

Дошкільник і спорт: як залучити й не нашкодити здоров'ю

Усі батьки хочуть виховати здорових, цілеспрямованих і впевнених дітей. Хочуть, щоб вони були вправними, швидкими, витривалими, сильними... Однак заняття спортом не завжди йдуть на користь дошкільникам. Убережіть батьків від найпоширеніших помилок, яких припускаються навіть найдбайливіші мами й тата, намагаючись залучити дитину до спорту



Враховуйте вікові фізіологічні особливості

Спорт — це не вітамін, який корисний усім і який можна приймати в необмежених кількостях. Для дошкільника існують медичні обмеження, про які ви маєте знати:

- *не навантажуйте надмірно.* У чотирьох — шестирічних дітей активно розвиваються м'язи згиначі й великі групи м'язів, однак скелетні м'язи поки слабкі. Якщо даватимете дитині багато вправ на баланс — її організм передаватиме імпульс великим м'язам і перенапружуватиме їх. А якщо пропонуватимете багато згинати лікті й коліна, теж ризикуєте розвинути у дитини гіпертонус й водночас перенавантажити зв'язки та суглоби, які лише формуються і не можуть витримувати «дорослих» навантажень;
- *не пропонуйте вправ із обважнювачами* чи навіть маленькими гантелями. Для дитини найкорисніше виконувати ті вправи, у яких вона задіює лише власну вагу;
- *не практикуйте переверти через голову і стійки на голові*, адже хребетний стовп у дошкільника дуже гнучкий і крихкий;
- *не віддавайте в секцію східних єдиноборств*, адже вони передбачають значні навантаження на хребет. Як наслідок, у дитини можуть виникнути проблеми з поставою, міжхребцеві грижі тощо. У таку секцію дитину можна записати тоді, коли їй виповниться сім років;
- *не перевантажуйте склепіння стопи.* Почекайте із легкою атлетикою, намагайтеся уникати ситуацій, коли дитині потрібно стрибати з великої висоти на твердий асфальт;

- *не практикуйте тривалі тренування.* У чотирьох — семирічних дітей часто буває прискорений пульс і знижений артеріальний тиск, збудлива і нестабільна серцево-судинна система. Заняття тривалістю 30—40 хв — абсолютний максимум для дошкільника. А зважаючи на особливості його нервової системи, швидку стомлюваність і мимовільну увагу, ліпше обмежтеся 20-тихвилинною активністю. Біг на довгі дистанції теж поки ліпше не пробувати — це неадекватне/непомірне навантаження на серце дитини.

Пам'ятайте, що професійний спорт має чітку спрямованість

Професійний спорт — не найліпший спосіб зміцнити здоров'я. Ідеально збалансованих активностей мало: майже будь-який вид спорту має чітку спрямованість — тренує одну групу м'язів і не задіює інші, розвиває одну рису характеру й змушує забути про решту. Приміром, футбол — інтенсивний командний вид спорту, що розвиває координацію і мислення/вміння швидко реагувати, але чинить величезне навантаження не лише на м'язи ніг, а й зв'язки, суглоби. А художня гімнастика дає змогу розвинути координацію і гнучкість, підтримувати, проте передбачає непомірні навантаження на хребет і хрящову тканину.

Будь-який спорт може зашкодити, якщо займатися ним багато, постійно вимагати високих результатів, змагатися з кимось. Якщо хочете, щоб дитина була здоровою, обирайте або збалансований вид спорту, як-от йога чи плавання, або компенсуйте одні види активності іншими.



Давайте дитині змогу обирати секцію самостійно

Дитина сходила на три — чотири заняття із задоволенням, а потім втратила інтерес до обраного виду спорту. Утім, ви намагаєтесь натиснути на неї і змусити займатися далі, адже спорт — це воля до перемоги, вміння долати труднощі. Вгамуйтеся! У дошкільника емоції, тіло й інтелект тісно взаємопов'язані, тому головне не вольові зусилля, а емоційний відгук. Якщо дитині подобається секція, педагог, друзі — вона ходитиме на заняття. А якщо щось не осилуватиме — емоційного спаду не оминати. Тож зважайте на бажання та інтереси дитини.



Лайфхак! Обравши з дитиною вид спорту, одразу домовтеся, скільки часу вона займатиметься для початку: два місяці, пів року чи рік. Адже кількох занять, щоб розкуштувати вид спорту замало, а мучитися три роки теж немає сенсу. Відтак намалюйте маршрут досягнень і задоволень, які дитина може отримати: перемоги, вміння щось дуже вправно робити, участь у спарингу тощо. Позначте їх на одній прямій і рухайтеся наміченим маршрутом, доки не сплине термін вашого усного контракту.

Зацікавлюйте дитину власним прикладом

Діти чутливі до живого наочного прикладу. Ви можете скільки завгодно говорити про те, як корисно прокидатися рано вранці й бігати. Та якщо ви самі любляєте довго ніжитися в ліжку й неспішно снідати — не чекайте, що дитина вам повірить.

Почніть із себе: придбайте килимок для йоги, розучіть комплекс гімнастичних вправ, запишіться в басейн або організуйте дружній волейбольний матч. Знайдіть свій вид спорту і отримуйте від нього задоволення — так ви зможете залучити до спортивного способу життя і дитину.



Віддайте перевагу природному розвитку

Найліпший варіант для дошкільника — розвиватися природно. Для цього побільше гуляйте з дитиною на дитячих майданчиках і спортивних комплексах. Нехай дитина потроху пробує всі види активності: стінки, турніки, драбинки й мотузкові сходи, гірки, колоди, лази, тунелі, бігові барабани та інші вуличні тренажери. Такий спосіб займатися спортом безкоштовний, збалансований — на кожному майданчик можна займатися десятками різними вправами, дає дошкільнику змогу діяти спонтанно, займатися тим, що йому подобається. Якщо такі розваги набриднуть, є ще лабіринти, мотузкові парки й скеледроми в торговельних центрах — продумані й безпечні способи розвивати дитину фізично.

Коли дитина набігається і награється — можна зайнятися і спортом! Якщо дитина багато гуляла і бігала до школи, то у семирічному віці вона точно буде готовою спробувати себе в чомусь серйознішому.

Підготувала **Юлія Остапенко**, редактор-експерт журналу
«Практичний психолог: Дитячий садок», за матеріалами
Сергія Асташкевича, майстра спорту, тренера зі східних єдиноборств