

Консультация для родителей

«Как выбрать вид спорта для дошкольника»

Часто родители при выборе спортивной секции для ребенка руководствуются ложными мотивами: горнолыжный спорт – это престижно, фигурное катание – красиво, фехтование – благородно, карате – мужественно. Нередко основанием для выбора становятся и нереализованные амбиции взрослых: мама мечтала стать гимнасткой, да фигура подкачала, папа грезил о горных лыжах, но это было не по средствам. Однако родителям стоит отдавать себе отчет в том, что секцию они выбирают для ребенка, а значит, прежде всего, следует ориентироваться на его способности и возможности.

Как выбирать вид спорта?

1. Расспросите самого ребенка, чем бы ему хотелось заниматься. Он, скорее всего, вообще не имеет представления о том, какие существуют виды спорта. Восполнить этот пробел несложно: посмотрите с ним передачи спортивного канала, сходите на занятия или соревнования в различные спортивные секции. Но все же полагаться исключительно на выбор ребенка не стоит.
2. Прежде чем принять решение, трезво оцените возможности ребенка. Ведь спорт – это та сфера, желание человека далеко не всегда совпадают с его физическими возможностями. Например, худенький, неуверенный в себе мальчик вряд ли почувствует себя комфортно в секции хоккея, а основательному плотненькому крепышу, скорее всего, не удастся добиться успехов в секции спортивной гимнастики, где необходимы гибкость, прыгучесть, подвижность суставов.
3. Не стоит отдавать малыша заниматься тем видом спорта, к которому он максимально предрасположен. Ведь в этом случае у него будут активно развиваться именно те навыки, которые и так прекрасно сформированы, а те, которые нуждаются в дополнительной стимуляции, так и останутся неразвитыми. А занятия спортом, если правильно выбран профиль, могут гармонизировать как раз те сферы, в которых малыш не слишком успешен.
4. Необходимо взвесить материальные возможности семьи, учесть удаленность места занятий от дома, расписание тренировок.

Как доктор прописал

Если у ребенка есть какое – то хроническое заболевание, то выбирать вид спорта и определять допустимую нагрузку можно только по рекомендации лечащего врача. Но даже если ребенок выглядит абсолютно

здоровым, у него могут быть проблемы, которые до поры до времени не дают о себе знать, но при повышенной физической нагрузке могут развиваться в серьезный недуг. Поэтому, прежде чем принять окончательное решение, нужно обязательно проконсультироваться у педиатра, а лучше пройти полную диспансеризацию.

В профессионалы или любители?

Занятия спортом приносят пользу телу и душе в том случае, когда ребенок занимается с удовольствием, а после тренировки чувствует легкую приятную усталость. Но в спортивных школах, где детей с первых шагов ориентируют на достижение спортивных результатов, тренировки столь интенсивны, что не оздоравливают, а, наоборот, изматывают организм. К тому же они отнимают столько времени, что ребенку и его родителям приходится выбирать: или отказаться от занятий музыкой, рисованием и т. д. и посвятить себя только спортивной карьере, или бросить секцию. Выбор никогда не бывает безболезненным.

От последствий спортивных перегрузок страдают в первую очередь физически здоровые дети. Слабые и болезненные быстро отсеиваются как неперспективные.

Если вы заботитесь не о славе, а о здоровье и гармоничном развитии ребенка, не стремитесь записать его в спортивную школу, где делают чемпионов. Скромная оздоровительная секция рядом с домом принесет больше пользы.

Тренер

Особое внимание уделите выбору тренера. Ведь от него во многом будет зависеть, полюбит ли ребенок заниматься спортом, будут ли занятия приносить радость. Поинтересуйтесь, какое у тренера образование, с какими результатами выступал он сам и каких успехов достигли его ученики.

Поговорите с детьми, которые у него занимаются, и с их родителями. И все же, даже при самых положительных характеристиках и анкетных данных стоит полагаться в первую очередь на свое собственное мнение.

Понаблюдайте за тренером во время занятий, убедитесь, что он не груб с детьми, толково и внятно объясняет, что и как нужно делать, страхует во время опасных упражнений, разумно дозирует нагрузку. Если тренер вам покажется не очень приятным человеком или если малыш наотрез откажется идти к нему на занятия, прислушайтесь к своей интуиции и чувствам ребенка.

«Заберите меня отсюда!»

Выбрана секция, куплена экипировка, начались занятия. И вдруг ребенок объявляет, что заниматься не хочет. Что делать? Для начала разобраться, в чем причина нежелания. Многие дети отказываются заниматься, столкнувшись с трудностями: что-то не получается с первого раза, тренировки вызывают дискомфорт. Товарищи по группе опережают. В этом случае стоит уговорить ребенка подождать: возможно, позже ему удастся справиться с неудачами и он с удовольствием втянется. Более серьезная проблема – конфликт с товарищами по группе. В раздевалках дети остаются без присмотра взрослых, и более опытные *«спортсмены»* могут насмеяться над новичками. Постарайтесь научить ребенка постоять за себя. Попросите тренера контролировать поведение детей в раздевалках. Но если ничего не меняется и ребенок боится ходить на тренировки, ищите другую секцию. Забирайте ребенка и в том случае, если у него не сложились отношения с тренером.

Если ребенку не нравится выбранный вид спорта, не стоит настаивать и во что бы ни стало продолжать занятия. Предложите ему передохнуть и попробовать себя в чем-то новом.

Чтобы быть здоровым и сильным, совершенно не обязательно ходить в спортивную секцию. Ролики и коньки, велосипед и скакалка, плавание и бадминтон, пешие и водные походы принесут не меньше пользы. В любом случае не кубки и медали, а здоровье и уверенность в собственных силах – вот главная награда, которую получает ваш маленький спортсмен, а вместе с ним - и вы.

Виды спорта для детей

Ваш малыш общителен, легко идет на контакт, у него много друзей?

Тогда вам имеет смысл выбрать для него командный вид спорта: [футбол](#), [волейбол](#), [баскетбол](#), [гандбол](#), - выбирайте любой. Подойдут эти виды спорта и для неуверенных в себе, стеснительных детей - они помогут им наладить контакт со сверстниками. Если же ваш ребенок - ярко выраженный индивидуалист, командный спорт не для него.

Немаловажное значение при выборе вида спорта для детей имеет темперамент ребенка. Сложнее всего подобрать вид спорта для детей-меланхоликов, так как по характеру они самые неспортивные. Меланхолические дети медлительны, неторопливы, не выносят перемен, быстро утомляются, поэтому они редко занимаются активным спортом. Тем не менее, уравновешенность и способность к трезвому расчету может помочь им добиться неплохих успехов

в стрельбе, метании диска или копья. Меланхолики, как правило, тонко чувствуют животных, поэтому им подойдет и конный спорт.

В отличие от меланхоликов, **дети-холерики** просто созданы для спорта - в них столько энергии, что родителям стоит привлекать их к занятиям спортом как можно раньше, вместо того чтобы ругать за нанесенный домашнему имуществу ущерб. Холерики очень активны, любознательны, азартны, честолюбивы, и любые препятствия и неудачи их только подстегивают. Они просто обожают все командные виды спорта, в которых стремятся к лидерству. [Футбол](#), [хоккей](#), [волейбол](#) и [баскетбол](#), а также [теннис](#) подходят им лучше всего, а свою природную агрессию холерики могут реализовать в [боксе](#) и силовых видах спорта. Уравновешенность, спокойствие, но вместе с тем умение быстро думать и реагировать, целеустремленность и волевые качества делают отличными спортсменами сангвиников. Неудивительно, что многие выдающиеся спортсмены имеют именно этот тип темперамента. Если ваш ребенок сангвиник, вы можете выбирать для него практически любой вид спорта, но чаще всего сангвиников привлекают те виды, которые позволяют им максимально раскрыть свои личностные качества: [теннис](#) и [бадминтон](#), [гольф](#), [фигурное катание](#), мото- и велоспорт. Любят они и виды спорта, связанные с преодолением любых препятствий, например, барьерный бег, десятиборье, каратэ, спуск на байдарках и др.

Некоторые *виды спорта отличаются* тем, что подходят практически любому ребенку, независимо от его темперамента или физических качеств. К таким видам спорта относится, например, [плавание](#), которым сегодня начинают заниматься чуть ли не с рождения. Плавание и все водные виды спорта закаляют организм, укрепляют дыхательную систему, вырабатывают правильную осанку, развивают мышцы.

Плавать полезно при дистонии, частых простудах, гастрите, ожирении, сахарном диабете, заболеваниях позвоночника.

Конный спорт. . Один из самых дорогих видов спорта (высокая стоимость экипировки и услуг тренера, необходимость возить ребенка за город. Полезен при неврозах, гиперактивности, аутизме, отставании в развитии, подходит детям, ограниченным в движении (*при ДЦП*), близорукость высокой степени, бронхиальная астма.

Легкая атлетика. Укрепляет организм, помогает при дистонии, частых простудах, начальной стадии сколиоза. Оздоровительный бег полезен при хронических заболеваниях в стадии ремиссии.

Лыжный спорт. Сочетает все плюсы легкой атлетики с мягким закаливанием. Лыжи очень полезны при заболеваниях органов дыхания, плоскостопии, болезнях позвоночника. Ограничить при бронхиальной астме с частыми приступами и при язвенных процессах.

Фигурное катание. Полезно при начальных стадиях остеохондроза, сколиоза, нарушениях обмена веществ. Велика опасность застудить органы малого таза. Соблюдать осторожность при незрелости связочного аппарата, сильном плоскостопии, высокой степени близорукости.

Спортивные единоборства. Обучение должно начинаться с курса общеукрепляющей подготовки.

Если тренер подберет **ребенку** индивидуальную программу, учитывая особенности его здоровья, занятия окажут великолепное оздоровительное действие на весь организм. Если **ребенка** начнут сразу учить размахивать ногами и разбивать ладонью кирпичи, уводите его из этой секции.

Художественная гимнастика. Укрепляет мускулатуру, способствует развитию межполушарных связей, координации движений. Умеренные занятия полезны девочкам, склонным к сколиозу, перенесшим в раннем возрасте рахит. При интенсивных занятиях возрастает нагрузка на суставы, связки, позвоночник, а это чревато травмами. Данный вид **спорта** может быть противопоказан при болезнях сердца.

Фехтование. Не связано с физическими и эмоциональными перегрузками, полезно ослабленным детям. Способствует формированию межполушарных связей, развитию глазомера, пространственного мышления. Рекомендуется детям с дисграфией, дислексией, сколиоз, сильная близорукость. Из-за синтетических покрытий и костюмов с масками могут возникнуть проблемы у аллергиков и астматиков

Командные виды спорта Хоккей, футбол, волейбол и др. помимо общеукрепляющего эффекта учат взаимодействию в группе.

Волейбол и баскетбол-оптимальный вариант. Водное поло сочетает в себе все плюсы плавания и командной игры. Риск травматизма при этом минимален. Футбол и хоккей очень травматичны и требуют больших физических затрат и выносливости. Высокая стоимость экипировки (хоккей, футбол, выезд на соревнования за счет родителей

Теннис. Полезен, если ребенок склонен к полноте, при начальных стадиях остеохондроза, дистонии, нарушении координации движений. Противопоказан при сколиозе. При интенсивных занятиях страдают локтевые и коленные суставы.