

## Памятка для родителей: “Детский спорт с пользой для здоровья”.

Когда ребёнок подрастает и становится более активным, у некоторых родителей возникает желание отдать его в спортивную секцию. Перед ними встаёт нелёгкий выбор, при котором они зачастую руководствуются либо своими вкусовыми предпочтениями, либо степенью удалённости секции от дома. На что нужно обращать внимание, выбирая спорт для своего ребенка?

**1.** В первую очередь, у ребенка должно быть желание заниматься спортом. Понять, какая секция подойдет вашему дошкольнику может быть сложно. Покажите ему видео различных спортивных состязаний, расскажите о правилах и преимуществах. Это поможет малышу определиться.

**2.** Учитывайте физические и психологические особенности своего дошкольника. Если он невысок ростом, не пытайтесь отдавать его на волейбол или баскетбол. Полноватого ребенка не стоит отдавать на легкую атлетику или художественную гимнастику. Подобные занятия только укоренят в психике малыша комплексы из-за того, что вы поставили его в заведомо невыгодные условия.

**3.** Удачный выбор секции зависит и от характера ребенка. Общительным малышам будет весело играть в команде. Если ваш кроха любит быть в центре внимания, ему подойдут занятия легкой атлетикой, ведь победой не придется делиться ни с кем. Для замкнутых и стеснительных деток идеальным выбором станут индивидуальные виды спорта, такие как плавание, теннис, гимнастика.

**4.** Хороший тренер. Он должен сочетать в себе и умение преподавать и знания детской психологии. Не всегда прославленный спортсмен может найти общий язык с детьми и создать для них комфортную атмосферу для развития. Побывайте на занятиях выбранного тренера, прежде чем записывать своего ребенка к нему в группу. Пообщайтесь с мамами других деток, которые уже занимаются с данным тренером и узнайте их мнение.

**5.** Учитывайте и расположение спортивной школы. В идеале она должна быть недалеко от дома или садика, чтобы ребенок меньше времени проводил в дороге и мог быстрее попасть с тренировки домой. С другой стороны, расположение не должно быть решающим фактором, если

малышу не подходят виды спорта или тренеры ближайшего детского спортивного клуба.

**6.**Помните, что некоторые виды спорта требуют значительных затрат на снаряжение. Например, если ваша дочка будет участвовать в танцевальных конкурсах, ей понадобятся туфли и костюмы. Если вы не готовы к дополнительным расходам, выбирайте секции, не требующие специальной экипировки.

### **Какую спортивную секцию выбрать для ребенка 5-6 лет?**

- **Плавание** — один из наиболее щадящих и полезных для детского здоровья видов спорта. Дети могут плавать с первых дней жизни, потому в возрасте 5 или 6 лет ничто не мешает им начать посещать бассейн. При выборе бассейна обратите внимание на отношение администрации к медицинским справкам, необходимым для допуска в воду. Перед покупкой абонемента также стоит изучить состояние спорткомплекса, температуру воды и качество ее очистки.
- Активным компанейским мальчишкам идеально подойдут занятия **футболом** или баскетболом, **хоккеем** или волейболом. Все эти виды спорта оказывают общеукрепляющее воздействие на растущий организм, укрепляют дыхательную и сердечно-сосудистую системы, развивают ловкость и повышают скорость реакции. Игра в команде также развивает коммуникативные навыки и способствует лучшей адаптации в новом коллективе. С другой стороны, командные виды спорта могут быть весьма травматичными, потому потребуются расходы на качественную экипировку: удобную спортивную обувь и защитное снаряжение.
- Боевые искусства, будь то **бокс** или восточные единоборства, позволят ребенку выплеснуть избыток энергии и получить полезные навыки самообороны. Вопреки распространенному мнению, такие секции подходят не только для мальчишек, но и для девчонок. Боевые искусства развивают ловкость и координацию, повышают скорость реакции. Дыхательные практики восточных единоборств служат профилактикой простудных заболеваний и успокаивают нервную систему. Высокий риск травм можно свести к минимуму при помощи защитной экипировки.
- **Художественная или спортивная гимнастика** отлично развивает гибкость и грациозность, гарантирует хорошую осанку. Такие занятия подойдут артистичным деткам, которые любят выразить

себя в движении. В качестве менее травмоопасной альтернативы гимнастике можно выбрать спортивные или бальные танцы.

- Любые дисциплины **легкой атлетики** укрепляют мышечную и костную системы, развивают ловкость, скорость и силу. Однако однообразные тренировки могут быстро наскучить малышам, потому такие секции подойдут только действительно увлеченным и целеустремленным деткам.
- Зимние виды спорта, такие как **фигурное катание** и **лыжный спорт**, укрепляют иммунитет за счет закаливания и развивают выносливость. Такие секции подойдут малышам, которые легко переносят холод. Минусами занятий являются высокая травматичность и солидная стоимость снаряжения.
- **Большой теннис** подойдет амбициозным крошкам, которые любят побеждать. Занятия улучшат координацию и ловкость, укрепят опорно-двигательный аппарат и дыхательную систему. К сожалению, стоимость тренировок обычно очень высока.

**Если вы приняли решение отдать трёхлетнего ребёнка в спортивный кружок, то примите во внимание – кости и мышцы ребёнка окончательно сформируются лишь к пяти годам. Чрезмерные нагрузки до этого возраста могут привести к неприятным последствиям, например, к сколиозу. Детишкам до 5 лет на самом деле достаточно лёгких нагрузок и активных игр!!!!**