

МАДОУ ЦРР – детский сад  
Инструктор по ФИЗО  
Худякова Т.А.

## Консультация для родителей КАКОЙ ВИД СПОРТА ВЫБРАТЬ ДЛЯ РЕБЕНКА?

Все родители мечтают о том, чтобы их дети выросли здоровыми и дисциплинированными. А для этого, считают мамы и папы, ребенок должен заниматься спортом. Но какой вид спорта выбрать для ребенка? Когда лучше начать? Да и хочет ли сам малыш заниматься?

Многие люди не видят различия между спортом. На самом деле это разные понятия, хоть и во многом схожие. Ведь спортом занимаются ради достижения результата, а физкультурой - для того, чтобы быть здоровым.

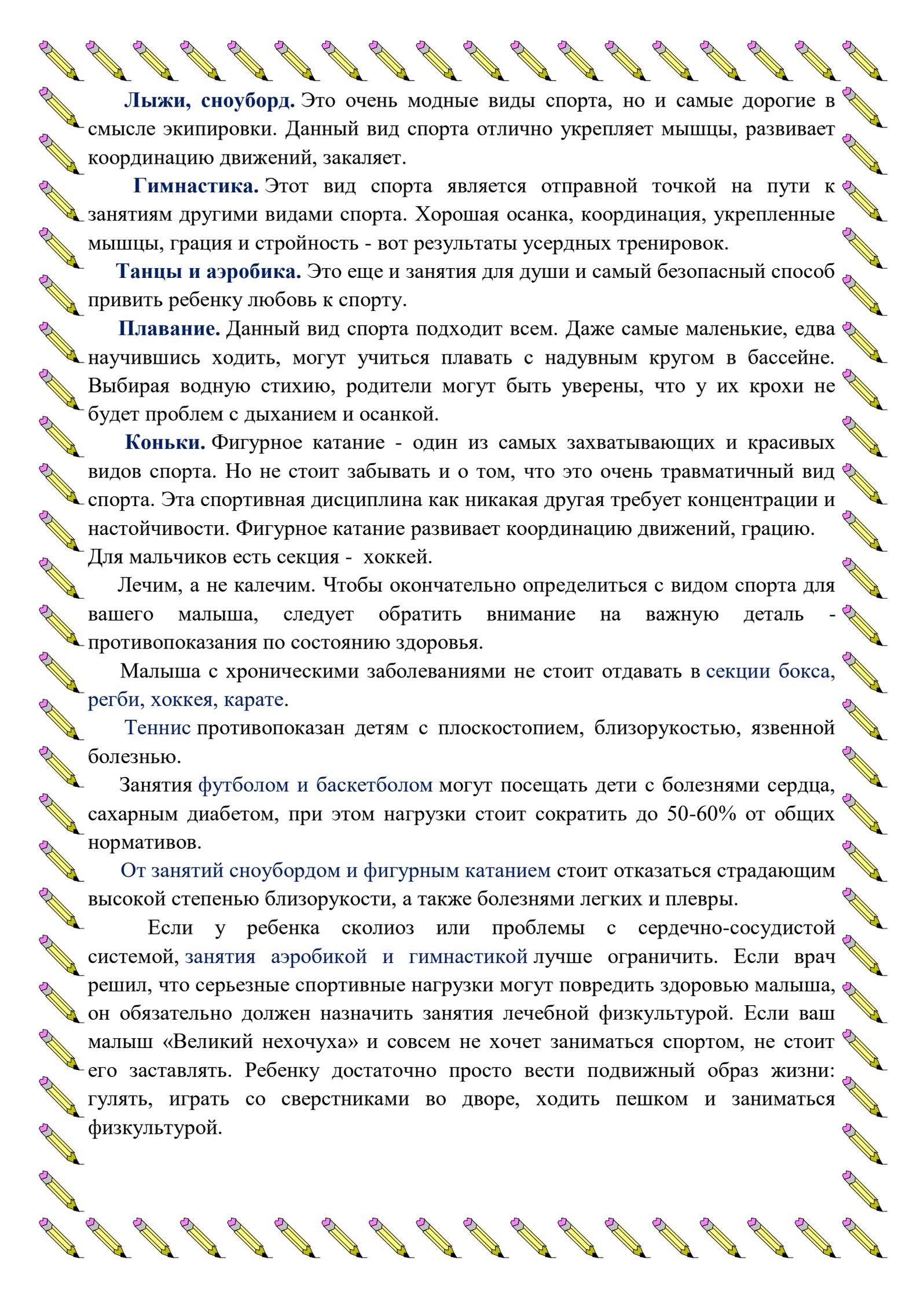
Записать ребенка в спортивную секцию рядом с домом не составит труда. Но как не ошибиться? Ведь помимо физической подготовки малыш должен получать от спорта еще и удовольствие. Поэтому родители, прежде всего, должны поинтересоваться у будущего чемпиона, каким видом спорта он хотел бы заниматься.

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.

**Давайте для этого рассмотрим наиболее популярные виды спорта.**

**Боевые искусства.** В секцию карате, дзюдо и ушу можно смело записывать как мальчиков, так и девочек. Научиться постоять за себя никогда не будет лишним. В таких видах спорта отлично развиваются мускулатура, координация и хорошая реакция.

**Командный спорт.** Такой вид тренировок отлично подойдет для непосед с «моторчиком». И, наоборот, поможет маленьким букам найти общий язык со сверстниками, стать более открытыми. Командные виды спорта - волейбол, футбол, теннис, хоккей, баскетбол. В них всегда много движения, общения и веселья.



**Лыжи, сноуборд.** Это очень модные виды спорта, но и самые дорогие в смысле экипировки. Данный вид спорта отлично укрепляет мышцы, развивает координацию движений, закаляет.

**Гимнастика.** Этот вид спорта является отправной точкой на пути к занятиям другими видами спорта. Хорошая осанка, координация, укрепленные мышцы, грация и стройность - вот результаты усердных тренировок.

**Танцы и аэробика.** Это еще и занятия для души и самый безопасный способ привить ребенку любовь к спорту.

**Плавание.** Данный вид спорта подходит всем. Даже самые маленькие, едва научившись ходить, могут учиться плавать с надувным кругом в бассейне. Выбирая водную стихию, родители могут быть уверены, что у их крохи не будет проблем с дыханием и осанкой.

**Коньки.** Фигурное катание - один из самых захватывающих и красивых видов спорта. Но не стоит забывать и о том, что это очень травматичный вид спорта. Эта спортивная дисциплина как никакая другая требует концентрации и настойчивости. Фигурное катание развивает координацию движений, грацию. Для мальчиков есть секция - хоккей.

Лечим, а не калечим. Чтобы окончательно определиться с видом спорта для вашего малыша, следует обратить внимание на важную деталь - противопоказания по состоянию здоровья.

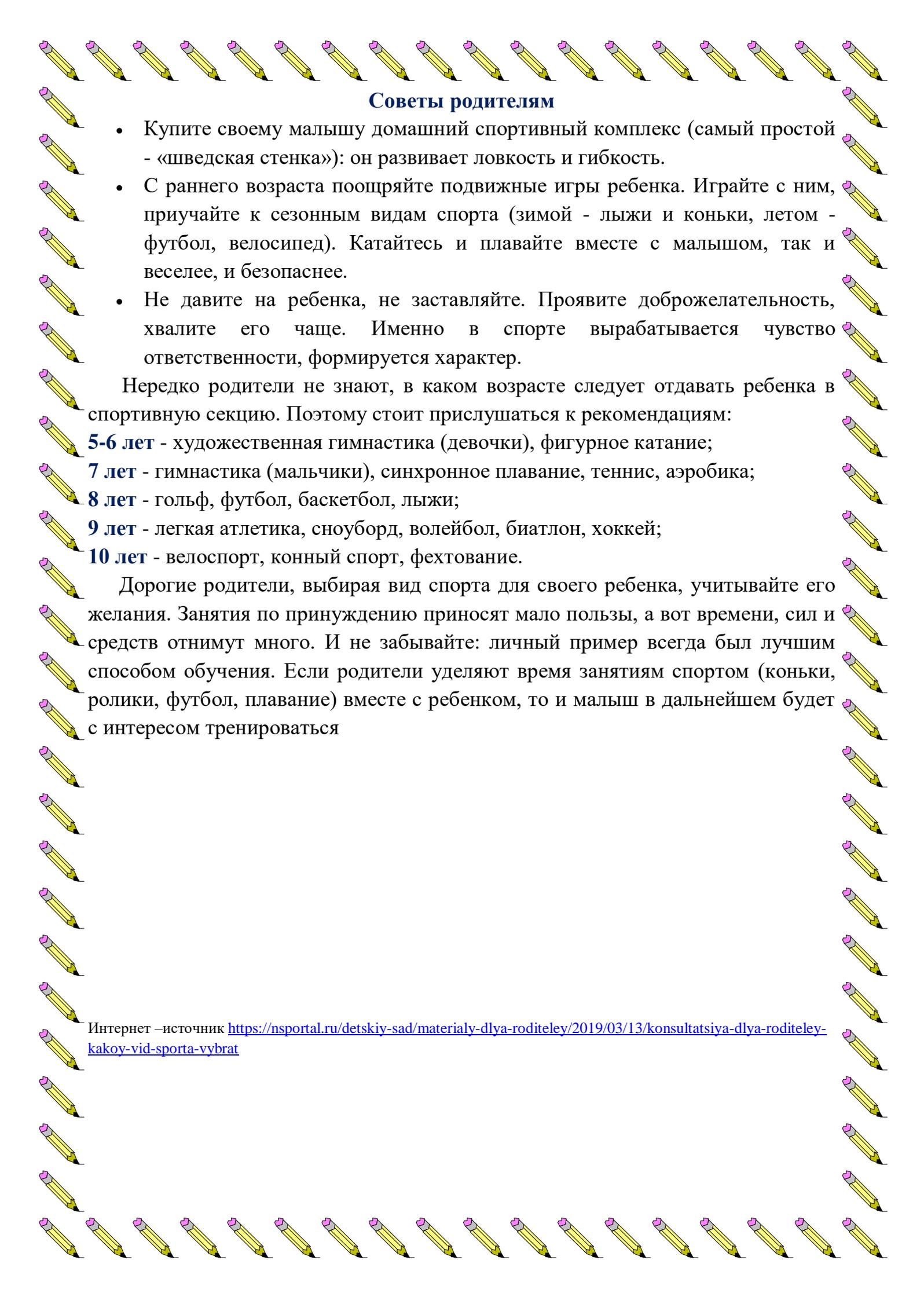
Малыша с хроническими заболеваниями не стоит отдавать в секции бокса, регби, хоккея, карате.

Теннис противопоказан детям с плоскостопием, близорукостью, язвенной болезнью.

Занятия футболом и баскетболом могут посещать дети с болезнями сердца, сахарным диабетом, при этом нагрузки стоит сократить до 50-60% от общих нормативов.

От занятий сноубордом и фигурным катанием стоит отказаться страдающим высокой степенью близорукости, а также болезнями легких и плевры.

Если у ребенка сколиоз или проблемы с сердечно-сосудистой системой, занятия аэробикой и гимнастикой лучше ограничить. Если врач решил, что серьезные спортивные нагрузки могут повредить здоровью малыша, он обязательно должен назначить занятия лечебной физкультурой. Если ваш малыш «Великий нехочуха» и совсем не хочет заниматься спортом, не стоит его заставлять. Ребенку достаточно просто вести подвижный образ жизни: гулять, играть со сверстниками во дворе, ходить пешком и заниматься физкультурой.



## Советы родителям

- 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, 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.

Нередко родители не знают, в каком возрасте следует отдавать ребенка в спортивную секцию. Поэтому стоит прислушаться к рекомендациям:

**5-6 лет** - художественная гимнастика (девочки), фигурное катание;

**7 лет** - гимнастика (мальчики), синхронное плавание, теннис, аэробика;

**8 лет** - гольф, футбол, баскетбол, лыжи;

**9 лет** - легкая атлетика, сноуборд, волейбол, биатлон, хоккей;

**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. И не забывайте: личный пример всегда был лучшим способом обучения. Если родители уделяют время занятиям спортом (коньки, ролики, футбол, плавание) вместе с ребенком, то и малыш в дальнейшем будет с интересом тренироваться

Интернет –источник <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2019/03/13/konsultatsiya-dlya-roditeley-kakoy-vid-sporta-vybrat>