

Консультация для родителей .

В каком возрасте следует отдавать ребенка в спортивную секцию.

Все родители мечтают о том, чтобы их дети выросли здоровыми и дисциплинированными. А для этого ребенок должен заниматься спортом.

Многие люди не видят различия между спортом и физкультурой, ошибочно считая их близнецами-неразлучниками. На самом деле это разные понятия. Как гласит поговорка: «Физкультура лечит, спорт калечит». И в этом изречении есть доля правды. Ведь спортом занимаются ради достижения результата, а физкультурой – для того, чтобы быть здоровым.

Дорогие родители, выбирая вид спорта для своего ребенка, учитывайте его желания. Занятия по принуждению приносят мало пользы, а вот времени, сил и средств отнимут много. Определитесь, какому виду спорта, выбирая для ребенка, отдать предпочтение. Подумайте, зачем ему нужен спорт: для поддержания здоровья или для успешной спортивной карьеры? Также важную роль играют личность тренера и ваше с ним общее. И не забывайте: личный пример всегда был лучшим способом обучения.

Рекомендации Госкомспорта:

5-6 лет – художественная гимнастика (девочки), фигурное катание;

7 лет – гимнастика (мальчики), синхронное плавание, теннис, аэробика;

8 лет – гольф, футбол, баскетбол, лыжи;

9 лет – легкая атлетика, сноуборд, волейбол, биатлон, хоккей, регби;

10 лет – велоспорт, конный спорт, фехтование.

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. Иначе каждый поход на тренировку будет вызывать у него приступ вселенской тоски. Поэтому родители, прежде всего, должны поинтересоваться у будущего чемпиона (а не у собственного тщеславия), каким видом спорта он хотел бы заниматься.



Если ребенок, проведя в секции 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.

Вид спорта	Плюсы	Минусы
Большой теннис	Развитие у ребёнка ловкости и быстроты реакции; Занятия улучшат координацию и работу дыхательной системы; Теннис станет очень полезным, если ребёнок страдает остеохондрозом или заболеваниями обмена веществ.	Ребёнка нельзя отдавать в большой теннис, если у него наблюдается нестабильность шейных позвонков, плоскостопие, близорукость или язвенная болезнь
Футбол, баскетбол, волейбол, хоккей	При занятиях футболом очень хорошо развиваются мышцы ног и таза; В баскетболе улучшается работа зрительного и двигательного аппаратов, функционирование дыхательной и сердечно-сосудистой систем, координация движений; У занимающихся волейболом появляется точность и быстрота реакций, ловкость, улучшается осанка; Хоккей поможет укрепить ребёнку опорно-двигательный аппарат в целом, улучшить работу дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной системы; В некоторых случаях занятия этими видами спорта могут стать полезными даже для детишек с сердечно-сосудистыми патологиями и сахарным диабетом (при условии выполнения ими около 50-60% от общей нагрузки).	Эти виды спорта противопоказаны детям, у которых присутствует неустойчивость шейных позвонков (легко смещаются при резких движениях). Нельзя активно заниматься этим спортом при плоскостопии; язвенных болезнях и астме. 
Плавание	При занятиях плаванием ребёнок получает постоянный гидромассаж, который может улучшить кровообращение; Плавание укрепляет нервную систему малыша; Регулярные занятия в бассейне помогут правильно сформировать костно-мышечную систему у	Нельзя заниматься плаванием при наличии открытых ран; кожных заболеваниях;

	ребёнка; Плавание улучшает работу лёгких; Особенно полезно заниматься этим видом спорта детям со сколиозом, близорукостью, сахарным диабетом и ожирением; Плавание закалит организм ребёнка, и будет содействовать всестороннему физическому развитию.	при болезнях глаз. 
Фигурное катание и лыжный спорт	Способствуют развитию опорно-двигательного аппарата; Улучшают работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем; Повышают работоспособность и выносливость; Коньки и лыжи специалисты рекомендуют и детям со сколиозом, остеохондрозом, с заболеваниями обмена веществ.	Не стоит увлекаться этими видами спорта при заболеваниях лёгких; Астме или близорукости. 
Художественная гимнастика, аэробика, шейпинг, спортивные танцы	Занятия помогут развить гибкость и пластичность; Улучшают координацию движений; Способствуют формированию красивой правильной фигуры.	Не рекомендуется детям со сколиозом; Высокой степенью близорукости; Некоторыми заболеваниями сердечно-сосудистой системы. 

