

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ТЕМУ: «СПОРТ ДЛЯ ДЕТЕЙ. В КАКУЮ СЕКЦИЮ ОТДАТЬ РЕБЕНКА?»



Выбор спортивной секции для детей – дело непростое. Зачастую родители ориентируются в этом вопросе на свой вкус и свои нереализованные возможности.

Подобрать тренировки для детей сложно еще и потому, что в раннем возрасте не все ребята проявляют интерес к каким-то определенным занятиям. А выбор тренировок напрямую зависит от возраста ребенка. Так, гимнастикой можно заниматься с 3-х лет, а борьбой – 5-ти.

Чтобы не ошибиться с выбором детских тренировок, нужно максимально объективно оценить возможности и предпочтения своего чада. Наиболее понятной предрасположенностью к какому-то виду спорта становится к 5-7 годам. Отдать малыша в секцию можно и раньше, но велика вероятность, что вскоре он попросит сменить вид спорта.

При оценке данных ребенка важно обратить внимание на его вес и рост. Детям с избыточным весом не подойдут игровые виды спорта, где важна скорость и ловкость (за исключением хоккея, где немаленький вес не такая большая помеха). Больше им подойдут боевые искусства.

Такие спортивные детские секции, как ушу, каратэ, кунг-фу, самбо, айкидо рекомендованы с 5-6 лет. Эти дисциплины помогают натренировать точность движений, реакцию, силу воли, развить самоконтроль.

Гимнастикой, танцами можно начать заниматься с 3-4 лет. Она способствует развитию гибкости, грации.

Йога рекомендована для детей с 4-5 лет, скалолазание – с 7-ми лет.

Поэтому, выбирая спортивные секции для детей, надо ориентироваться на физические данные и темперамент ребенка. Нельзя исходить только из своих предпочтений или стоимости занятий. Самое важное – чтобы ребенку было интересно, комфортно и нетрудно заниматься спортом.

### **Командные виды спорта.**

Самыми популярными командными видами спорта являются: [футбол](#), [хоккей](#), [баскетбол](#), гандбол, [волейбол](#). В эти секции дети набираются не раньше 5 – 6 лет. Данная категория физической нагрузки будет наиболее подходящей для подвижных, разговорчивых и очень коммуникабельных ребят. Так как эти игры командные, то индивидуальное соперничество приветствуется только в умеренном количестве, ребенок, обладающий ярко выраженными чертами лидера, может стать капитаном команды и сплотить свой коллектив. Если ребенок склонен проявлять индивидуальное превосходство, то командный вид спорта, скорее всего, для него не подойдет.

Достоинства	Недостатки
<ul style="list-style-type: none"> <li>- отлично развивается выносливость и быстрая реакция</li> <li>- укрепляет сердце и лёгкие, а также зрительный и опорно-двигательный аппараты;</li> <li>- прекрасная практика мирного решения конфликтов в коллективе</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- высокая вероятность получения травм во время тренировок</li> </ul>

### **Боевые искусства.**

Боевые искусства или восточные [единоборства](#), такие как каратэ, айкидо, бокс, тхэквондо, самбо, дзюдо и др. очень прочно заняли свою нишу в современном спорте. В эти секции набор ведется с очень раннего детского возраста, начиная с 3 – 5 лет. Данный вид спорта универсален и практичен, он подходит как мальчикам, так и девочкам. Навыки самозащиты пригодятся не только для внутренней уверенности в себе, но и для решения сложных жизненных ситуаций. Такой род занятий очень подойдет детям, которые имеют ярко выраженную индивидуальность, ведь здесь каждый сам за себя.

Достоинства	Недостатки
<ul style="list-style-type: none"> <li>- отлично развивается выносливость, гибкость, быструю и хорошую реакцию</li> <li>- философия любого направления – это самоконтроль над эмоциями и уход от прямого конфликта</li> <li>- в процессе тренировок нагрузка осуществляется на весь организм в целом, укрепляются все системы и внутренние органы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- возможность получения травм во время тренировки.</li> </ul>

### **Лыжный спорт.**

Наиболее подходящим возрастом для того, чтобы освоить [лыжи](#) считается 7 – 8 лет. Этот вид спорта предпочтителен для активных, подвижных детей легко переносящих холод. В лыжном спорте одинаково могут проявить себя как девочки, так и мальчики, он подходит всем без исключения.

Достоинства	Недостатки
<ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепляется опорно-двигательный аппарат и сердечно сосудистая система;</li> <li>- хорошо развивается выносливость;</li> <li>- во время тренировок организм подвергается закаливанию, приобретает устойчивость к воздействию холодной температуры.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повышенный травматизм на тренировках;</li> <li>- дорогое снаряжение;</li> <li>- обязательное наличие специальной площадки для тренировок или холодной и снежной зимы в области проживания.</li> </ul>

### **Плавание.**

Очень хороший и практичный вид спорта подходящий абсолютно любому ребенку независимо от пола. Набор в секцию производится в среднем от 5 -6 лет. Благодаря тому, что водная среда создает минимальную нагрузку на позвоночник и всю костную систему, данным видом спорта могут заниматься даже те дети, которым другие виды физической нагрузки противопоказаны.

<b>Достоинства</b>	<b>Недостатки</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- укрепляет костно-мышечную ткань, улучшает кровообращение, а также нормализует работу нервной системы;</li><li>- во время тренировок, температура воды в бассейне способствует процессу закаливания организма;</li><li>- доступно даже при наличии некоторых заболеваний позвоночника.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- индивидуальная непереносимость химических веществ, при помощи которых, обеззараживается вода в бассейне.</li></ul>

*Главная задача родителей – это показать путь к здоровью и поддержать любой выбор ребенка. А будет ли это профессиональный вид спорта или просто [роликовые коньки](#) с друзьями во дворе, это уже не столь важный момент. Главное чтобы сам ребенок был в восторге от своей физической нагрузки и общения со сверстниками*