

## Приобщение детей к спорту



Занятия спортом являются важнейшей формой физического развития и воспитания детей. Обычно приобщение их к спорту осуществляется под влиянием воспитателей физкультуры, родителей.

Задача родителей поощрять увлечение детей, контролировать его, развивать интерес к спорту, не дать ему угаснуть. Родители должны быть убеждены, что занятия спортом развивают физические возможности организма, дисциплинируют ребенка, благотворно влияют на здоровье, нравственность, учебу и поведение. Только такая убежденность сделает родителей верными друзьями спорта, помощниками детей в их занятиях спортом. Следует помнить, что спорт нужен всем детям.

В последние десять лет идея здорового образа жизни настолько захватила умы и сердца людей, что стало даже как –то неприлично не заниматься никаким видом спорта для собственного оздоровления. И современные родители стремятся как можно раньше приобщить своих детей к занятиям спортом.

Занятия спортом всегда способствуют правильному психологическому воспитанию детей. Не секрет, что все спортсмены обладают хорошим самообладанием, у них развита волевая сфера, целеустремленность, умение разбивать предполагаемые действия на этапы и постепенно и планомерно добиваться поставленных целей.

О пользе физических нагрузок знают все. Упражнения укрепляют тело, повышают выносливость, помогают бороться с ожирением и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Они одинаково необходимы не только детям, но и взрослым. К сожалению, современный образ жизни даёт детям не так много возможностей растратить кипучую энергию. Вот почему родителям следует поощрять занятия- спортом, способствующие физическому развитию ребёнка и позволяющие ему снять внутреннее напряжение.

К сожалению, современные дети имеют недостаточный уровень физиче-

ских нагрузок, что часто превращает их образ жизни в малоподвижное существование. Сначала их катают на колясках, потом отвозят на машине в ясли, детсад, а всё свободное время они часами просиживают перед экраном телевизора, компьютера. Из вполне логических и резонных соображений личной безопасности подавляющее большинство детей лишаются возможности играть на свежем воздухе, или просто погонять мяч во дворе, шайбу на катке.

Важно с дошкольного возраста, выявить интерес и способности к тому или иному виду спорта и постепенно приучать ребёнка заниматься настоящим спортом. Танцевать или плавать. НЕ забывайте о прогулках по парку, где ребенок может освоить велосипед, ролики или найти место, чтобы поиграть в футбол. Помните: это весьма ответственный период в жизни вашего ребёнка, когда закладываются основные навыки, влияющие впоследствии на весь его образ жизни. И та любовь к катанию на лыжах, бегу или игре в футбол, которую вы зароните в дошкольном возрасте, поможет ему оставаться активным и здоровым в дальнейшие годы.

Для многих детей спорт важен как возможность избавиться от накопившейся энергии, дать выход эмоциям, и только для некоторых – это способ самоутвердиться, достигнув каких – либо успехов. Часто бывает, что предполагаемые родителями виды спортивных занятий не соответствуют не интересам ни темпераменту. Условно можно выделить несколько типов неспортивных детей. Родители отдают детей в спортивные секции чтобы:

- *росли крепкими, сильными, здоровыми;*
- *было, где выплеснуть избыток энергии;*
- *уметь ставить цели и добиваться их;*
- *развивать волю и выносливость;*
- *научить преодолевать страх;*
- *учились общению в новом коллективе;*
- *оправдали надежды родителей;*
- *приобрести в будущем высокооплачиваемую профессию.*

Значение спорта, состоит в том, что он используется в качестве средства улучшения физического развития, укрепление здоровья, увеличение творческого долголетия, воспитания. Занятия спортом – одно из средств удовлетворение человеком своей потребности в

движениях в ее игровой форме

**Уже в старшем возрасте используются:**

- элементы волейбола – перебрасывание мяча друг другу в шеренгах снизу, от груди, из-за головы, через сетку.

- элементы баскетбола – ведение мяча на месте, с продвижением вперед, одной двумя руками, поочередно то правой то левой; забрасывание мяча в корзину.

- городки – сбивание битой с боку разные фигуры: колодец, пушка, забор и т.д.

- бадминтон – передача волана партнёру, отбивая ракеткой.

- теннис – отбивание ракеткой шарика о пол, о стенку.

- хоккей – ведение клюшкой шайбы, передача шайбы партнёру, забивание шайбы в ворота.

- лыжи – ходьба скользящим шагом по лыжне.

- горка – катание с горки на ледянках, санках.

- санки – катание друг друга, игры соревновательного характера «кто быстрее» (сидя, лёжа, на санках, отталкивание ногами, руками, палочками).

- коньки – стоять, передвигаться.

Многие дети сами рано или поздно приходят к мысли о необходимости занятию спортом, если у них не отбить великий интерес к спортивным занятиям в раннем детстве. Нет ничего страшного в том, что ребёнок совсем не будет заниматься спортом. Если у него не спортивные интересы, достаточно того, что он будет вести подвижный образ жизни. Например, много гулять, ходить пешком, заниматься физкультурой.



