Шушакова Татьяна Александровна

Инструктор по физической культуре

БДОУ г. Омска «Детский сад № 26 общеразвивающего вида»

**Консультация для родителей**

**«Как выбрать вид спорта ребенку»**

Всем известно – движение детям необходимо. Понятно, что каждый родитель хочет, чтобы его ребенок рос здоровым и сильным.

Часто родители при выборе спортивной секции для ребенка руководствуются ложными мотивами: горнолыжный спорт – это престижно, фигурное катание – красиво, фехтование – благородно, карате – мужественно.

Нередко основанием для выбора становятся и нереализованные амбиции взрослых: мама мечтала стать гимнасткой, да фигура подкачала, папа грезил о горных лыжах, но это было не по средствам. Все это в очень неправильно.

Лето – прекрасное время начать подготовку вашего ребенка к занятиям спортом. Не стоит ломать голову над тем, какая спортивная школа в вашем городе лучшая – это вам, скорее всего, подскажут приятельницы, либо, изучив газеты или Интернет-сайты, вы сами вынесете окончательный вердикт.

Главная проблема другая – какой вид спорта выбрать. Спортивные традиции в нашей стране достаточно глубокие, а сейчас, по счастью, у нас постепенно утверждается мода на здоровый образ жизни. Так что выбор спортивных секций, школ и клубов достаточно велик.

**После этого необходимо:**

**1**. Расспросить самого ребенка, чем бы ему хотелось заниматься. ОН, скорее всего, вообще не имеет представления о том, какие существуют виды спорта. Посмотрите с ним передачи спортивного канала, сходите на занятия или соревнования в различные спортивные секции. Но все - же полагаться исключительно на выбор ребенка не стоит.

**2**. Прежде чем принять решение, оцените возможности ребенка.

Ведь спорт – это та сфера, желание человека далеко не всегда совпадают с его физическими возможностями. Например, худенький, неуверенный в себе мальчик вряд ли почувствует себя комфортно в секции хоккея, а основательному плотненькому крепышу, скорее всего, не удастся добиться успехов в секции спортивной гимнастики, где необходимы гибкость.

**3**. Необходимо взвесить материальные возможности семьи, учесть удаленность места занятий от дома, расписание тренировок.

Если у ребенка есть какое – то хроническое заболевание, то выбирать вид спорта и определять допустимую нагрузку можно только по рекомендации лечащего врача. Поэтому, прежде чем принять окончательное решение, нужно обязательно проконсультироваться у педиатра

**Командные виды спорта**

Лучше всего подойдет открытым, общительным детям. Или же, наоборот, нуждающимся в развитии этой черты характера.

Девочкам обычно рекомендуют попробовать себя в баскетболе, гандболе, волейболе, но отдавать малышку, например, в женский хоккей большинство даже увлеченных этим видом спорта родителей считают нецелесообразным.

Многие мальчишки с удовольствием погоняют в футбол или побросают мяч в баскетбольную корзину. Так что, если у вас нет четких приоритетов среди спортивных видов, возможно, стоит начать именно с этих.

Профессиональные тренировки начинают обычно с 5 лет.

**Плавание**

Вот эта стихия, без преувеличения, подходит всем без ограничения. Еще не научившиеся ходить малыши именно здесь постигают спортивные азы. Благодаря спортивным водным процедурам у детей вырабатывается хорошая осанка и крепкие мышцы. Да и сам факт, что чадо научится плавать и чувствовать себя как рыба в воде, не оставляет многих родителей равнодушными. Не рекомендуется при кожных заболеваниях: нейродермите, мокнущих экземах. Аллергикам не стоит плавать в бассейне с хлорированной водой. Плюс закаливание организма. Заниматься можно с 4-5 лет.

**Гимнастика**

Она может стать первой ступенью в занятиях любым другим видом спорта и начинать тренировки можно уже с 3 лет.

Вот куда специалисты смело рекомендуют родителям отдавать детей. Ведь этот вид спорта развивает практически все: осанку, координацию, мышцы, характер, грацию, стройность.

Особенно гимнастика любима и популярна среда девочек. Причин этому много. И одна из них связана с тем, что фигура гимнастки смотрится наиболее гармонично – у девочек нет широких плеч, присущих тем, кто занимается водными видами спорта, нет резких, а зачастую угловатых движений, которые характеризуют участников командных видов спорта.

Кроме того, гибкость, сформированная во время занятий, сохраняется у девочки на всю оставшуюся жизнь, придавая походке легкость и грацию.

**Лыжный спорт**

Это не только традиционные лыжи, но и модные нынче биатлон, сноуборд, прыжки с трамплина, горные лыжи и многое другое.

Однако специалисты настоятельно рекомендуют детям начинать знакомство с зимними видами спорта с традиционных лыж. Этот вид спорта особенно хорош с точки зрения закаливания, ведь ребенок постепенно привыкает к постоянному свежему воздуху, развиваются все мышцы (прежде всего ног), координация движений. Конечно, существует угроза травматизма. Но абсолютно безопасного вида спорта нет. Занимаются с 8-9 лет.

**Фигурное катание**

Очень красивый и зрелищный вид спорта, которым легко увлекаются и мальчики, и девочки. 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. Занимаются с 3-4 лет.

**Легкая атлетика**

Укрепляет организм, помогает при дистонии, частых простудах, начальной стадии сколиоза. Оздоровительный бег полезен при хронических заболеваниях в стадии ремиссии Длительные забеги, бег с препятствиями, прыжки стоит ограничить или исключить вовсе при заболеваниях сердца, воспалениях желудочно-кишечного тракта, астме, сильной близорукости . Занимаются с 7 лет.

**Спортивные единоборства**

Приобрели особую популярность в последние десятилетия. Сюда относятся дзюдо, самбо, карате, айкидо, ушу и т.д. Эти виды спорта развивают координацию движений, мускулатуру, учат ребенка быстро реагировать и правильно падать. Девочки занимаются боевыми искусствами с не меньшей охотой, чем мальчики. Это неудивительно: в наше время умение постоять за себя очень полезный навык. Уровень травматичности при квалифицированном преподавании не выше обычного. Занимаются с 5-9 лет.

**Теннис**

Во время занятий работают практически все группы мышц, хорошо развивается координация движений. Этот вид спорта помогает выработать у ребенка столь необходимые в жизни качества, как упорство и настойчивость. Однако, этот вид спорта – не из дешевых. 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

**Фехтование**

Не связано с физическими и эмоциональными перегрузками, полезно ослабленным детям. Способствует формированию межполушарных связей, развитию глазомера, пространственного мышления, развивает быстроту реакции. Из-за синтетических покрытий и костюмов с масками могут возникнуть проблемы у аллергиков и астматиков . Занимаются с 9-10 лет.

**Танцы**

Если вы хотите найти более простой и безопасный путь приобщения вашего ребенка к спорту, то начните с обычных танцев. К танцам относятся: спортивные танцы, аэробика, разновидности современных танцев .

**И не забывайте:**

1. Нельзя давить на ребенка , через силу заставлять его ходить в спортивную секцию, ведь спорт должен приносить радость. Прежде всего, внимательно присмотритесь и прислушайтесь к своему ребенку.

2. Ни в коем случае нельзя сбрасывать со счетов его склонности и бороться с природой, пытаясь на свое усмотрение «улучшать» ребенка. Попробуйте выявить и развить его способности, которые досталось ему от рождения.

3. Чтобы быть здоровым и сильным, можно использовать: ролики и коньки, велосипед и скакалка, плавание и бадминтон, пешие и водные походы , которые принесут огромную пользу.