

Родителей всегда волнует вопрос, отдавать ли ребенка в спортивные секции или лучше не стоит, и чего в этом будет больше: вреда или пользы? И главное, в каком возрасте и куда. Не пропустить бы тот момент, когда укажут на дверь и скажут: «Поздно пришли». Многие родители находят множество причин, чтобы отдать ребенка в ту или иную секцию. Одни хотят сделать из него чемпиона, чтобы впоследствии ребенок был успешным, известным человеком, которого не тяготили бы материальные проблемы. Некоторые отдают малыша в спорт, чтобы поправить его здоровье, не возлагая особых надежд, и наконец есть такие, которые просто хотят занять свободное время своего чада, для того чтобы тот меньше болтался без дела. Но в любом из этих вариантов нельзя забывать о гармоничном и всестороннем развитии ребенка. Для начала надо разграничить понятия физическая культура и спорт.

Физическая культура направлена на охрану здоровья любого человека и не ждет от него каких-то особых достижений.

Спорт же — это настоящее хобби, целью которого обязательно являются значительные успехи и рекорды.

Заниматься профессиональным спортом дошкольникам рано. Для детей до 6-7 лет речь идет об элементах, которые могут стать основой для дальнейшего профессионального пути в большом спорте.

Любой вид спорта формирует характер, поэтому не обязательно, для того чтобы ребенок чувствовал себя уверенно в агрессивной компании, отдавать его на секцию силовой подготовки.

Основные моменты при выборе спортивной секции

1. Выбранное направление должно нравиться ребенку, посещение занятий приносить радость и удовольствие. Без трудностей не обойтись, но именно они и закаляют характер. Только пусть эти трудности будут в преодолении сложностей на пути к любимой цели.

2. Оцените, подходит ли выбранный вид по состоянию здоровья.

3. Когда речь идет о малышах, важно обратить внимание на тренера, педагога. Нужно навести справки, понаблюдать самим. Быть можно талантливым спортсменом, но плохим тренером.

4. Лучше, если в группе будут ровесники. Кроме возраста важно учитывать вес и рост ребенка.

5. Не экономьте на защитных приспособлениях. Убедитесь, что спортивное оборудование, принадлежности и покрытия в секции поддерживаются в хорошем состоянии.



Как выбрать спорт, учитывая детский темперамент?

Характер тоже имеет значение при выборе видов спорта. От него зависит, каких успехов ребёнок сможет достичь. Например, дети с высокой степенью активности вряд ли смогут проявить себя в видах спорта, где тренировки – это бесконечная череда повторяющихся упражнений, где требуется умение концентрировать внимание. Им нужно подобрать занятия, где ребёнок сможет выплеснуть избыток энергии, лучше всего, чтобы это был командный вид спорта.

- 1. Спорт для сангвников.** Дети с таким типом темперамента лидеры по натуре, они не склонны поддаваться страху, им нравится экстрим, им подойдёт спорт, где они смогут проявить все эти качества, показать собственное превосходство. Они комфортно почувствуют себя на занятиях фехтованием, альпинизмом, каратэ. Сангвникам придётся по вкусу дельтапланеризм, горнолыжный спорт, спуск на байдарках.
- 2. Холерики** – люди эмоциональные, но они способны разделить с кем-то победу, поэтому детям с этим темпераментом лучше найти себя в командном спорте. Борьба или бокс – неплохой вариант для них.
- 3. Флегматичные дети** склонны добиваться хороших результатов во всём, в том числе и в спорте, потому что их природные качества – это упорство и спокойствие. Предложите ребёнку с таким темпераментом пойти на шахматы, на фигурное катание, заняться гимнастикой или стать атлетом.
- 4. Меланхолики** – очень ранимые дети, их может задеть излишняя строгость тренера. Лучше выбрать для них один из командных видов спорта или отдать на танцы. Отличный вариант – конный спорт, он подходит для всех, а также стоит рассмотреть занятия стрельбой или парусным спортом.



В какую секцию отдать детей, учитывая состояние их здоровья?

Лучше посоветоваться с педиатром, который знает особенности организма ребёнка. Врач подскажет, какие виды спорта противопоказаны в каждом конкретном случае, а какие пойдут на пользу. Педиатр определит, какой уровень нагрузки подойдёт вашим детям. Рассмотрим рекомендации, касающиеся выбора вида спорта при различных заболеваниях.

- ***Занятия волейболом, баскетболом и футболом*** противопоказаны близоруким детям, а также тем, кто страдает астмой или плоскостопием. Но эти виды спорта помогут укрепить опорно-двигательный аппарат;
- ***Художественная гимнастика*** избавит ребёнка от плоскостопия и поможет укрепить мышцы спины, сформирует красивую осанку;
- ***Плавание*** – подходит всем детям без исключения. Занятия в бассейне благотворно влияют на мышцы всего тела, в том числе спины, укрепляют нервную систему;
- ***Хоккей*** противопоказан, если у ребёнка имеются хронические заболевания, но он хорошо развивает дыхательную систему;
- ***Единоборства, художественная гимнастика, занятия лыжным спортом и фигурным катанием*** показаны при слабо развитом вестибулярном аппарате;
- При слабой нервной системе подойдут занятия ***детской йогой, плаванием и конным спортом***;
- ***Теннисом*** стоит заняться для развития мелкой моторики и внимания, но этот вид спорта не подходит близоруким детям и тем, кто страдает язвой желудка;
- ***Езда верхом*** рекомендована при судорожном синдроме, болезнях желудочно-кишечного тракта и диабетикам;
- Укрепить сердце и дыхательную систему можно, занимаясь ***конькобежным спортом, лёгкой атлетикой или прыжками в воду***;
- ***Фигурное катание*** противопоказано при сильной близорукости и болезнях плевры.

В каком возрасте надо отдавать ребёнка заниматься спортом и какой спорт выбрать для ребёнка?

Йога (с 3 лет)



Детям, как правило, очень комфортно на таких занятиях. Это проверенная тысячелетиями практика развития личности через физическое совершенствование тела к внутренней гармонии. Йога способствует развитию спокойствия, концентрации и эмоционального равновесия у детей. Ребята направляют свою естественную энергию на укрепление здоровья. Упражнения помогают развить естественную гибкость, хорошую осанку и координацию

Футбол, баскетбол, волейбол (с 4 лет)

Занимаются ребята в среднем от 3 до 5 раз в неделю по 2-3 часа, один день отдается игре, остальные — тренировкам. В будущем это верное средство уберечь чадо от нежелательных увлечений неприкаянных дворовых компаний. Играть удобнее в синтетической одежде, тренироваться — в форме из хлопка.



Плавание (с 0 месяцев)

Плавание укрепляет нервную систему, помогает правильному формированию костно-мышечной системы, улучшает дыхание и кровообращение. Малыш научится держаться на воде, будет иметь хорошую фигуру и осанку. Особенно полезен этот вид спорта детям со сколиозом, деформацией грудной клетки, близорукостью, сахарным диабетом, гастритом, ожирением, легкой формой бронхиальной астмы. В принципе, плавать можно начинать с самого рождения. Есть инструкторы, которые учат плавать малышей, еще не умеющих даже сидеть.



Противопоказания: открытые рань, кожные заболевания, заболевания глаз и ЛОР-органов, инфекционные заболевания.

Художественная гимнастика (с 5 лет)



Гимнастика хороша всем, она и гибкость дает, и ловкость, и осанку формирует, походка становится плавной и грациозной. Благодаря занятиям исчезает плоскостопие. Все это вместе повышает самооценку, формирует характер. Уроки состоят из множества упражнений, среди которых можно выделить: динамические, на растягивание мышц, на расслабление мышц и разучивание танцевальных шагов. Занятия длятся от 40 минут до полутора часов от 2 до 3 раз в неделю.

Противопоказание: близорукость.



Спортивная гимнастика (с 4 лет)

Спортивная гимнастика очень дисциплинирует – ряд правил, которые нужно соблюдать для выполнения то или иного упражнения, буквально выстраивают сначала осанку, потом походку, следом за этим общую манеру поведения и умение себя держать на людях. Со временем даже стеснительный ребенок преодолевает свое смущение, становится более открытым и общительным, учится достигать результатов, поставленных ранее целей. Ко всему прочему, выступая на соревнованиях и чемпионатах в одной команде, дети учатся коллективному мышлению, ответственности за свои действия, совместной работе и старанию ради общего результата. Спортивная гимнастика прорабатывает все группы мышц – ребенок физически развивается и крепнет, повышается выносливость, ловкость, расторопность в жизни. Это в свою очередь способствует общей коррекции поведения и умению сосредотачиваться на необходимых вещах. Дети становятся более внимательными и собранными. Занимаясь спортивной гимнастикой, дети становятся более пластичными, учатся слушать ритм, музыку, девочки развивают изящность и грацию, с возрастом осознают свою природную женственность, а мальчики – мужественность и силу, верят в свои возможности, становятся увереннее по жизни в целом.



Хоккей (с 5-6 лет)



Противопоказания: близорукость, порок сердца, нестабильность шейных позвонков.

Это отличный спорт для ребенка и очень тяжелый для его родителей. Начинают заниматься хоккеем обычно с 4-6 лет. В этом нежном возрасте молодой спортсмен не может сам себя одеть и раздеть, поэтому родителям необходимо все время сопровождать его. Это довольно напряженно — тренировки 4-6 раз в неделю, часто в неудобное для родителей время. И не стоит рассчитывать, что ребенок чуть-чуть позанимается и бросит, добровольно дети хоккеем не оставляют.

Фигурное катание (с 3 лет)

Это очень красивый, изящный вид спорта. В глазах окружающих конькобежцы почти небожители, настолько они грациозны и неуловимы. Фигурное катание совершенствует гибкость, ловкость, вестибулярный аппарат, глазомер. Улучшает работу сердца и сосудов, опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы. Для тренировок самым маленьким нужно приобрести плотный шерстяной костюмчик и такие же колготки, поскольку первое время ребенок проводит не стоя, а лежа на льду.

Противопоказания: близорукость, проблемы с вестибулярным аппаратом, косолапость.



Карате (с 4-5 лет)



Вся техника карате основывается на резкости движения и на концентрации энергии в нужный момент, придающей удару мощь. Движения должны быть энергоэкономными и оптимальными с точки зрения биодинамики. Карате развивает природные данные ребенка — гибкость, подвижность суставов. Малыш учится правильно дышать, а также быстро переходить от напряжения мышц к их расслаблению, и наоборот. Дети обычно более расслаблены, чем взрослые, поэтому, если техника у них хорошо поставлена, скорость движений выше, чем у взрослых. Занятия карате влияют на формирование характера ребенка — он становится уверенным в себе, учится сдержанности, самоконтролю, целеустремленности. Маленький человек поймет, что уважения окружающих можно добиться только трудом и адекватным поведением. Замечено, что в детской группе наибольший авторитет имеют не те дети, которые всевозможными способами пытается привлечь к себе внимание, таких как раз не принимают всерьез, а самые старательные и при этом спокойные, у которых самая хорошая техника.



Противопоказания: заболевания опорно-двигательного аппарата, сердца, почек, глаз.

Лыжи (с 5-6 лет)



Для детей обоих полов занятия по лыжному спорту становятся доступными уже с 5-6 лет. Они позволяют воспитать детей более уверенными в себе, пробудить в них дух соревнования и научить правильному отношению к победам и поражениям. С медицинской точки зрения лыжный спорт полезен для детей тем, что все без исключения группы мышц становятся задействованными в процессе тренировки. Лыжный спорт способствует развитию ребенка, как с медицинской точки зрения, так и с психологической, и социальной. Главное здесь – не принуждать малыша к тренировкам и грамотно выбирать снаряжение.

Айкидо (с 4 лет)

Это замечательное сочетание спорта, искусства и философии. Айкидо развивает выносливость, координацию движений, умение постоять за себя. Умение правильно падать часто защищает их от вывихов, травм и растяжений в обычной жизни. Это возможность для детей обуздать агрессивность, направив ее в мирное русло. И что очень важно, ребенок учится общаться и дружить со сверстниками, а в разновозрастных группах общаться с ребятами, которые старше или младше его



Дзюдо (с 4-5 лет)



Противопоказания: заболевания опорно-двигательного аппарата, сердца, почек, глаз.

Вот чудесный вид спорта для ребенка, и крепким делает, и за себя учит постоять и хорошая профилактика по развитию агрессии. Один из принципов этого вида восточных единоборств, провозглашенный его основателем Дзигаро Кано: «Предотвращенная схватка — это и есть выигранная схватка». Занятия предполагают спортивную подготовку без ущерба здоровью и нормальному развитию ребенка. Большое внимание уделяется общему физическому развитию — ловкости, координации, быстроты реакции. По сравнению с другими видами спорта в дзюдо невелик риск травм. Серьезные травмы бывают очень редко даже на крупных соревнованиях.

Тэквондо (с 4-5 лет)

Тэквондо означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, практикуются удары, блоки и прыжки, выполняющиеся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников. Занятия включают в себя общеразвивающие физические упражнения и активные игры, элементы восточных единоборств (стойки, блоки, удары, степ, поединки). Искусство учит дисциплине, но вместе с этим представлено на занятиях в легкой, доступной для детей (игровой) форме. Тэквондо воспитывает способность самостоятельно ставить задачи и добиваться их, учит относиться к спорту и собственному телу как к искусству.



Ушу (с 4-5 лет)

Слово ушу означает «боевые техники», точнее техники, при помощи которых можно остановить бой (изначальное назначение китайских боевых искусств — защита, а не нападение). Занятия учат точно и ловко двигаться, ориентироваться в пространстве и времени, согласовывать действия с партнером, развивают координацию, воображение и мышление.

Воспитывают волевые черты характера, дисциплинированность, выносливость, гибкость, скорость и быстроту реакции. В целом ушу дает возможность гармоничного телесного развития и функциональную подготовку для дальнейших занятий любыми практиками или видами спорта. Гимнастика ушу прекрасно подходит для детей-астматиков и детей, ослабленных ОРЗ и ОРВИ. Оптимальный возраст для начала занятий — это 5-6 лет.

Противопоказания: тяжелые травмы, операции, серьезные нарушения сердечно-сосудистой системы.



Шахматы (с 3 лет)

Это увлекательная игра, в которой надо не просто победить, но и обосновать свою победу. Ребенок научится не просто уничтожать фигуры соперника, а с каждым шагом укреплять свое превосходство на доске и уменьшать шансы соперника. Самое главное — научиться думать, рассуждать и видеть на несколько ходов вперед, предугадывать действия и ходы соперника и вовремя на них реагировать. А тот, кто думает за себя и за «того парня», никогда еще не проигрывал. Игра в шахматы для детей — это удивительный мир в творчество.

После первых ходов и неудач, ребенок начинает сам экспериментировать и приходит к пониманию того, что фигуры на доске должны перемещаться со смыслом.



Теннис (с 4-5 лет)

Для детского здоровья такой вид спорта, как теннис важен, как никакой другой. Всего за год занятий ребенок может достичь колоссальных успехов! В частности, улучшение и развитие: зрения, концентрации внимания, быстроты реакции, ловкости. Можно забыть про слабые ноги, пресс, руки, про недостаточную гибкость. Ребенок научится с ранних лет контролировать самообладание, эмоции, разовьет выдержку, упорство и целеустремленность.



*Какой вид
спорта подходит
для вашего
ребенка*

