Консультация для родителей

# «Спорт и дети: в какую секцию отдать ребенка»

Задумываясь над проблемами физического воспитания своего ребенка, родители часто оказываются перед выбором: в какую спортивную секцию записать сына или дочку?

Успех физического развития ребенка нередко зависит от «точности попадания». Не стоит руководствоваться при выборе решением своих знакомых или друзей и вести своего ребенка в ту же секцию, куда те отдали своих детей. Присмотритесь к особенностям характера своего чада при выборе направления физического воспитания ребенка.

Если у него хорошо развиты навыки общения, если он в любом коллективе чувствует себя, как рыба в воде, — ему отлично подойдут командные виды спорта: футбол, хоккей, баскетбол, волейбол и т. д.

Для организации физического развития ребенка, который является выраженным лидером и не привык делиться своими победами, оптимальным вариантом станет секция художественной или спортивной гимнастики, теннис. Для достижения успехов в этих видах спорта потребуются личные усилия ребенка.

Если ребенок гиперактивный, склонный к дракам и конфликтам, можно обратить внимание на секции единоборств. Здесь ребенок сможет выплеснуть излишки энергии и избавиться от своей агрессии.

Если вы озабочены проблемами физического воспитания тихого, замкнутого и застенчивого ребенка, не спешите принуждать его заниматься командными видами спорта в надежде, что он станет более общительным. Скорее ему придется по душе конный спорт или плавание. Эти же виды спорта отлично подойдут и слишком эмоциональным, вспыльчивым детям, чьи родители стремятся воспользоваться физическим воспитанием детей для укрепления их здоровья.

Самая основная задача при выборе спортивной секции для своего ребенка — правильно оценить состояние его здоровья. Не лишней здесь будет и консультация врача. У многих видов спорта имеются противопоказания и ограничения по возрасту. Рассмотрим подробнее.

## Теннис с 4-5 лет

Плюсы:

• развивает ловкость и быстроту реакции;
• улучшает координацию движений и работу дыхательной системы;
• занятия полезны, если ребѐнок страдает остеохондрозом или заболеваниям обмена веществ.

Противопоказания:

• нестабильность шейных позвонков;
• плоскостопие;
• близорукость
• язвенная болезнь.

## Командные виды спорта (футбол, баскетбол, волейбол, хоккей) с 7-8 лет

Плюсы:

• тренируют вестибулярный аппарат, координацию движений
• хорошо развивают мышцы ног
• улучшают работу дыхательной и сердечнососудистой систем
• развивают точность и быстроту реакций, ловкость, улучшают осанку

Противопоказания:

• неустойчивость шейных позвонков (легко смещаются при резких движениях)
• плоскостопие
• язвенная болезнь
• бронхиальная астма.

**Плавание - подходит практически всем детям с 3 лет**

Плюсы:

• улучшает кровообращение
• укрепляет костно-мышечную и нервную систему малыша
• улучшает работу лѐгких
• полезно детям, страдающим сколиозом, близорукостью, сахарным диабетом и ожирением
• способствует закаливанию, повышению сопротивляемости организма и всестороннему физическому развитию

Противопоказания:

• наличие открытых ран и кожных заболеваний
• болезни глаз

**Фигурное катание (с 4-5 лет) и лыжный спорт (с 6-7 лет)**

Плюсы:

• способствуют развитию опорно-двигательного аппарата
• улучшают работу дыхательной и сердечнососудистой систем
• повышают работоспособность и выносливость у ребѐнка
• особенно полезно детям со сколиозом, остеохондрозом, с заболеваниями обмена веществ

Противопоказания:

• заболевания лѐгких
• бронхиальная астма
• близорукость.

**Восточные единоборства (Сумо, Дзюдо, Айкидо, Ушу) с 4-5 лет**

Плюсы:

Исследования показывают, что занятия дзюдо, ушу с раннего возраста уменьшают степень ожирения, риск сердечнососудистых заболеваний, поднимают самооценку детей. Они также являются средством лечения депрессии.

• развивают ловкость, гибкость и быстроту реакции
• оказывают общеоздоровительное действие на организм
• помогают научиться контролировать свое тело и эмоции

Противопоказания:

• нестабильность шейных позвонков
• заболевания опорно-двигательного аппарата
• заболевания сердца

**Художественная гимнастика, аэробика, шейпинг, спортивные танцы (с 4-5 лет)** Занятия этими видами спорта наиболее полезны будут для девочек, хотя и некоторые мальчики с удовольствием посещают, например, спортивные танцы.

Плюсы:

• развивают гибкость и пластичность
• улучшают координацию движений
• способствуют формированию красивой фигуры

Противопоказания:

• сколиоз
• высокая степень близорукости
• заболевания сердечнососудистой системы

Таким образом, правильный выбор секции для ребенка имеет огромное значение для его развития и здоровья. Как известно, двигательная активность влечет за собой развитие интеллекта. Дети, которые занимаются спортом, часто опережают по умственному развитию своих сверстников. Увлечение спортом часто может длиться годами, отвлекая детей и подростков от неблагоприятного влияния улицы и сомнительных компаний.

**Желаем удачи в воспитании здорового ребенка!**