

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида № 64 «Дружба»
(МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 64 «Дружба»)
350053, г. Краснодар, ул. Баварская, 2 тел./факс (861) 992-21-40, 992-21-42
e-mail: detsad64@kubannet.ru

Консультация для родителей Какой вид спорта выбрать для ребенка?

Все родители мечтают о том, чтобы их дети выросли здоровыми и дисциплинированными. А для этого, считают мамы и папы, ребенок должен заниматься спортом. Но какой вид спорта выбрать для ребенка? Когда лучше начать? Да и хочет ли сам малыш заниматься?

Многие люди не видят различия между спортом. На самом деле это разные понятия, хоть и во многом схожие. Ведь спортом занимаются ради достижения результата, а физкультурой - для того, чтобы быть здоровым.

Записать ребенка в спортивную секцию рядом с домом не составит труда. Но как не ошибиться? Ведь помимо физической подготовки малыш должен получать от спорта еще и удовольствие. Поэтому родители, прежде всего, должны поинтересоваться у будущего чемпиона, каким видом спорта он хотел бы заниматься.

Если ребенок, проведя в секцию несколько месяцев, откажется продолжать занятия, не упрекайте его. Лучше попытайтесь выяснить причины. Возможно, у малыша не сложились отношения внутри группы. Для ребенка это очень важно, так как спорт - это еще и общение с друзьями. Не стоит реализовывать свои амбиции через малыша. Если девочка мечтает стать балериной, вряд ли ее увлекут занятия боксом или ушу. Как правильно выбрать спортивную секцию, вопрос не праздный. Внимательно присмотритесь к своему ребенку. Нужно, чтобы вид спорта, которым он будет заниматься, соответствовал его характеру. Будьте реалистами, учитывайте интересы и возможности малыша.

Давайте для этого рассмотрим наиболее популярные виды спорта.

Боевые искусства. В секцию карате, дзюдо и ушу можно смело записывать как мальчиков, так и девочек. Научиться постоять за себя никогда не будет лишним. В таких видах спорта отлично развиваются мускулатура, координация и хорошая реакция.

Командный спорт. Такой вид тренировок отлично подойдет для непосед с «моторчиком». И, наоборот, поможет маленьким букам найти общий язык со сверстниками, стать более открытыми. Командные виды спорта - волейбол, футбол, теннис, хоккей, баскетбол. В них всегда много движения, общения и веселья.

Гимнастика. Этот вид спорта является отправной точкой на пути к занятиям другими видами спорта. Хорошая осанка, координация, укрепленные мышцы, грация и стройность - вот результаты усердных тренировок.

Танцы и аэробика. Это еще и занятия для души и самый безопасный способ привить ребенку любовь к спорту.

Плавание. Данный вид спорта подходит всем. Даже самые маленькие, едва научившись ходить, могут учиться плавать с надувным кругом в бассейне. Выбирая водную стихию, родители могут быть уверены, что у их крохи не будет проблем с дыханием и осанкой.

!!! Лечим, а не калечим. Чтобы окончательно определиться с видом спорта для вашего малыша, следует обратить внимание на важную деталь - противопоказания по состоянию здоровья.

Малыша с хроническими заболеваниями не стоит отдавать в секции бокса, регби, хоккея, карате.

Теннис противопоказан детям с плоскостопием, близорукостью, язвенной болезнью.

Занятия футболом и баскетболом могут посещать дети с болезнями сердца, сахарным диабетом, при этом нагрузки стоит сократить до 50-60% от общих нормативов.

От занятий сноубордом и фигурным катанием стоит отказаться страдающим высокой степенью близорукости, а также болезнями легких и плевры.

Если у ребенка сколиоз или проблемы с сердечно-сосудистой системой, занятия аэробикой и гимнастикой лучше ограничить. Если врач решил, что серьезные спортивные нагрузки могут повредить здоровью малыша, он обязательно должен назначить занятия лечебной физкультурой. Если ваш малыш «Великий нехочуха» и совсем не хочет заниматься спортом, не стоит его заставлять. Ребенку достаточно просто вести подвижный образ жизни: гулять, играть со сверстниками во дворе, ходить пешком и заниматься физкультурой.