

Информация для родителей
на тему:

Здорового ребенка делают родители!!!



Врачи говорят, что сейчас уже среди старших дошкольников трудно найти здоровых детей. Школа диагнозов только добавит, поэтому о том, чтобы ребенок вырос крепким и относительно здоровым, надо успеть позаботиться до того, как он первый раз пойдет в первый класс. Как это сделать, рассказывает бакалавр физической культуры, старший тренер детских фитнес-программ спортивного центра "Кимберли Лэнд" Марина Башлыкова.

Развивающие программы для детей можно начинать, когда малыш еще находится внутри мамы. Для беременных существует методика Санатал, предложенная профессором Михаилом Лазаревым. Мама через речь, пение и слушание помогает ребенку овладеть двигательными навыками. Специальный музыкальный материал включает в себя звуки всего внешнего мира, который мы можем повторить в движениях. Мама воспроизводит крик чайки, шум моря, озвучивая в песнях то, что она видит, и изображает полет птицы, движение волны. Благодаря ее действиям еще не родившийся ребенок улавливает ритм и звук в сочетании с движением. Эффективность методики уже доказана: роды проходят легче, и дети развиваются более гармонично.

1-2 года: главный тренер - мама

С года до двух лет - это время, когда ребенок начинает бегать, а мама расслабляется: отпускает малыша в песочницу и болтает на лавочке с другими родительницами. Конечно, ей скучно сидеть все время дома, но именно в этот период закладывается фундамент физического развития ребенка. До года многие родители занимаются бэби-йогой, гимнастикой, а после этого считают, что ребенок сформировался. Ничего подобного!

Совершенствование двигательных навыков не должно прекращаться, надо включить его в режим дня. Неназойливо, в зависимости от настроения ребенка, в общей игровой деятельности. Почитали книжку - подвигались. Интеллектуальную активность надо обязательно сочетать с двигательной. Вариантов - масса. Например, упражнения на больших мячах (45 см в диаметре), которые детям очень нравятся, развивают вестибулярный аппарат, обучают технике ловли и бросков. А на мячах побольше (65 см) может сидеть и мама. Существуют различные массажные мячи - выбирать надо в зависимости от того, что нравится самому ребенку.

Гимнастику ребенок должен делать вместе с мамой, которой нужно поднапрячь фантазию, чтобы стимулировать своего малыша. Ни один ребенок не поднимет руки вверх, если ему сказать: "Подними руки", а вот если попросить его: "Покажи, какой ты большой вырос" - он потянется вверх. Все занятия с маленькими детками построены на сюжетно-ролевых играх: речитатив, стишки, связанные с движением, сравнения (большой, как дом, маленький, как мышка). Слова сопровождаются движением. Любые дети больше устают от статического напряжения, чем от движения. Стоять и не

двигаться - для детей равносильно пытке. Естественную двигательную активность ребенка нужно направить в правильное русло.

Прочитали книжку: "А помнишь, мы видели киску? Она вот как ползает. Посмотри на меня, давай вместе поползем. Потом киска увидела жучка (встали на ладошки и пяточки, как он). А теперь я буду мостиком, давай ты проползешь под мостиком. А зайчики прыгали вот так". Конечно, для мамы это нагрузка, потому что прыгать, ползать, да еще придумывая для этих упражнений антураж, нелегко, но такие игры очень крепко связывают маму и ребенка. Она живет его миром, рассказывает ему о нем. Ребенок верит только маме, и, когда они вместе проходят первые шаги, между ними крепнет тесная психологическая связь: он больше ей доверяет, уверен, что она принимает его мир и вместе с ним. Почему потом возникают какие-то психологические проблемы? Потому что мама с самого начала сидела на лавочке со взрослыми тетями, а он один ковырялся в песочнице, с трудом привыкая к другим детям. Ему обидно, что отбирают совочек, а мама ругается. Лучше бы мама сняла с малыша сандалии и походила вместе с ним по неровной поверхности. Это и отличный массаж стоп, и двигательная активность (собрали шишечки пальчиками ног - замечательная коррекционная гимнастика), и тесное общение с самым близким существом на свете.

Индивидуальные занятия с малышом очень важны, и хорошо, если есть возможность проводить их в студии, спортивном центре или развивающем комплексе, где люди нацелены на совместное обучение. Маме покажут, как и чем заниматься с малышом вдвоем, чтобы она могла повторить это дома. А занятия в группе - это переход от индивидуальных занятий к жизни в обществе, когда ребенок попадет в детский сад.

В период с года до двух надо уделить внимание формированию ножек. Плоскостопные, варусные стопы (наружу, иксообразные ножки, ножки колесом) - это патологии, которые в дальнейшем ведут к нарушениям опорно-двигательного аппарата и изменению походки. Многие родители не обращают на это внимания, и напрасно, тем более что в раннем детстве их можно исправить.

3-4 года: время заметить чемпиона

В 3-4 года можно подключать гимнастику, фигурное катание, плавание. Многие спортивные школы набирают детей этого возраста, чтобы вести их с "нуля" и после "базы" развивать ребенка для конкретного вида спорта.

Если вы не хотите отдавать ребенка в профессиональный спорт, в эти годы надо уделить особое внимание развитию координации движений (прыжки, ходьба коррекционная и развивающая) и скоростных качеств (бег), на основании которых будут в дальнейшем развиваться двигательные способности ребенка.

После трех лет ребенка легко увидеть по его темпераменту, двигательным способностям, чтобы понять, на что он нацелен. Родители должны нащупать почву, на которой ребенок проявит себя лучше всего. Надо, чтобы ребенок обязательно был в движении, и очень неплохо, если выбраны сразу несколько направлений. Удобно, если рядом с домом есть образовательно-спортивный центр, где ребенок может посетить и развивающие игровые, и спортивные занятия. Не придется бегать, менять постоянно коллектив и педагогов, удастся лучше сочетать разные виды деятельности и нагрузки (хореография, ритмика, игры). Специалист в состоянии разглядеть в трехлетнем малыше выдающиеся способности и порекомендовать более серьезные занятия.

Прислушайтесь к мнению тренера. Порой родители мечтают видеть в девочке великую гимнастку, и у нее действительно можно развить гибкость, но ее природные данные к этому не особенно располагают. В итоге ребенок всячески сопротивляется, его "ломают", появляются психологические трудности, которые способны повлечь за собой и проблемы физиологического характера.

Многие тренеры удаляют родителей с занятий. Это правильно. Если малышу сложно оторваться от мамы, на одно занятие ей, может быть, стоит остаться, но вводить это в систему не нужно, потому что при родителях ребенок иначе воспринимает информацию и может уйти: "Я устал" - зная, что здесь мама. Некоторые детки не хотят себя преодолевать, и тренер подключает различные методики психологического воздействия ("Вон посмотри, как у него получается. А как у тебя получится? Ты же уже большой!" - и ребенок старается, достигает результатов), а если мама находится рядом, эти приемы зачастую уже не работают. Независимо от того, что движет мамой, которая хочет присутствовать на всех занятиях (гиперопека или праздное любопытство), лучше себя преодолеть. Если вы решились отдать ребенка в спортивную школу, доверьте его дальнейшее развитие тренеру.

5-7 лет: подготовка к школе

В 5-7 лет круг интересов у детей уже очень широкий, и число направлений, в которых можно тренироваться, увеличивается. Больше танцев, ролевых подвижных игр, уроки на воде. Важно не забывать о том, что ребенок готовится к школе, и перед началом занятий надо укрепить его мышечный корсет, чтобы первоклассник смог без особого напряжения выдержать 3-4 урока по 40 минут. Для этого существуют коррекционные комплексы лечебной физкультуры, направленные на укрепление спины и ног.

8-10 лет: выбор себя

В это время ребенок уже в состоянии выбрать тот вид спорта, в котором ему самому интересно себя реализовать: плавание, гимнастику, конный спорт,

атлетику и т. д. В профессиональном спорте в 8-10 лет начинают глубоко изучать методики различных видов спорта. Ребенка загружают сильнее, делая акцент на технических аспектах.

Развить можно любого ребенка, но родители должны определиться, хотят они видеть в нем профессионального спортсмена или просто здорового, физически крепкого человека. Я склоняюсь к тому, что лучше выбрать многостороннее физическое развитие без установки на рекорды и глобальные достижения. Когда на детей давят, заставляют работать на результат, психологические проблемы возникают чаще. Достижение результата - это хорошо, но все должно быть в меру. Ни для кого не секрет, что профессиональный спорт - это очень жесткий мир, где царит серьезная конкуренция, и родители должны определиться, что для них важнее: громкие победы или психологический комфорт ребенка.

Правила для всех

Оптимально заниматься три раза в неделю. Если у родителей есть возможность чередовать занятия в воде, аэробике, силовые нагрузки - это идеальный вариант для ежедневной двигательной активности. Дети несколько часов в день сидят над уроками сначала в школе, потом дома. Было бы замечательно, если бы родители находили время, чтобы вечером хотя бы покататься с ребенком на велосипеде. По нашим наблюдениям, система спортивных занятий дает хороший результат.

Пища должна быть богатой белками (мясо, рыба) и витаминами (фрукты, овощи). Растущий организм ограничивать какими-то диетами неправильно и вредно, а еда из субпродуктов противопоказана.

Пить во время тренировок можно. Раньше считалось, что это вредно, но сейчас склоняются к другому мнению. Другое дело, что ледяная вода из-под крана - не самый подходящий вариант утоления жажды. Дети теряют во время занятий гораздо больше жидкости, чем взрослые. Чувство жажды - показатель того, что организму не хватает воды, поэтому восполнять ее нужно так, как он того требует.

Как правильно выбрать спортивную школу

Делать из ребенка гимнаста только потому, что соответствующая секция находится рядом с домом или мама в свое время мечтала туда ходить, определенно не стоит. Прежде чем выбрать спортивную школу, сходите на занятия и посмотрите, как они проходят. Мама, которая своего ребенка любит, интуитивно почувствует, подходит ли для него этот тренер, в какой форме он ведет занятие, как разговаривает с детьми, что дает.

Нелишним будет подойти к руководителю секции (спортивной школы) и узнать, кто будет заниматься с детьми, тренер какого уровня. Если это мастер спорта без образования, стоит насторожиться: как спортсмен он, может, и хорош, но для работы с детьми этого мало. Без специального образования, не зная методик, физиологических норм в детском возрасте, вряд ли он сможет грамотно с ними работать, потому что система тренировок детей очень отличается от работы со взрослыми. Это надо знать, чтобы не "сломать" ребенка и избежать опасности перегрузки. Тем более если речь идет о профессиональном спорте, где заняты не просто обучением и развитием, но и совершенствованием, тренировка идет на грани максимальных возможностей ребенка, и нагрузки очень значительные.

Отслеживайте результаты занятий. В начале, середине и конце года берите у тренера срез уровня физической подготовленности ребенка: показатели общей физической подготовленности ребенка (скоростно-силовые качества, прыгучесть) и его результаты в области специализации (например, если он занимается плаванием, за сколько он проплывает 50 м кролем и т. д.). Тренер должен объяснить родителям, что ребенок выдает на настоящий момент и какие исходя из этого перед ним открываются перспективы. Чтобы достичь каких-то результатов, он должен проходить за год определенную программу.

Обратите внимание, как быстро ребенок утомляется, справляется ли он с нагрузкой, осваивает ли методику, как изменяются его физиологические показатели (частота сердечных сокращений, пульсометрия и т. д.). В конце года в спортивных школах обычно проходят соревнования, на основании которых можно сделать выводы о том, как ребенок подготовился.

Немаловажна и материально-техническая база: где ребенок будет тренироваться, на каком оборудовании, будут ли выезды в другие города на соревнования, на сборы, в лагерь. В этом есть определенный стимул для ребенка, который рано или поздно задаст вопрос: зачем мне тренироваться просто так?

Если вы нацелены сделать из ребенка профессионального спортсмена, поинтересуйтесь, есть ли в школе возможность роста, какие перспективы открываются после достижения определенных успехов? Если это школа олимпийского резерва, то куда у нее есть выход? Сможет ли ребенок перейти на другой уровень (в команду олимпийских мастеров, в высшую лигу и т. д.)?