



Какой вид спорта подходит вашему ребёнку?

Этим вопросом задаются многие родители, начиная работу над этим пунктом уже с дошкольной поры жизни малыша.

Различные секции и оздоровительно-физкультурные группы – это прекрасная возможность обеспечить ребёнку достаточную двигательную активность. Занятия спортом в раннем возрасте не только положительно влияют на здоровье ребенка в будущем, но и дисциплинируют его, закаляют характер, учат быть ответственным, смелым и сильным не только телом, но и духом.

1. Бассейн

Плавание не только развивает все группы мышц и учит выносливости. Пребывание в воде действует успокаивающе на психику. Поэтому гиперактивных детей особенно рекомендуется приводить в бассейн. Кроме того, бассейн рекомендован детям с частыми простудными заболеваниями, т.к. занятия в воде закаляют организм.



Для девочек можно отдать предпочтение синхронному плаванию.

2. Командные игры (волейбол, баскетбол, футбол, хоккей)

Игры рекомендуются как очень общительным детям ввиду того, что в команде они будут чувствовать себя как рыба в воде, так и застенчивым, не умеющим общаться детишкам, т.к. игра в команде привьёт ребёнку коммуникативные навыки, научит дружить, отвечать не только за себя, но и за команду. Выбирать конкретный



командный спорт для вашего ребенка нужно в зависимости от его личных пожеланий, 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.

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

3. Легкая атлетика

Бег, как и плавание, отлично формирует выносливость и развивает все группы мышц. Прыжки требуют наличия некоторых способностей, но в целом необходим высокий уровень физической подготовки, поэтому бегуны всегда находятся в отличной форме.

!!! Детям с плоскостопием заниматься бегом нельзя.



4. 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. Однако, это вовсе не значит, что маленькая



пышечка не получит от занятий гимнастикой никакого результата! Занятия будут полезны любой девочке. Если вы сразу настроитесь на то, что вам важны не достижения, а здоровье и гармоничное развитие, то и огорчений в будущем не будет. Важно дать такой настрой и девочке. Никто не знает, что преподнесёт нам судьба – быть может, девочка, вопреки своим «неподходящим» данным, станет олимпийской чемпионкой в этом виде спорта!

5. Лыжи

Занятия на лыжах способствуют развитию выносливости, силы, координации. Лыжный спорт тренирует сердце и закаляет организм. Рекомендуется заниматься на лыжах часто простужающимся детям. Занятия на свежем воздухе полезны всем детям без исключения!



6. 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.



7. Теннис

Во время занятий работают практически все группы мышц, хорошо развивается координация движений. Этот вид спорта (а вернее, регулярные соревнования) также помогает выработать у



ребенка столь необходимые в жизни качества, как упорство и настойчивость. Однако, что греха таить, этот вид спорта — не из дешёвых. Кроме того, теннис не терпит пренебрежения. Для серьезного овладения техникой надо заниматься 2-3 раза в неделю, а количество детей в группе при этом должно быть не более 4-5. Время от времени также необходимы индивидуальные тренировки.

8. Фигурное катание

Очень красивый и зрелищный вид спорта, которым легко увлекаются и мальчики, и девочки. Несмотря на внешнюю красоту, относится к наиболее сложным, поэтому нужно настроиться на то, что не всё сразу будет получаться так, как хотелось бы.

Именно здесь особенно сильно чувствуется жесткая конкуренция. Безусловно, хорошо развиваются мышцы ног, рук, как у парников, так и сольных танцоров на льду, координация, грация. Но фигуристам приходится много работать не только на катке, но и в зале — над хореографией.



Важные рекомендации

Итак, мы перечислили, в чем польза самых популярных видов спорта. Стоит учесть эту информацию, выбирая секцию для ребенка. Но этого недостаточно. Что еще поможет сделать правильный выбор?

- **Не ведите туда, где поближе.** Веди туда, где ребенку будет нравиться. Часто родители выбирают секцию поближе к дому: если рядом с домом бассейн – ребенок будет ходить в бассейн, если каток – значит, будет фигуристом, конькобежцем или лыжником. Но это неправильный подход, хоть и очень удобный.

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.

- **Сначала – к врачу.** Прежде чем отвести ребенка в физкультурно-оздоровительный комплекс или в бассейн, посетите вместе с

ним доктора – 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.

- **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 чреватыми. 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.

- **Ещё мы очень рекомендуем учесть тип темперамента вашего ребёнка.** Если он не холерик, к примеру, а флегматик в большей степени, то вряд ли он будет испытывать подлинную радость от занятия хоккеем.

- **Вспомните, что есть шахматы!** это тоже отличный вариант для детей спокойных, уравновешенных и любящих логические задачи.

- **Всегда помните о личном примере!**

