

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

КАКОЙ ВИД СПОРТА ВЫБРАТЬ ДЛЯ РЕБЁНКА



Юное тело свое закалять

Больших добиваться высот

Отвагу и волю в себе воспитать

Поможет детям спорт.



- Купите своему малышу домашний спортивный комплекс (самый простой - «шведская стенка»): он развивает ловкость и гибкость.
- С раннего возраста поощряйте подвижные игры ребенка. Играйте с ним в салочки, в снежки, приучайте к сезонным видам спорта (зимой - лыжи и коньки, летом - футбол, велосипед). Катайтесь и плавайте вместе с малышом, так и веселее, и безопаснее.
- Не давите на ребенка, не заставляйте. Проявите доброжелательность, хвалите его чаще. Именно в спорте вырабатывается чувство ответственности, формируется характер. Но занятия спортом принесут пользу лишь в том случае, если ребенок будет делать это с удовольствием.

В каком возрасте следует отдавать ребенка в спортивную секцию.

Рекомендации Госкомспорта:

- 5-6 лет - художественная гимнастика (девочки), фигурное катание;
- 7 лет - гимнастика (мальчики), синхронное плавание, теннис, аэробика;
- 8 лет - футбол, баскетбол, лыжи;
- 9 лет - легкая атлетика, волейбол, биатлон, хоккей, регби;
- 10 лет - велоспорт, конный спорт, фехтование.

Дорогие родители, выбирая вид спорта для своего ребенка, учитывайте его желания. Занятия по принуждению приносят мало пользы, а вот времени, сил и средств отнимут много. Определитесь, какому виду спорта, выбирая для ребенка, отдать предпочтение. Подумайте, зачем ему нужен спорт: для поддержания здоровья или для успешной спортивной карьеры? Также важную роль играют личность тренера и ваше с ним общее. И не забывайте: личный пример всегда был лучшим способом обучения.

Все родители мечтают о том, чтобы их дети выросли здоровыми и дисциплинированными. А для этого ребенок должен заниматься спортом.

Многие люди не видят различия между спортом и физкультурой, ошибочно считая их близнецами-неразлучниками. На самом деле это разные понятия. Как гласит поговорка: «Физкультура лечит, спорт калечит». И в этом изречении есть доля правды. Ведь спортом занимаются ради достижения результата, а физкультурой - для того, чтобы быть здоровым.

Вид спорта	Плюсы	Минусы
<p>Большой теннис</p> 	<p>Развитие у ребёнка ловкости и быстроты реакции; Занятия улучшат координацию и работу дыхательной системы; Теннис станет очень полезным, если ребёнок страдает остеохондрозом или заболеваниями обмена веществ.</p>	<p>Ребёнка нельзя отдавать в большой теннис, если у него наблюдается нестабильность шейных позвонков, плоскостопие, близорукость или язвенная болезнь</p>
<p>Футбол, баскетбол, волейбол, хоккей</p> 	<p>При занятиях футболом очень хорошо развиваются мышцы ног и таза; В баскетболе улучшается работа зрительного и двигательного аппаратов, функционирование дыхательной и сердечно-сосудистой систем, координация движений; У занимающихся волейболом появляется точность и быстрота реакций, ловкость, улучшается осанка; Хоккей поможет укрепить ребёнка опорно-двигательный аппарат в целом, улучшить работу дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной системы; В некоторых случаях занятия этими видами спорта могут стать полезными даже для детишек с сердечно-сосудистыми патологиями и сахарным диабетом (при условии выполнения ими около 50-60% от общей нагрузки).</p>	<p>Эти виды спорта противопоказаны детям, у которых присутствует неустойчивость шейных позвонков (легко смещаются при резких движениях). Нельзя активно заниматься этим спортом при плоскостопии; язвенных болезнях и астме.</p>

<p>Плавание</p> 	<p>При занятиях плаванием ребёнок получает постоянный гидромассаж, который может улучшить кровообращение; Плавание укрепляет нервную систему малыша; Регулярные занятия в бассейне помогут правильно сформировать костно-мышечную систему у ребёнка; Плавание улучшает работу лёгких; Особенно полезно заниматься этим видом спорта детям со сколиозом, близорукостью, сахарным диабетом и ожирением; Плавание закалит организм ребёнка, и будет содействовать всестороннему физическому развитию.</p>	<p>Нельзя заниматься плаванием при наличии открытых ран; кожных заболеваниях; при болезнях глаз.</p>
<p>Фигурное катание и лыжный спорт</p> 	<p>Способствуют развитию опорно-двигательного аппарата; Улучшают работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем; Повышают работоспособность и выносливость; Коньки и лыжи специалисты рекомендуют и детям со сколиозом, остеохондрозом, с заболеваниями обмена веществ.</p>	<p>Не стоит увлекаться этими видами спорта при заболеваниях лёгких; Астме или близорукости.</p>
<p>Художественная гимнастика, аэробика, спортивные танцы</p> 	<p>Занятия помогут развить гибкость и пластичность; Улучшают координацию движений; Способствуют формированию красивой правильной фигуры.</p>	<p>Не рекомендуется детям со сколиозом; Высокой степенью близорукости; Некоторыми заболеваниями сердечно-сосудистой системы.</p>

Записать ребенка в спортивную секцию рядом с домом не составит труда. Но как не ошибиться? Ведь помимо физической подготовки малыш должен получать от спорта еще и удовольствие. Иначе каждый поход на тренировку будет вызывать у него приступ вселенской тоски. Поэтому родители, прежде всего, должны поинтересоваться у будущего чемпиона (а не собственного тщеславия), каким видом спорта он хотел бы заниматься.

Если ребенок, проведя в секцию несколько месяцев, откажется продолжать занятия, не упрекайте его. Лучше попытайтесь выяснить причины. Возможно, у малыша не сложились отношения внутри группы. Для ребенка это очень важно, так как спорт - это еще и общение с друзьями. Не стоит реализовывать свои амбиции через малыша. Если девочка мечтает стать балериной, вряд ли ее увлекут занятия боксом или ушу. Как правильно выбрать спортивную секцию, вопрос не праздный. Внимательно присмотритесь к своему ребенку. Нужно, чтобы вид спорта, которым он будет заниматься, соответствовал его характеру. Будьте реалистами, учитывайте интересы и возможности малыша.

*Воспитатель по физической культуре
МКДОУ «Детский сад №1 «Солнышко»*