

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад «Радуга»

Консультация для родителей  
на тему  
«Спорт и дети»

Инструктор ФИЗО

Шураков Ф.Ю

Газовский

Существует всеобщее представление, что спорт положительно влияет на здоровье и развития ребенка. И это от части верно. Если начинать занятия спортом с раннего детства они приносят большую физическую и психологическую пользу, в том числе крепкое здоровье и хорошую социальную адаптацию. Но спорт зачастую бывает и весьма опасным для психического и физического здоровья вашего ребенка. Все без исключения родители заботятся о безопасности и здоровье своих детей. И в то время когда встает вопрос, каким спортом будет заниматься ребенок, то, разумеется, возникает и вопрос, насколько безопасен этот спорт для ребенка.

Если верить статистике, около 3 000 000 детей каждый год зарабатывают травмы, когда занимаются спортом или во время подвижных игр. В основном эти травмы не носят тяжелого характера, и могли бы быть предотвращены при помощи специальных защитных устройств. Ребятня в гораздо большей степени подвержена спортивным травмам, нежели взрослые, потому, что: у детей более медленная реакция и слабее степень координации, чем у взрослого; малыши одного возраста могут сильно различаться по весу и росту. Травмы, которые возникают в следствии физической активности, могут вызваться как внезапными повреждениями (ссадины, переломы, травмы головы, разрывы связок), так и в итоге непомерных нагрузок (переутомление, обезвоживание организма, перегревание) или же если ребенок возвращается к физической активности, не долечив предыдущую травму.

Раньше, чем отдать ребенка в командную спортивную секцию, лучше ждать, пока ему не исполнилось 6 лет. Помимо возраста, родители должны учитывать вес и рост ребенка, и также его эмоциональное формирование, например, способность к принятию самостоятельных решений. При предпочтении вида спорта кроме уровня физической и психологической зрелости чада не забывайте учитывать следующие факторы:

- Качество подготовки и степень тренерской труда.

- Взгляд ребенка на возможное повышенное внимание зрителей, гостей состязания.

- Риск получения травм на тренировках и соревнованиях.

- Стоимость спортивных принадлежностей, которые понадобятся вашему малышу.

Определенные виды спорта являются более травматичными и опасными для здоровья вашего дитя, чем другие. В основном, все виды спорта возможно поделить на «спорт с большой степенью контакта», «спорт со средней степенью контакта» и «спорт с маленькой степенью контакта». Считают, что чем выше степень контакта в спорте, тем выше риск приобретения травмы.

Для того, чтобы предотвратить возможность возникновения травмы:

- Не игнорируйте специальные защитные приспособления (шлемы, наколенники и прочее). Для видов спорта с большой степенью контакта надлежит приобретать шлем с полной защитой лица, при этом желательно, чтобы лицевой экран был изготовлен из поликарбоната (современного легкого и не разбивающегося материала). Шлемы обязательно должны четко подходить по размеру и быть снабжены защелкивающимся под подбородком ремешком.

- Прежде чем вы запишите своего ребенка, в какую либо спортивную секцию, проконсультируйтесь с педиатром и окулистом.

- Удостоверьтесь, что во время занятий малыш будет постоянно под присмотром.

- Для того чтобы предотвратить обезвоживание обязательно давайте ребенку на тренировку бутылочку воды.

- Убедитесь, что принадлежности, спортивное оборудование, находящееся в секции и покрытия поддерживаются в рабочем, безопасном состоянии.

- Не разрешайте ребенку на тренировках носить линзы или очки. Обычные очки и линзы не защитят глаза от травм, а смогут только усугубить их.

- Ребятишкам с не очень хорошим зрением не следует браться за виды спорта с большой степенью контакта.

Соблюдайте эти простые заповеди, и спорт будет только положительно влиять на здоровье вашего ребенка! И ребенок, будет максимально защищен от серьезных спортивных травм. Спорт является профилактикой болезней человека и совершенно серьезно оказывает огромное влияние на здоровье человека. Мы ведь раньше не придавали значение здоровью человека, не сопоставляли - СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ. Оказалось, что ,если человек здоров , он выполняет очень серьезные жизненные задачи, может преодолевать трудности. Благодаря . хорошему здоровью человек проживает долгую и счастливую жизнь. Что же происходит в организме при регулярных занятиях спортом? Во время занятий в спорте основная нагрузка приходится на систему мышц , костей , суставов , связок.- т.е. на опорно-двигательный аппарат.Когда мы занимаемся спортом, мышцы сокращаются, что приводит .в соответствие также и работу нервных центров. Положительное влияние на суставы оказывает щадящие и постоянные физические нагрузки. Занятия физкультурой благотворно влияют на дыхательную систему. У людей , занимающихся спортом, лучшая вентиляция легких, что в значительной мере влияет на уменьшение заболеваний, таких как бронхит и воспаление легких. При занятиях спортом, при чем, при умеренных физических нагрузках, происходит благоприятное влияние на многие процессы в организме человека, а, именно: на улучшение обмена веществ, на ускорение обмена жиров... . Регулярные занятия спортом , как говорилось выше , при умеренных физических нагрузках, является профилактикой заболеваний кровеносных сосудов - какатеросклероз сосудов. Нужно обратить ваше внимание также, на ускорение обмена углеводов, что необходимо для получения энергии.

***Желаем вам удачи в воспитании детей и спорте!***