

Памятка для родителей:

"Лучший отдых для ребенка летом - занятия спортом!"

Многие родители признают важность спорта для счастья и здоровья своих детей. Спорту необходимо отводить должное место во время роста и развития ребенка. Спортивная среда, обеспечивающая безопасность и поддержку, способствует развитию у ребенка полезных навыков и чувства уверенности в себе, подкрепленное реальными спортивными достижениями. Первые впечатления, полученные вашим ребенком о спорте, способны оказать влияние на всю его дальнейшую жизнь. Положительные спортивные впечатления способствуют развитию активного отношения к жизни.

Спорт безусловно полезен для здоровья и развития ребенка. Начало занятий спортом с раннего возраста приносит немалую физиологическую и психологическую пользу, включая хорошее здоровье и навыки социального общения.

Лето — отличное время года для того, чтобы научить малыша *летним видам спорта*. Бег, прыжки, футбол, волейбол, велосипед, катание на роликах, скейтбордах, самокатах и многое другое.

Летний спорт очень полезен для здоровья ребенка, а также это хороший способ отвлечь ребенка от телевизора или компьютера.

В наше время в магазинах существует много различных товаров для спорта и отдыха. Узнайте у ребенка, какой вид спорта ему больше всего нравится, и купите ему соответствующий товар для спорта.

Для ребенка трех-четырёх лет лучше всего подходит трехколесный велосипед, когда он еще не может самостоятельно держать равновесие. Трехколесный велосипед, в отличие от “взрослого”, представляет собой скорее игрушку, чем серьезное средство передвижения.

Двухколесные велосипеды со съёмными приставными колесиками по бокам предназначены для обучения ребенка езде на двух колесах. Такие велосипеды способствуют формированию правильной посадки и выработке чувства равновесия. Эти трехколесные велосипеды рассчитаны на возраст от 4 до 7 лет.

Катание на роликовых коньках - прекрасный выбор для ребенка, а также для тех, кто хочет находиться в хорошей спортивной форме. К тому же, кататься на роликах можно по-разному: заниматься акробатическим фристайлом, танцами, играть в теннис и баскетбол, путешествовать. Осчастливьте своего ребенка - подарите ему ролики! Можете быть уверены в том, что он проникнется этим популярным видом спортивного досуга.

Как научить малыша кататься на роликах?

Ролики бывают на платформе на четырех колесах (расположенных, как у автомобиля). Они категорически не подходят маленьким детям. Почему? Стоя на таких роликах, ребенок получает ощущение мнимой устойчивости. Ребенок стоит, чуть шевельнулся или повернулся, у него нога на переднем колесе поехала назад, и он упал.

Лучше всего покупать ролики, у которых четыре колеса в ряд. Сзади у одного ролика тормоз, а у другого нет. У таких

роликов есть главное преимущество - в них совершенно невозможно вывихнуть ногу. Самое главное, на что надо смотреть при покупке, чтобы ролики хорошо застегивались и расстегивались. Застежки, особенно верхние две, должны крепко держать ножку малыша.

Как же научить малыша кататься? Как сделать безопасной езду на роликах для маленького ребенка?

Сначала нужно давать малышу кататься на роликах дома, а также научить держать равновесие. Как только вы поймете, что ребенок готов к катанию на роликах, то можно смело выходить с ним на улицу. Гораздо интереснее малышу будет, если с ним поедет кто-то из родственников. Желательно, чтобы мама надела ролики и встала рядом с ребенком, чтобы показывать ему, как на них катаются. Покажите малышу, как нужно двигать ногами при езде на роликах, пусть попробует выполнять эти движения. Пусть учится отпускать руки и стоять на роликах без опоры. Постепенно пусть пробует делать один два шага вперед. А потом, когда ребенок твердо будет стоять на роликах, надо чтобы мама взяла ребенка за ручки, а не под мышки и проехала с ним несколько шагов, двигая ногами синхронно. Постепенно малыш начнет привыкать к роликам и к тем движениям, которые следует делать ногами. Теперь можно выйти на роликах на улицу. Постепенно он сможет сам, без вас кататься, проходить небольшие расстояния и свободно съезжать с небольшой горки. Дальше - дело времени.

Подготовлено по материалам из интернета.

Акопянц О.В.
03.05.2023