

Рекомендации для педагогов и родителей (законных представителей) «Пирамида важных дел»

Приказ МАОУ ДО ЦДТ от 25.08.2019 № 242

*Подготовила по методическим материалам
Копылова Е.В., заместитель директора
по научно-методической работе.*

Сейчас и у взрослых и у детей преобладает сидячий образ жизни. Низкая подвижность приводит к серьёзным проблемам как здоровья, так и развития в целом с детского возраста. Умеренная физкультурно-спортивная нагрузка оздоравливает организм и положительно влияет на физическое и психологическое развитие. Для коррекции гиподинамии сегодня даются одинаковые рекомендации и детям и взрослым. Для полноценного состояния человеку обязательна физическая активность по душе.

Общество врачей Италии составило пирамиду рекомендуемой здоровой физической активности ребёнка. В основе пирамиды то, что нужно делать много и как можно чаще. Чем выше дело, тем потребность в нём меньше.

5 ступенька – 1 час в день, не больше:
компьютер, телевизор, видеоигры.

4 ступенька – 1 раз в неделю:
прогулки и походы на природе.

3 ступенька – 3-4 раза в неделю:
занятия физкультурой и спортом, хореографией в секциях.

2 ступенька – 4-5 раз в неделю:
выполнение домашних дел, свободные игры с друзьями.

1 ступенька – ежедневно:
ходить в школу пешком или ездить на велосипеде, подниматься и спускаться по лестнице пешком, прибирать свою комнату и личные вещи, помощь по дому, игры на свежем воздухе.

Физиологично с точки зрения развития ребёнка до 7 лет заниматься с ним физкультурой, а не спортом. До 7 лет ребёнок проходит физическую подготовку, основные тренировки начинаются с 7-9 лет. Если начинать заниматься раньше профессионально, не думая о последствиях, то это вредит здоровью ребёнка.

К 4 годам ребёнка выбирать те виды спорта, которые будут полезны в будущем. До 9 лет ребёнок определяется, подходит ли ему данный вид, а уже с 11 лет начинает профессионально тренироваться, если есть такая необходимость.

Взрослые, помним, если спорт любительский, то ребёнок будет здоровым, а если профессиональный, то тут уже под вопросом. В профессиональном спорте нагрузки в 3-4 раза выше, чем в любительском. Например, вы отдали ребёнка в 7 лет на плавание ради здоровья, то он будет проплывать за одну тренировку 1,5км, а в профессиональном плавании – уже 5км и риск получить травму выше.

В каком возрасте отдавать малыша на физкультурно-спортивные занятия?

Возраст ребёнка	Виды спорта	Объяснение
4-7 лет	Плавание Бег Прыжки Танцы	В первые годы жизни спортивная нагрузка у ребёнка должна быть направлена на познание своего тела в пространстве. Лучше всего для этого – плавание, как естественная среда для

	Дзюдо Фигурное катание	ребёнка. В этом возрасте важно научиться многому правильному: управлять своим телом, падать, настроить координацию движений, удерживать спину, работать с равновесием. В группах малыш получает навыки социального общения, так как в них равны и имеют одинаковую форму
7-9 лет	Футбол Баскетбол Волейбол Хоккей Водное поло Регби Гандбол Гимнастика Лыжи Езда на велосипеде Гребля Все единоборства	Командные виды спорта развивают коммуникативные навыки и ответственность перед другими. Высокие достижения в этом возрасте в командных видах спорта невозможны, они придут позже. К 14 годам ребёнок созревает к осознанию, что достичь хороший результат только при сплочённой работе, всей командой. Индивидуальные виды спорта тренируют в ребёнке способность выдерживать длительные физические нагрузки, прилагать собственные усилия, преодолевать усталость, учат концентрации и развивают чувство ответственности. Полезно заниматься параллельно и командным и индивидуальными видами спорта
9-14 лет	Стрельба из лука Фехтование Теннис	После 9 лет можно начинать заниматься на результат, по-взрослому