

Материал подготовила: Чужина И.С., инструктор по ФК
МАДОУ МО г. Краснодар «Центр-детский сад № 199»

КАК ВЫБРАТЬ ВИД СПОРТА ДЛЯ РЕБЕНКА? ИХ ПОЛЬЗА

- **Бассейн.** Плавание не только развивает все группы мышц и учит выносливости. Пребывание в воде действует успокаивающе на психику. Поэтому гиперактивных детей рекомендуется приводить в бассейн. Кроме того, бассейн рекомендован детям, страдающим частыми простудными заболеваниями – занятия в воде закаляют организм. Для девочек можно отдать предпочтение синхронному плаванию.
- **Командные игры.** Игры рекомендуются как очень общительным детям (в команде они будут чувствовать себя как рыба в воде), так и застенчивым, не умеющим общаться детишкам (игра в команде привьет ребенку коммуникативные навыки, научит дружить, отвечать не только за себя, но и за команду). Вообще, командные игры очень полезны для психологического развития детей. И, конечно, для физического. Выбирать конкретный командный спорт для вашего ребенка нужно в зависимости от его личных пожеланий, а также от способностей и физических данных.
- Так, например, в баскетболе и волейболе успеха добиваются в основном только высокие игроки.
- В футболе важно умение быстро и долго бегать.
- В хоккее – физическая сила и хорошая координация.
- В водном поло – любовь к воде и умение плавать.

Недостаток спортивных игр – высокий уровень травматизма, без которого, впрочем, не обходится ни один вид спорта. Многие здесь зависят от опытности тренера.



КАК ВЫБРАТЬ ВИД СПОРТА ДЛЯ РЕБЕНКА? ИХ ПОЛЬЗА

- **Легкая атлетика.** Бег формирует выносливость и развивает все группы мышц. Прыжки требуют наличия некоторых способностей, но в целом необходим высокий уровень физической подготовки, поэтому прыгуны всегда находятся в отличной форме.

Детям с плоскостопием заниматься бегом нельзя. Но даже здоровые стопы у бегунов могут деформироваться. Однако мы говорим не о профессиональном спорте (пока), а о занятиях ради здоровья, поэтому если ваш ребенок здоров, опасаться, что занятия принесут ему вред, не стоит.

- **Гимнастика.**

- *Спортивная гимнастика* способствует гармоничному развитию тела и формированию красивой фигуры – как у девочек, так и у мальчиков. Дети, увлеченные спортивной гимнастикой, становятся очень сильными физически. Поэтому можно привести в гимнастическую секцию детей слабеньких или склонных к образованию лишнего веса. Занятия гимнастикой помогут преодолеть эту склонность и набраться сил.
- *Художественная гимнастика* делает фигуры девочек изящными и грациозными. У девочек улучшается осанка, укрепляются мышцы, развивается координация. Но стоит учесть, что успехов в художественной гимнастике добиваются девочки с особым строением тела – высокие, худощавые, с длинными конечностями и врожденной гибкостью.



КАК ВЫБРАТЬ ВИД СПОРТА ДЛЯ РЕБЕНКА? ИХ ПОЛЬЗА

- **Боевые искусства.** Эти виды спорта учат детей постоять за себя, а это иногда очень дорогого стоит. Гиперактивные и агрессивные дети, занимаясь боевыми искусствами, становятся спокойнее и сдержаннее. Боевые искусства закаляют характер и делают детей психологически сильными. Им легче справляться со стрессами.

Что еще поможет сделать правильный выбор?

- **Не ведите туда, где поближе.** Ведите туда, где ребёнку нравится. Нужно выбирать вид спорта вместе с ребенком. Если он еще маленький и знает не все виды спорта, познакомьте его с ними. Покажите картинки и видео из интернета, расскажите правила, объясните, чем каждый из видов спорта полезен и интересен. Ребенок обязательно выскажет свои пожелания, и уже вместе вы определитесь – куда идти. Если есть возможность, можно выбрать два разных занятия: то, которому отдал предпочтение ребенок, и то, которое проводится близко к дому. Попробовав и там, и там, ребенок окончательно определится – либо останется в одном месте, либо будет заниматься обоими видами спорта.
- **Проконсультироваться с врачом.** Прежде чем отвести ребенка в физкультурно-оздоровительный комплекс или в бассейн, посетите педиатра или врача ЛФК. Врач подскажет вам, подходят ли ребенку выбранные виды спорта. Если вы еще не определились с выбором, врач поможет сделать это. Он подскажет, какие именно занятия более всего нужны вашему ребенку. А какие-то, возможно, будут противопоказаны и принесут вред. Без консультации врача не торопитесь погружать ребенка в мир спорта.



КАК ВЫБРАТЬ ВИД СПОРТА ДЛЯ РЕБЕНКА? ИХ ПОЛЬЗА

- **Познакомьтесь с тренером.** Очень важна и психологическая атмосфера, в которой окажется ребенок. Написав заявление на имя директора, не спешите уходить. Познакомьтесь с тренером, поговорите с ним. Подумайте – будет ли ребенку комфортно под руководством этого человека? Поприсутствуйте, если это возможно, на паре-тройке первых занятий вашего ребенка. Оцените методику тренера – подходит ли она вашему ребенку. Не стесняйтесь задавать вопросы и не бойтесь «менять лошадей на переправе» — это ваш ребенок, и вы обязаны заботиться о его здоровье и комфорте. Если тренер вас не устраивает, поищите такую же секцию в другом месте. Не настраивайте ребенка сразу на высокие достижения.
- **Главное – здоровье и гармоничное развитие.** Если все пойдет хорошо и ребенку будет интересен спорт – он сам захочет чего-то достичь. Ключевое слово – «сам». Если же его изначально мотивировать на большой спорт, это может вызвать чувство неуверенности в себе, страх не справиться и подвести родителей, не оправдав их ожиданий. Кроме того, сложные тренировки в раннем возрасте могут оказаться чреватými. Измученные тренировками, многие дети рано или поздно категорически отказываются от спорта. Зато те, кого не заставляли, а мягко мотивировали на занятия ради здоровья, увлекаются и продолжают заниматься и поддерживать форму всю жизнь.

