно порекомендовать **плавание, лыжи, верховую езду;**

✓ Развивать глазомер, выдержку, внимание поможет **большой и настольный теннис**. У ребёнка, занимающегося настольным теннисом, совершенствуется мелкая моторика. Ещё один плюс этого вида спорта – улучшение работы органов дыхания;

✓ Общеукрепляющим и закаливающим действием обладает **плавание**. Его можно назвать самым здоровым видом спорта. При горизонтальном положении тела работа сердца облегчается, что даёт возможность выдержать длительные физические нагрузки. Плавание помогает правильному формированию костно-мышечной системы. Особенно полезно плавание детям со сколиозом, деформацией грудной клетки (в воде происходит естественное вытяжение дисков позвоночника);

✓ Родители многих мальчиков стремятся записать их в секции, где бы они научились постоять за себя. Но не все виды борьбы полезны для дошкольников, у которых только формируется опорно-двигательный аппарат. Например, в бокс желательно приводить детей лишь с 10-12 лет. Некоторые виды борьбы повышают эту планку до 16 лет. В дошкольном возрасте можно записать в секцию **айкидо, дзюдо и каратэ**;

✓ Очень эффективный общеукрепляющий вид борьбы – **ушу**. Этот вид спорта практически не имеет противопоказаний. Занятия ушу учат ловкости, развивают координацию движений, гибкость, скорость и быстроту реакции.

### **Кому нельзя заниматься в спортивных секциях и школах?**

При приёме детишек в спортивные секции обязательно требуется медицинская справка от педиатра. Не считайте, что это просто формальность. Как известно, главный принцип физических упражнений – не навредить. Если у дошкольника проблемы со здоровьем, то родители должны ответственно отнестись к выбору вида спорта. Чтобы не вышло, как в поговорке: «Одно лечим – другое калечим». Обязательно изучите противопоказания к занятиям и проконсультируйтесь с педиатром.

Возможно, вам следует определить сына или дочь в группу здоровья. В группе здоровья, или любительской группе, меньше нагрузки, более щадящий режим. Развивая ребёнка физически, мы укрепляем его здоровье. Как известно, двигательная активность ведёт за собой развитие интеллекта. Дети, которые занимаются спортом, часто опережают сверстников в решении задач «для ума». Кроме того, увлечение ребёнка спортом может растянуться на долгие годы и родителям не придётся беспокоиться о том, каким образом отвлечь подростков от влияния улицы и сомнительных компаний. Спорт лечит не только физически, но и нравственно.