

КОНСУЛЬТАЦИЯ

«Какой вид спорта подходит вашему ребенку»



Инструктор по физической
культуре Смирнова Т.А.

Рекомендации инструктора по физической культуре

Мы привыкли, что спорт для мальчиков — исключительно футбол, а для девочек — только танцы. Мыслите шире, ссылаясь на опыт большого спорта: девушки добиваются высоких результатов и в фехтовании, и в боевых искусствах, а юноши в пластичности движений ничем не проигрывают им в фигурном катании. Мир спорта разнообразен — это и:

- спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол, гольф);
- сложно-координационные виды спорта (гимнастика, акробатика, фехтование);
- скоростно-силовые виды спорта (легкая атлетика);
- циклические (бег, плавание);
- интеллектуальные (шахматы).

Спорт для детей позволяет найти оптимальное соотношение физической, умственной и коммуникативной активности. Главное условие — ребенку должно нравиться то, чем он занимается. Помните, что видов спорта много, и вы должны дать ребенку возможность выбрать то, что по душе. В конце концов, зачем вам слезы, истерики и необходимость тащить его за шиворот на очередную тренировку?

Какой вид спорта лучше выбрать

В жизни ребенка появляется что-то принципиально новое: коллектив, строгий тренер, да и странно, что еще вчера можно было смотреть мультики целый день, а теперь нужно регулярно тренироваться. Чтобы выход из зоны комфорта прошел безболезненно, учитываем психологическую составляющую!

Сангвиник — природный лидер. Он нуждается в победах и похвале. В командном спорте или любых экстремальных занятиях он будет чувствовать себя как рыба в воде.

Эмоциональные **холерики** тоже могут работать на благо всей команды, а также заниматься единоборствами.

В отличие от **флегматиков**, которые могут повторять одно и то же действие многократно и при этом сохранять спокойствие. Им будут интересны интеллектуальные игры, атлетика и гимнастика.

А для **меланхоликов** спартанские условия тренировок неприемлемы: строгость тренера может воспитать в них множество комплексов. Олимпийскими чемпионами они могут и не стать, но в стрельбе, фехтовании или конном спорте точно преуспеют.

С какого возраста можно отдавать ребенка в спорт

Следует объективно оценивать физические возможности ребенка и их соответствие с возрастом. В выборе спорта все индивидуально: не нужно пытаться реализовать свою несбывшуюся детскую мечту за его счет. Средний возраст, с которого секции объявляют набор открытым, — 4-5 лет — уже с этого возраста непосадам доступен теннис, танцы, хоккей, восточные единоборства и т.д. Если вы решили приобщать ребенка к спорту раньше, то с 3-х лет можно начинать знакомство с гимнастикой и бассейном. Зимние виды спорта и футбол становятся доступными после первого школьного звонка, а такие командные игры, как баскетбол и волейбол — с 9 лет.

Плавание для детей(бассейн)

Да, родители беспокоятся за своих чад, причем не беспочвенно: в спорте без травм не обойтись. Поэтому бассейн — самый оптимальный спорт для ребенка: и плавать научится, и для здоровья хорошо, а при желании и чемпионом можно стать. Часто врачи рекомендуют плавание даже младенцам, и дети приобщаются к этому занятию уже с 5 месяцев. В возрасте 2-3 лет и до 5 тренировки больше похожи на веселую игру, и такой подход является правильным, ведь у ребенка формируется интерес и уходит страх перед водой. Сосредоточиться на осознанных и уже профессиональных занятиях можно с 5-7 лет. Как и любой вид спорта, плавание также имеет ряд медицинских противопоказаний (проблемы с сердечнососудистой системой, кожные заболевания), однако, в целом, оно подходит для всех.

Настольный теннис

Если ваша задача — найти спорт для ребенка, который воспитает в нем быструю реакцию, будет развивать координацию движений и поможет направить энергию в нужное русло? Обратите внимание на настольный теннис, тем более что взять в руки мячик и ракетку ваш карапуз сможет уже в 6-7 лет. Хорош он как для мальчиков, так и для девочек, причем любой комплекции и разного уровня физической подготовки. Главное — расторопность и хорошее зрение! Подойдет настольный теннис активным детям, способным упорно выполнять однотипные движения до победного конца. Кстати, этот вид спорта является отличным стартом для занятий боксом: он способен научить ребенка реагировать быстро и молниеносно принимать правильные решения.

Большой теннис для детей

Оптимальный возраст для этого вида спорта — 4-5 лет. Ошибочно полагать, что с первых занятий дети будут носиться по корту с ракеткой, четко отбивая мячи. Для того, чтобы маленький ребенок не потерялся в мире большого тенниса, необходимо научиться правильно держать ракетку и выработать тактику. Развивать координацию детей тренер начинает с упражнений на ловкость и гибкость. С течением времени, программа усложняется, а нагрузка увеличивается: движения становятся быстрыми и резкими, что нередко служит причиной растяжений.

Сочетание игры и физических упражнений, направленных на разминку всех групп мышц и суставов, — один из лучших вариантов активности для детей с лишним весом. Кроме того, большой теннис, как игра соревновательного характера, формирует в детях характер через чередование взлетов и падений, что точно пригодится в будущем.

Акробатика

Такой вид спорта, как акробатика не нуждается в рекламе: за трюками профессиональных спортсменов мы наблюдаем с восхищением. Со стороны кажется, что все так легко и грациозно, однако, сколько лет тяжелой работы, сколько взлетов и падений стоит за этим! Совсем не обязательно делать из ребенка профессионального акробата, однако, многие элементы этого вида спорта будут полезны для его гармоничного роста, причем как физического, так и личностного. На секцию вашего ребенка примут уже в 7 лет, но следует понимать, что такой тип активности требует постоянных тренировок — только при таких условиях у ребенка будет развита гибкость, пластичность, координация, он станет более выносливым, целеустремленным и ответственным.

Гимнастика и танцы

Гимнастика имеет разветвленную классификацию, однако, остановимся непосредственно на ее спортивной разновидности — художественной гимнастике. В вопросе о том, с какого возраста отдать ребенка в гимнастику, ответ один — чем

раньше, тем лучше: для девочек — с 5 лет, для мальчиков — с 6. Это объясняется тем, что детские тела в этом возрасте максимально пластичны, и ваять из них статных в будущем юношей и девушек гораздо проще.

Войдя в танцевальный зал, ваш ребенок должен будет пройти небольшой тест на растяжку. Пара несложных упражнений позволит определить степень гибкости, а также психологическое состояние и его готовность к выполнению сложных задач. Последнее, кстати, немало важно, ведь гимнастические упражнения, при их неправильном выполнении, чреваты травмами. Результат танцевальных тренировок вы заметите совсем скоро: у ребенка будет развиваться чувство прекрасного, музыкальный вкус и ровная осанка.

Велоспорт для детей

Осваивать первый в жизни вид транспорта можно с раннего возраста, однако, начинать следует с трехколесного или четырехколесного. В искусстве ездить на любом велосипеде важны несколько базовых навыков — торможение, баланс и знание правил дорожного движения: ребенок должен уяснить, что катание по проезжей части строго запрещено. С 8 лет уже можно задуматься о том, чтобы пересесть на двухколесного друга, но перед этим следует позаботиться об экипировке в виде шлема, наколенников и налокотников. Велоспорт — универсальный вид физической активности, как для мальчиков, так и для девочек. Разумеется, первое время без синяков и ссадин не обойтись, однако, поощрением станет подтянутое тело, выносливость и умение держать баланс. Тренировки проходят на свежем воздухе, что положительно сказывается на работе сердечнососудистой и дыхательной систем. Вскоре вы заметите, что ребенок стал меньше болеть простудными заболеваниями, и в этом заслуга велоспорта.

Бег для детей

Одним из самых противоречивых (с медицинской точки зрения) видов спорта является бег. Однако большинство врачей делает вывод о том, что для общефизического развития он является одним из самых эффективных. На спортплощадках можно встретить совсем маленьких бегунов, которым только исполнилось 3-4 года, хотя в профессиональный беговой спорт детей берут в среднем с 9-10 лет. Бег способствует развитию моторики и поддержания организма в тонусе. Действительно, приобщать детей к бегу можно и с самого раннего возраста, однако, только после консультации с врачом и под бдительным присмотром тренера. Этот вид спорта подойдет для детей с задатками истинных чемпионов, ведь он носит соревновательный характер. Конкуренция — лучшее условие для формирования силы воли и целеустремленности. Однако львиная доля ответственности за эти процессы возлагается на тренера и родителей: ребенка не нужно упрекать в неудачах, его нужно мотивировать!

Шахматы

О человеке, который способен на успешную партию в шахматы, говорят, как об интеллектуале. И это действительно так, ведь прежде, чем достичь высот в этом виде спорта, следует развить в себе множество качеств: усидчивость, логическое мышление, терпеливость и упорство. Минимальный возраст, в котором вашего ребенка примут в шахматный клуб, — 4 года. Для чрезмерно активных и эмоциональных детей этот вид спорта вряд ли покажется интересным, однако, польза в нем есть и для них: развитие причинно-следственного мышления и способность сконцентрироваться на одном деле. В первую очередь, шахматы — тренировка обоих полушарий мозга. Здесь важно и творческое мышление, и холодный расчет. Кроме того, игра учит дисциплине, что пригодится детям дошкольного возраста: вполне возможно, что в будущем замечаний по поведению в дневнике у них практически не будет.