

Советы

Важные советы:

- станьте положительным примером: занимайтесь спортом вместе с ребенком;
- не записывайте ребенка в секцию, если ребенок не хочет;
- акцентируйте внимание на удовольствии от процесса, а не на победе любой ценой;
- поощряйте двигательную инициативу детей и их стремление к самостоятельным играм.



Чего нельзя делать при организации спорта:

- заставлять ребенка выполнять упражнения через силу, если он болен, плохо себя чувствует или сильно устал;
- сравнивать неудачи одного ребенка с успехами другого;
- допускать унижения и насмешки за неудачи;
- требовать от дошкольников спортивных рекордов и идеальной техники;
- оставлять детей без присмотра.

Спорт для детей



Принципы и эффекты

Спорт для детей – система мероприятий, которая направлена на развитие основных физических качеств, укрепление здоровья и формирование у ребенка интереса к движению.

Принципы организации спорта для детей:

- **безопасность:** все занятия необходимо проводить с учетом возрастных особенностей и строгим соблюдением техники безопасности;
- **доступность:** упражнения и игры должны быть посильны для детей;
- **систематичность:** физическую активность нужно организовывать регулярно;
- **индивидуальный подход:** учитывайте состояние здоровья, уровень физического развития и темперамент ребенка.

Эффекты организации спорта:

- развитие сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем, профилактика ожирения и нарушений осанки;
- улучшение координации, гибкости, силы и мышечного тонуса;
- развитие воли, настойчивости, смелости, умения концентрироваться и следовать правилам;
- формирование навыков работы в команде, взаимопомощи, уважения к сопернику и честности;
- возможность выплеснуть энергию, снизить тревожность и улучшить настроение.

Методы и правила

Методы организации спорта:

- утренняя гимнастика или зарядка;
- подвижные игры;
- спортивные игры и эстафеты;
- физкультминутки;
- самостоятельная двигательная активность в помещении или на улице.



Важные правила при организации спорта:

- упражнения должны быть простыми для понимания и выполнения.
- усложняйте и увеличивайте длительность постепенно;
- не допускайте переутомления, перегрева или переохлаждения детей;
- хвалите ребенка за старание, а не только за результат;
- подбирайте удобную форму и обувь.

