

Консультация для родителей

«Как выбрать вид спорта»

Ученые приводят еще несколько веских доводов в пользу регулярных занятий спортом:

- у 30% дошкольников уже намечаются изменения осанки (а в первые годы школьных занятий этот показатель увеличивается до 65%!);
- более 30% детишек весят больше, чем положено. А ведь известно, что детское ожирение победить очень сложно;
- от 20 до 25% малышей уже имеют нарушения кровообращения;
- 40% детишек регулярно жалуются на боли в спине.

Понятно, что каждый родитель хочет, чтобы его ребенок рос здоровым и сильным. Итак, решено: надо заниматься спортом! Но каким именно?



Командные игры.

Этот вариант лучше всего подойдет открытым для контакта, общительным детям. Или же, наоборот, малышам, 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. Как правило, мальчишкам нравится много движения и общения, да и к тому же в футбол, как и в хоккей, у нас в стране «играют настоящие мужчины».



Водные виды спорта.

Вот эта стихия, без преувеличения, подходит всем без ограничения. Еще не научившиеся ходить малыши именно здесь постигают спортивные азы. Сами родители, отправляя ребенка в секцию плавания, прыжков в воду, синхронного плавания или водного поло, часто аргументируют свое решение тем, что именно 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. Что уж говорить о роли закаливания!



Гимнастика.

Она может стать первой ступенью в занятиях любым другим видом спорта (не зря ее называют матерью всех спортивных занятий), 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.



Теннис.

Во время занятий работают практически все группы мышц, хорошо развивается координация движений. Этот вид спорта (а вернее, регулярные соревнования) также помогает выработать у ребенка столь необходимые в жизни качества, как упорство и настойчивость. Однако, что греха таить, этот вид спорта – не из дешевых. Кроме того, теннис не терпит пренебрежения. 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.



Боевые искусства.

Приобрели особую популярность в последние десятилетия. Сюда относятся дзюдо, самбо, карате, айкидо, ушу и еще множество вариантов единоборств. Эти виды спорта развивают координацию движений, мускулатуру, учат малыша 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. Однако надо быть готовым к тому, что после тренировок неизбежны синяки.



Танцы.

Хотите найти более простой и безопасный путь приобщения вашего ребенка к спорту? Начните с обычных танцев. К танцам относятся: спортивные танцы, аэробика, разновидности современных танцев. Кто знает, может, это призвание вашего ребенка?

Это очень важно!

К выбору вида спорта нужно отнестись предельно внимательно. Важно, чтобы он соответствовал характеру ребенка. Нельзя давить на малыша, через силу заставлять его ходить в спортивную секцию, ведь спорт должен приносить радость. Прежде всего, внимательно присмотритесь и со счетов его склонности и боритесь с природой, пытаясь на свое усмотрение «улучшать» ребенка. Попробуйте выявить и развить все позитивное, что досталось ему от рождения. Не бойтесь экспериментировать: не стоит корить малыша, если он, полгода проведя в секции, вдруг решительно откажется продолжать занятия. Сначала попробуйте разобраться в ситуации. Возможно, дело не в самом спорте, а в социально-коммуникативных отношениях внутри коллектива. Ведь для детей важны не только занятия, но и общение, прежде всего игры. А может быть, ребенок не смог найти с тренером общий язык. Не бойтесь попросить у преподавателя разрешения присутствовать на занятиях, поговорите с тренером по душам. Скорее всего, вы поймете, в чем суть конфликта. А вообще психологи считают, что дети часто лет до 10 не могут определиться, какому же виду спорта им хотелось бы посвятить себя.