

Рекомендации для родителей

«Какой вид спорта выбрать для ребенка?»

Рано или поздно практически все родители задумываются над вопросом определения своего чада в спортивную секцию. В первую очередь нужно сразу разграничить понятия «спорт» и «физическая активность».

Спорт - работа, преодоление себя, развитие выносливости, терпения.

Физическая активность - широкое понятие, подразумевающее разнообразные передвижения и тренировки без установки на достижение определенного результата.



Отдельно стоит отметить роль спортивных секций в формировании личности ребенка, его мировоззрении, отношении к себе и окружающим. Тренируясь, общаясь со сверстниками, увлеченными тем же видом спорта, слушая тренера, ребенок будет черпать знания, укреплять здоровье,

развивать не только физические, но и умственные, творческие способности.

Дети, увлеченно занимающиеся спортом в дошкольный период, реже подвержены негативным привычкам в школьные годы. Регулярные тренировки, поддержание формы и режима входит в привычку, отражающуюся на протяжении всей жизни.

Прежде чем выбирать секцию для ребенка, рекомендуется:

Пройти медосмотр: практически все виды спорта имеют ограничения по состоянию здоровья. Для безопасности занятий необходимо убедиться, что малыш не имеет противопоказаний;

Определиться с целями посещения спортивной секции: физическое развитие, укрепление здоровья или достижение высоких результатов. Спорт профессиональный или любительский имеет свои риски и очевидные преимущества.

Прежде чем отдать ребенка в руки тренера, нужно понимать пользу от этого и возможные последствия.

Плюсы от занятий в спортивных секциях:

- **Физическое развитие:** регулярные тренировки положительно сказываются на организме ребенка, позволяя развиваться в соответствии с возрастными показателями;
- **Укрепление здоровья и закаливание;**
- **Развитие мотивации, обучение работе на результат:** основной целью любого вида спорта является достижение совершенства. Награда за упорство - высокие показатели, награды, медали;
- **Формирование характера:** преодолевая себя, настойчиво продираясь к цели через тернии усталости, сложностей, маленький чемпион закаляет такие черты характера как упорство, настойчивость, терпеливость;
- **Приучение к режиму;**
- **Развитие кругозора, коммуникативных способностей:** практически все секции стимулируют своих воспитанников через поездки на различные соревнования, в рамках которых ребенок знакомится со своими сверстниками из других городов, стран;
- **Повышение самооценки:** видя свой прогресс, развитие, ребенок будет чувствовать себя способным, умным, умелым.





Минусы спортивных секций для ребенка:

- Снижение времени, затраченного на умственные и творческие занятия;
- Выматывание и осложнения от чрезмерных нагрузок;
- Психологический аспект;
- Травмы. Спорт - риск. Ни один спортсмен, а тем более новичок или любитель, не застрахован от ушибов, растяжений и даже переломов;

В какой спорт отдать ребенка?

Детям, перешагнувшим 4-летний рубеж, уже доступно большое количество разных видов спорта. Наиболее популярны:

- **Командные игры** рекомендуются детям (5-6 лет) с повышенной активностью, общительностью, без выраженных лидерских качеств, готовых работать в группе: к футболу в этом возрасте добавляются хоккей, волейбол, баскетбол и др.

Регулярное посещение тренировок позволяет развивать: стойкость, скорость, быстроту реакции, укреплять опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему, зрительно-двигательную координацию, направлять энергию в нужное русло, развивать коммуникабельность.

Плоскостопие, язва, астма, нарушение устойчивости шейных позвонков являются противопоказанием для этого вида спорта.

- **Боевые искусства** рекомендуются детям-индивидуалистам (5-6 лет) с яркими лидерскими способностями: айкидо, бокс, самбо и др. Приобщение к древним видам

боевых искусств позволит ребенку не только приобрести физические навыки, но и взглянуть на окружающий его мир с точки зрения философии.

При посещении секции происходит: развитие выносливости, реакции, гибкости, точности движений, обучение навыкам самообороны, снижение уровня агрессии, общее укрепление и закаливание организма.

Запрещено посещение секций боевых искусств во время обострения болезней, при сердечно-сосудистых заболеваниях, нарушениях позвоночника.

- **Теннис** рекомендуется амбициозным, хорошо владеющим своим телом, подвижным детям (*с 5 лет*), можно предложить большой или настольный теннис.

Интенсивные занятия этим видом спорта формируют: ловкость, скорость реакции, силу рук, укрепляют волю, учат побеждать, способствуют улучшению координации, развивают дыхательную систему.

Запрет на занятия теннисом для детей с астмой, болезнями глаз, плоскостопием, нестабильностью шейных позвонков.

- **Легкая атлетика** (*5-6 лет*): прыжки, бег, метание молота, диска и другие подвиды на первых этапах изучаются всеми, для выбора конкретного направления, для физического развития.

Занятия легкой атлетикой в дошкольный период помогает: укрепить костно-мышечный аппарат, развить ловкость, быстроту, силу, выносливость, сформировать волю, терпение.

Запрещено при заболеваниях сердца, почек, диабете и прогрессирующей близорукости.

- **Картинг** (*с 5 лет*): многие мальчишки, увлеченные мультфильмами про машинки, с удовольствием занимаются в таких секциях

Регулярные тренировки способствуют: развитию реакции и концентрации, усилению мышц рук и шеи, повышению самооценки.

Занятия картингом не рекомендуются детям с нарушениями позвоночника, особенно шейной части.

