

Консультация для родителей СПОРТ- ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!

Самая большая мечта всех родителей - это здоровые дети. Ничего лучше закаливания и физических упражнений не найдено. Если у ребенка проблемы со здоровьем, можно выбрать подходящий вид спорта. В какую секцию записать?

- Избавиться от плоскостопия помогут спортивная и художественная гимнастика, хоккей.
- Детям, которые часто простужаются, с ослабленным иммунитетом, можно порекомендовать плавание, хоккей, фигурное катание, горные лыжи.
- Укрепить сердечнососудистую и дыхательную системы, развивать выносливость помогут занятия футболом, баскетболом, волейболом, хоккеем. Кроме, того, командные виды спорта воспитывают волевые качества, развивают социальное мышление, умение быть в команде, вырабатывать стратегию и тактику. У детей повышается самооценка.
- Хотите, чтобы у ребенка была красивая осанка, улучшилась работа опорно-двигательного аппарата? Запишите его в плавание, в секцию художественной гимнастики или фигурного катания, конноспортивную секцию или на волейбол.
- Для укрепления нервной системы можно порекомендовать плавание, лыжи, верховую езду, карате.
- Развивать глазомер, выдержку, внимание поможет большой и настольный теннис. У ребенка, занимающегося настольным теннисом, совершенствуется мелкая моторика, и как следствие, почерк становится красивее.

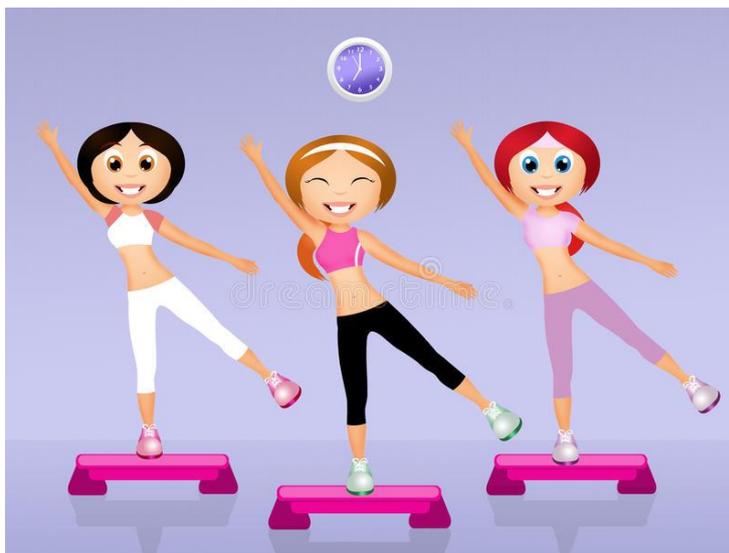
При приеме детишек в спортивные секции обязательно требуется медицинская справка от педиатра. Большое внимание уделяется безопасности для здоровья различных физических нагрузок.

Развивая ребенка физически, мы укрепляем его здоровье. Спорт лечит не только физически, но и нравственно. Дети, которые

занимаются спортом, часто опережают сверстников в решении задачек «для ума».

СТЕП -АЭРОБИКА

ДАУКАЕВА РОЗА МИНЕХМЯТЕВНА,
*специалист Консультационного центра,
инструктор по физической культуре
первой квалификационной категории
МАДОУ “Детский сад № 95 “Балкыш”*



Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды – ступени.

Занятия на степ платформах способствуют повышению уровня физической подготовленности и приобщению к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста средствами степ-аэробики:

- развивают двигательные способности и физические качества;
- формируют правильную осанку.

Совершенствуют психомоторные способности дошкольников:

- содействуют развитию чувства ритма, умению согласовывать движения с музыкой;
- формируют навыки пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений;
- развивают координацию, гибкость, выносливость;
- развивают крупную моторику.

Добро пожаловать на кружок «СТЕП-АЭРОБИКА»!

Необходимо запомнить простые правила по технике безопасности:

- шаг на степ делать легко, сильно не топать
 - ноги ставить на степ в середину, слегка расставленными
 - спину держать прямо
 - не делать резких движений
 - если ребёнок стоит сбоку от степа, то движение необходимо начинать ближайшей ногой к ступню. Нога ставить в середину на всю ступню.
 - на платформу нога сразу ставиться на всю ступню, а когда спускается вниз - сначала на носок, а затем опускается на всю ступню с опусканием пятки.
 - шагать на степ спиной вперёд запрещается
 - не выполнять упражнения в очень быстром темпе
 - после каждого элемента выполнять ходьбу на месте на полу для небольшого отдыха и восстановления дыхания
 - при плохом самочувствии необходимо предупредить взрослого
- Начинать обучение необходимо с освоения самых простых (*базовых шагов*), видов подъёмов и спусков с платформы, постепенно доводя их до автоматизма. Все движения делаются ритмично, во время выполнения важно следить за дыханием ребёнка. Сначала разучиваются шаги на полу, затем на платформе, постепенно добавляются движения руками, махи ногами и т. д. Для того чтобы занятия проходили более интересно, важно использовать музыкальное сопровождение. Освоенные движения можно видоизменять до бесконечности, варьируя степень сложности и нагрузку.

Степ – аэробика – это не просто сочетание разнообразных движений, но и красивый спортивный танец, который приносит пользу здоровью детей и взрослых, объединяет их, улучшает настроение.

