

ГАЗЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«МЫ ВМЕСТЕ»

КАК ВЫБРАТЬ ВИД СПОРТА ДЛЯ РЕБЕНКА?



Сегодня
в
номере:

Надо ли ребенку заниматься спортом?

Поддерживаем интерес к спорту

Какой вид выбрать?

Интересные факты





2

Надо ли ребенку заниматься спортом?



Спортивные упражнения - это в первую очередь, развлечение для детей, которое связано с активным восприятием природы, ориентацией в окружающей среде с яркими проявлением эмоциональных переживаний.

Интенсивные движения на свежем воздухе способствуют укреплению здоровья и закаливанию организма.

Какое бы спортивное увлечение ребенок не выбрал – он всегда получит положительный заряд.

Занятия спортивными упражнениями (баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис) ведут:

- ✓ к укреплению здоровья;
- ✓ улучшению общей подготовленности детей;
- ✓ удовлетворению биологической потребности в движениях.

Спорт способствует: воспитанию выдержки, честности, справедливости, ответственности перед командой, умению разрешать конфликты и споры, возникающие в игре, закаливанию организма.



Поддерживаем интерес к спорту



Как показывает практика, всегда можно подобрать для чада занятия, которые позволят поддерживать хорошую физическую форму и укреплять здоровье. Сделать это можно, не мучая ни себя, ни ребенка. Главное решить для себя, хотите ли вы, чтобы малыш был просто здоровым и крепким, или вы хотите сделать из него профессионального спортсмена. Во втором случае надо быть очень внимательными в выборе вида спорта и места обучения. Многие дети сами рано или поздно приходят к мысли о необходимости занятий спортом, если у них не отбить всякий интерес к спортивным занятиям в раннем детстве.

Несколько советов

- ✓ Купите ребенку спортивный комплекс: он развивает ловкость и позволяет самостоятельно распоряжаться своими умениями.
- ✓ С раннего возраста поощряйте подвижные игры ребенка. Играйте с ним в салочки, в снежки.
- ✓ Обучая ребенка кататься на лыжах, коньках, роликах, велосипеде и так далее, будьте доброжелательны, снисходительны и не очень настойчивы.
- ✓ Поощряйте сезонные развлечения ребенка (плавание и катание на велосипеде летом, катание на лыжах и с горок на санках и ледянках - зимой). Катайтесь и плавайте вместе с ним.

Для того чтобы поддержать интерес к занятиям спортивными играми, поиграйте вместе с детьми!



4

Педагогическая копилка

Какой вид выбрать?



Командные игры –
подходят открытым для
контакта детям,
общительным.

Водные виды спорта –
подходят всем без
исключения.

Гимнастика –
предпочтительнее для
девочек, она развивает
гармонично правильную
фигуру.

Зимние виды – подходят
для детей закаленных,
или желающих
закаляться.



Фигурное катание –
подходит для детей
упорных, настойчивых,
трудолюбивых.

Танцы – подходят
гибким, пластичным,
грациозным мальчикам
и девочкам.



На заметку



Занимаясь спортом, дети тратят массу энергии, ее необходимо своевременно восполнять. Расход энергии:

- ✓ Гимнастика - 170 ккал\час
- ✓ Легкая атлетика – 450 ккал\час
- ✓ Бег – 600 ккал\час
- ✓ Борьба - 1100 ккал\час
- ✓ Плавание - 500 ккал\час
- ✓ Лыжи – 600 ккал\час.



Знаете ли вы ребенок дошкольного возраста, должен за день делать от 23 до 30 тысяч шагов?

А сколько их делает ребенок, если ни физкультурой, ни спортом он не занимается? Не считали?

Врачи посчитали:

- 1) 10-15 тысяч шагов делает ребенок;
- 2) ребенок находится в состоянии полной или относительной неподвижности около 15-18 часов в сутки.





6

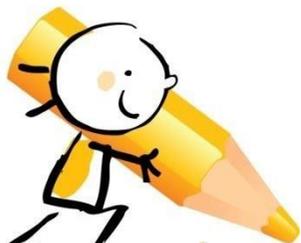
ОТРЫВНАЯ СТРАНИЧКА

Родители отдают детей в спортивные секции, чтобы:

(ответы пометьте галочкой)

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

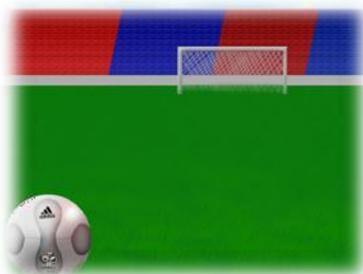




ИНТЕРЕСНАЯ СТРАНИЧКА

Задание 1. Отгадай загадку:

Зеленый луг, сто скамеек
вокруг
От ворот до ворот бойко
бегают народ
На воротах этих, рыбацкие
сети.



(стадион)



Его пинают, а он не плачет, его бросают
– назад скачет.

Кинешь в речку – не тонет, бьешь о
стенку – не стонет.

Будешь оземь кидать – станет кверху
летать.

(мяч)

Задание 2. Подумай над смыслом пословиц:

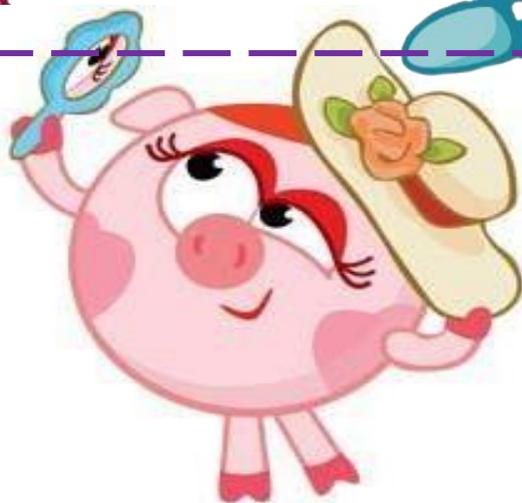
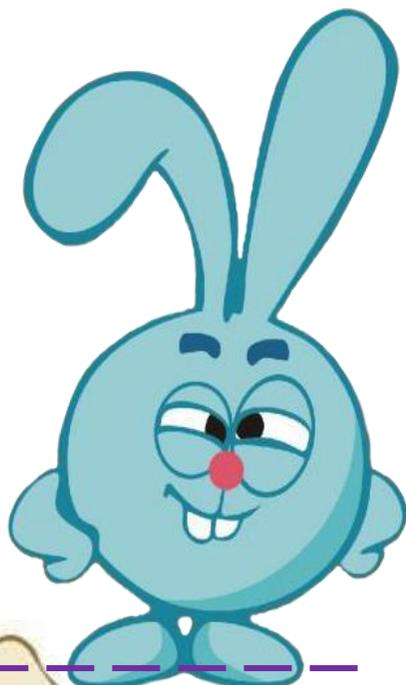
*Отдай спорту время, а взамен получи
здоровье.*

*Со спортом не дружишь - не раз потом
потужишь.*



8

Задание 3. Попробуй сам придумать сказку про смешариков «Как смешарики готовились к соревнованиям»



Ежемесячная познавательно-консультационная газета

Учредитель и издатель: МКДОУ д/с №15

Генеральный директор: Евдокимова Ю.С.(заведующий МКДОУ д/с №15)

Главный редактор: Гулякина Н.А.(заместитель заведующего по воспитательной и методической работе)

Ответственный за выпуск: Осюшкина Наталья Леонидовна

Компьютерный набор: Осюшкина Наталья Леонидовна

Адрес редакции:301632 Тульская область, Узловский район,п.Дубовка,ул.Пионерская,д.26.

Телефон:8(48731) 7-19-8