



**Консультация для родителей:  
«Как подружить ребенка со спортом»**



**Подготовила:  
инструктор по физкультуре  
Ковеня Г.Н.**

*Заниматься спортом полезно всем, особенно детям. Ничто так гармонично не развивает тело и не укрепляет дух, как занятия физкультурой. Правда, в том случае, когда это «по душе» самому ребенку. Иначе дружба со спортом просто не состоится. Как же родителям выбрать «подходящий» вид спорта? Попробуем разобраться.*

**Для начала задайте себе вопрос, для чего вы хотите отдать ребенка в спортивную секцию?**

Вы представляете его «первой ракеткой»? Вы сами с детства мечтали стать фигуристкой, но не получилось? Вы фанат хоккейной команды? Или вы хотите, чтобы тихий и скромный малыш в будущем сумел за себя постоять? Или вы просто желаете, чтобы он был здоровым и крепким? Зачастую родительские амбиции мешают тому, чтобы у маленького человека сложились дружеские отношения со спортом. Выбор, продиктованный родительским «хочу» и «мечтаю», может оказаться ошибочным. Вдруг получится, что ребенок «не тянет» нагрузку, что он не может работать в коллективе, не воспринимает стиль общения тренера, ему просто не интересно. И вот недавно купленная форма пылится в углу. Вы копите обиды, а в детской душе поселяется разочарование.

Ответ на вопрос, какую секцию выбрать, чтобы занятия приносили максимум пользы здоровью и развитию малыша, весьма не прост. Посмотрите на своего будущего спортсмена. Какой он? Шустрый, драчливый, застенчивый, нерешительный, робкий?

**Решение зависит от многих факторов: от возраста, возможностей, общего физического состояния и даже от характера.**



### **Плавание**

Обучаться плаванию можно в любом возрасте. Серьезное обучение начинается с 6-8 лет, когда ребенок осознает части тела, хорошо отличает право и лево. Никакой дополнительной физической подготовки не требуется. Плавание – один из самых безопасных видов спорта. Оно укрепляет позвоночник – вода смягчает нагрузку, бережет суставы. Чередование холодной воды в бассейне и горячей в душе закаливает организм.

Кому подойдет - противопоказаний к плаванию нет, за исключением некоторых хронических заболеваний или слизистых оболочек

**+ укрепление мышц и осанки без ударной нагрузки на суставы**

**- много времени уходит на подготовку к тренировкам.**

С 4 лет можно отдать предпочтение фигурному катанию, художественной гимнастике. Занятия этими видами спорта развивают у ребенка не только координацию движений, пластику, но и творческие способности: воображение, артистизм, умение создать тот или иной образ. К сожалению, в Железногорске нет таких секций.

### Игровые виды спорта

С 5-7 лет принимают детей в секции игровых видов спорта (футбол, баскетбол, волейбол и др.). Здесь важны такие качества как быстрота реакции, коммуникабельность, управляемость. Малыш должен быть развит физически: хорошо бегать, прыгать. Все эти виды спорта относятся к грубым контактным и травматичным. Они требуют больших физических затрат и выносливости. Так что при наличии хронических болезней у ребенка ими лучше не заниматься регулярно (можно погонять в футбол во дворе, но в секцию идти не стоит).



### Восточные единоборства



Если ребенок «бредит» боевыми искусствами, то приведите его в секцию восточных единоборств. Многие родители с опаской относятся к таким «боевым» видам спорта, не захочет ли юный Брюс Ли «отработать» навыки во дворе? Есть мнение, что восточные единоборства повышают детскую агрессивность. Естественно, что ребенок захочет показать вам, чему он научился. Но если вы заметили, что он задирается без причины, обижает младших, стоит бить тревогу. Если будет возможность, посидите на тренировках, возможно, вы поймете, что данный инструктор не подходит вашему ребенку. Но это не повод отказываться от занятий, надо просто перевести ребенка к другому тренеру. Агрессия есть у всех, но именно восточные боевые искусства учат контролировать ее, потому что неразрывно связаны с изучением восточной философии, этики, моральных кодексов.

Дети учатся концентрировать внимание, у них развиваются все группы мышц, они становятся более ловкими и сильными. Для мальчишек это отличная подготовка к тому, чтобы потом серьезно заняться боксом, борьбой. Грамотное обучение восточным боевым искусствам неотделимо от освоения общеукрепляющей оздоровительной гимнастики. Если хороший тренер подберет индивидуальную программу для вашего ребенка, то занятия восточными единоборствами окажут оздоровительное действие на весь организм в целом.

Начинать занятия восточными боевыми искусствами можно с 4 лет. До 9 лет лучше отдать ребенка в секцию, где делается упор не столько на прикладные боевые, сколько на игровые стороны борьбы и общефизическую подготовку с усиленными нагрузками. 10 лет – это оптимальный возраст для начала занятий.

**При выборе секции важно учитывать и психологические особенности ребенка.**

Для подвижных – групповые виды спорта (футбол, хоккей, баскетбол). Игра в команде учит сдерживать излишние эмоции, считаться с окружающими, стараться находить компромисс.

Если сын или дочка отличаются тихим характером, выбирайте одиночные виды спорта: теннис, плавание.

Спокойному, добродушному ребенку можно порекомендовать у-шу, беспокойным детям подойдет каратэ.

### **Что рекомендуют врачи**

Если с выбором секции, вы вместе с ребенком определились, то прежде чем приступить к занятиям, надо обратиться за консультацией к врачу. Педиатр даст рекомендации относительно того вида спорта, который вы выбрали.

Врачи рекомендуют родителям обратить внимание на режим юного спортсмена. Оптимальное время для занятия спортом – раннее утро или вечер. Утром лучше идти на занятие натощак, вечером – как минимум через полтора часа после еды и не менее чем за два часа до сна.

Если у ребенка даже слегка поднялась температура или появились другие признаки воспалительного процесса, лучше пропустить тренировку.

И последнее, как бы вам ни хотелось, чтобы ребенок продолжал занятия, прислушивайтесь к его желанию. Если ему не нравится – не заставляйте! Даже если его доводы кажутся вам не убедительными. Понаблюдайте за атмосферой на занятиях, за тем, как общается тренер со своими воспитанниками. Психологический комфорт, ощущение, что его хорошо понимают – вот что должен чувствовать ребенок в самом начале.

**Занятия должны приносить радость, только в этом случае от них будет польза здоровью.**