

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №8 «Геремок» муниципального образования Староминский район

**Консультация для родителей на тему:
«С какого возраста отдавать ребенка в спортивные секции»**



Материал подготовила:
Инструктор по ФК
Артюх Н.И.

Естественным желанием любого родителя является вырастить ребенка крепким и здоровым. Очевидно, что помочь в этом ребенку могут занятия спортом. Однако далеко не всегда находится однозначный ответ на вопрос, в каком же возрасте записать ребенка в ту или иную спортивную секцию ?

Конечно, здесь всё очень индивидуально. Значение имеет пол ребенка, степень его развития, наконец, предрасположенность к какому-либо виду спорта. При этом просто необходимо, что бы у самого ребенка было желание заниматься, ведь посещение «каторжных» тренировок, выбранных родителями, только негативно скажется на его психическом здоровье. Если родители не будут учитывать готовности ребенка заниматься спортом, они могут столкнуться с тем, что чадо в скором времени попросит забрать его из секции. Вполне вероятно, что после первого негативного опыта у ребенка вообще пропадет желание заниматься. Именно во избежание такой реакции, родителям следует очень серьезно отнестись к тому, в каком возрасте отдавать ребенка в спорт.

Оценка физического развития и состояния

Первым важным шагом на этом пути будет консультация с врачом. Не пренебрегайте этой консультацией, ведь на кону стоит детское здоровье, а может быть даже и вся жизнь. Врач осмотрит ребенка, выявит наличие противопоказаний и оценит уровень его физического развития. Далее, постарайтесь поговорить с родителями тех детей, которые уже записаны в какие-либо спортивные секции. Узнайте, в каком возрасте они начали водить ребенка на тренировки, и не возникло ли впоследствии каких-либо проблем.

КАК ВЫБРАТЬ СПОРТИВНУЮ СЕКЦИЮ

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 пропустите бы тот момент, когда вам 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.

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.

Плавание (с рождения)

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.

Плавать можно начинать с самого рождения. Есть инструкторы, которые учат плавать малышей, еще не умеющих даже сидеть.

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

Хоккей (с 5-6 лет)

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 хоккей не оставляют.

Противопоказания: близорукость, порок сердца, нестабильность шейных позвонков.

Футбол, баскетбол, волейбол (с 5 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 неприкайанных дворовых компаний.

Каратэ (с 4-5 лет)

Вся техника каратэ основывается на резкости движения и на концентрации энергии в нужный момент, придающей удару мощь. Каратэ развивает природные данные ребенка — гибкость, подвижность суставов. Малыш учится правильно дышать, а также быстро переходить от напряжения мышц к их расслаблению, и наоборот. Занятия каратэ 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.

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

Рукопашный бой (с 7 лет)

Если ребёнок отличается избытком энергии, которая, как правило, находит выход в самых неподходящих ситуациях, значит, ему просто необходим вид деятельности, позволяющий выплескивать избыток энергии. Рукопашный бой вполне подойдет. К тому же он развивает скорость реакции, гибкость суставов, координацию движений, улучшает состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

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

Бокс (с 7 лет)

Этот старый, хорошо проверенный вид спорта позволяет не только натренировать тело, но и развить силу и гибкость. Умелый боксер способен сокрушить противника, превышающего его и в росте, и в весе. Этим бокс и привлекателен для мальчишек. Это один из самых травматичных видов спорта. Как итог, головные боли, искривленные носовые перегородки, трещины и прочие серьезные последствия, вплоть до проблем с психикой.