

## Консультация для родителей: "В какую секцию отдать ребенка?"

Инструктор по физкультуре: Н.В. Часовских

*Спорт — это самовыражение и самореализация, быстрота реакции и выносливость, целеустремленность и ловкость, красота и грация.*



### Как выбрать для ребенка спортивную секцию?

**Совет первый:** секция рядом с домом.

Большие расстояния утомительны. Первыми устают от дальних поездок на тренировку отнюдь не дети – взрослые. Именно со стороны взрослых провоцируются прогулы, а в дальнейшем – отказ от занятий. Поэтому помните на поездку в спортивную секцию нужно тратить не более 40-50 минут.

**Совет второй:** учесть индивидуальные особенности.

Учесть состояние здоровья. Для здорового ребенка открыты двери всех спортивных секций, чего не скажешь о детях со слабым здоровьем. Но в этом случае необходимо искать вид спорта, подходящий конкретному ребенку. Учесть его индивидуальные особенности физического развития. Учесть характер ребенка

**Совет третий:** выбирайте хорошего тренера.

Сходить на тренировку, понаблюдать со стороны. Поговорить с родителями детей, посещающих секцию. Поговорить с самим тренером.

### Как выбрать хорошего тренера?

Прежде чем приводить своего ребенка на секцию, не поленитесь – нанесите визит на занятия к тренеру. Приходить лучше без ребенка. Посмотрите, как проводится тренировка: прежде всего, обратите внимание на настроение детей. Должна ощущаться доброжелательная рабочая обстановка, в которой у детей, что называется, «горят глаза». Бойтесь тренерского сюсюкания с воспитанниками, однако еще более опасайтесь хождения детей «по струнке». Должна быть дисциплина, а не «муштра». Оцените ритм занятий: у хорошего тренера они всегда проходят в резвом темпе, однако упражнения обязательно перемежаются расслабляющими играми или эмоциональными эстафетами.

Поговорите с родителями детей, которые занимаются у этого тренера давно. Не ограничивайте свой круг общения только мамами или только отцами. Выслушайте мнения обоих. Уточняйте, пунктуален ли он, часто ли шутит, умеет ли разумно сочетать политику «кнута и пряника», быстро ли запоминает имена новых воспитанников – все это идет в плюс претенденту. Поинтересуйтесь также послужным списком тренера, то есть результатами выступления его воспитанников в соревнованиях.

Если отвечает с раздражением, подчеркнуто холодно или невежливо – скорее всего, в процессе занятий будут проблемы и у ребенка. Обстоятельно расспросите наставника об условиях приема в школу, режиме тренировок и критериях отбора.



### **Рекомендуемые виды спорта в дошкольном возрасте**

**Плавание** - с 0 месяцев

Укрепляет нервную систему, помогает правильному формированию костно-мышечной системы, улучшает дыхание и кровообращение. Особенно полезно детям со сколиозом, гастритом, ожирением.

**Противопоказания:** открытые раны, кожные заболевания, заболевания глаз и ЛОР - органов, инфекционные заболевания, туберкулез, ревматические поражения сердца в стадии обострения, язвенная болезнь.

**Ушу, дзюдо, карате** - с 4-5 лет. Способствует развитию гибкости тела и конечностей, развивает умение сохранять равновесие и управлять дыханием.

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

**Фигурное катание** - с 4 лет

Совершенствует гибкость, ловкость, вестибулярный аппарат, глазомер.

Улучшает работу сердца и сосудов, повышает работоспособность,

выносливость. **Противопоказания:** близорукость, проблемы с вестибулярным аппаратом, косоплапость, миопия.

**Художественная гимнастика** - с 3-4 лет

Помогает приобрести гибкость, ловкость, правильную осанку, умение

красиво двигаться. Повышает самооценку, формирует спортивный характер.



**Противопоказание:** близорукость, миопия любой степени.

**Хоккей** - с 5-6 лет

Укрепляются сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная системы, опорно-двигательный аппарат. Дети становятся более собранными, организованными.

**Противопоказания:** близорукость, порок сердца, нестабильность шейных позвонков

**Футбол, волейбол, баскетбол** - с 5-6 лет

Развивают быстроту и точность реакций,

ловкость, глазомер, улучшают осанку.

Воспитывают волевые качества. Учат работать в команде.

**Противопоказания:** порок сердца, нестабильность шейных позвонков, плоскостопие, язвенная болезнь, бронхиальная астма, миопия (близорукость)

**Верховая езда** - с 4 лет

Лечит болезни опорно-двигательного аппарата, помогает решить проблемы с психикой, вырабатывает осанку, привычку держать равновесие.

**Противопоказания:** специальных требований нет, понадобится лишь справка от педиатра и окулиста.

**Большой теннис** - с 5-7 лет

Развивает быстроту реакции, ловкость, координацию движений, прыгучесть.

Совершенствует самообладание, интуицию. Учит тактике и стратегии.

*Противопоказания:* нестабильность шейных позвонков, плоскостопие, миопия, язвенная болезнь желудка или 12-перстной кишки.

**Настольный теннис** - с 5 лет

Развивает координацию, дыхательную систему, мелкую моторику, улучшает почерк.

*Противопоказания:* нет

**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.

Стоит учесть эту информацию, выбирая секцию для ребенка. Но этого недостаточно.

Что еще поможет сделать правильный выбор?

Если вы не можете отдать ребенка в секцию, следует самостоятельно обеспечить ребенку достаточную физическую активность. Устраивайте командные игры по выходным с родственниками и друзьями. Сделайте традицией пробежки семьей. Купите ребенку собаку – гуляя с ней, он будет и бегать, и прыгать. Оборудуйте дома спортивный уголок и научите малыша подтягиваться. Приобретите для малыша велосипед, лыжи, коньки, самокат, мяч и т.д.

***Возможности есть всегда!***



***Воспользуйтесь ими ради здоровья и отличной физической формы вашего ребенка!***