Польза различных видов спорта для вашего ребёнка.
Как выбрать вид спорта для вашего ребёнка?
Консультация для родителей.

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 привьёт ребёнку 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 ребёнка 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. Многое здесь зависит от опытности тренера.

Лёгкая 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 ребёнок здоров, опасаться, что занятия принесут вред, не стоит.

Гимнастика.

Спортивная гимнастика способствует гармоничному развитию тела и формированию красивой фигуры – как у девочек, так и у мальчиков. Дети, увлечённые 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 врождённой 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!

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.

Как выбрать вид спорта для ребёнка?
Важные рекомендации.

1. Не ведите туда, где поближе.

Ведите ребёнка туда, где ему нравится.

Нужно выбирать вид спорта вместе с ребёнком. Если он ещё 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. Ребёнок обязательно выскажет свои пожелания, и уже вместе вы определитесь – куда идти. Если есть возможность, можно выбрать два разных занятия: то, которому отдал предпочтение ребёнок, и то, которое проводится близко к дому. Попробовав и там, и там, ребёнок окончательно определится – либо останется в одном месте, либо будет заниматься обоими видами спорта.

2. Сначала – к врачу.

Прежде чем отвести ребёнка в физкультурно – оздоровительный комплекс или в бассейн, посетите вместе с ним доктора – педиатра или врача ЛФК. Врач подскажет вам, подходят ли ребёнку выбранные виды спорта. Если вы ещё не определились с выбором, врач поможет сделать это. Он подскажет, какие именно занятия более всего нужны вашему ребёнку. А какие – то, возможно, будут противопоказаны и принесут вред. Без консультации врача не торопитесь погружать ребёнка в мир спорта.

3. Познакомьтесь с тренером.

Очень важна и психологическая атмосфера, в которой окажется ваш ребёнок. Написав заявление на имя директора, не спешите уходить. Познакомьтесь с

тренером, поговорите с ним. Подумайте – будет ли ребёнку комфортно под руководством этого человека?

Поприсутствуйте, если это возможно, на паре – тройке первых занятий вашего ребёнка. Оцените методику тренера – подходит ли она вашему ребёнку. Не стесняйтесь задавать вопросы и не бойтесь «менять коней на переправе» - это ваш ребёнок, и вы обязаны заботиться о его здоровье и комфорте. Если тренер вас не устраивает, поищите такую же секцию в другом месте. Не настраивайте ребёнка сразу на высокие достижения.

Главное – здоровье и гармоничное развитие.

Если всё пойдёт хорошо и ребёнку 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.

Инструктор по физической культуре
Устюгова О.М.