

## Консультация для родителей

### Виды спорта для детей

#### *Какой вид спорта выбрать для ребенка*

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.

#### Плавание

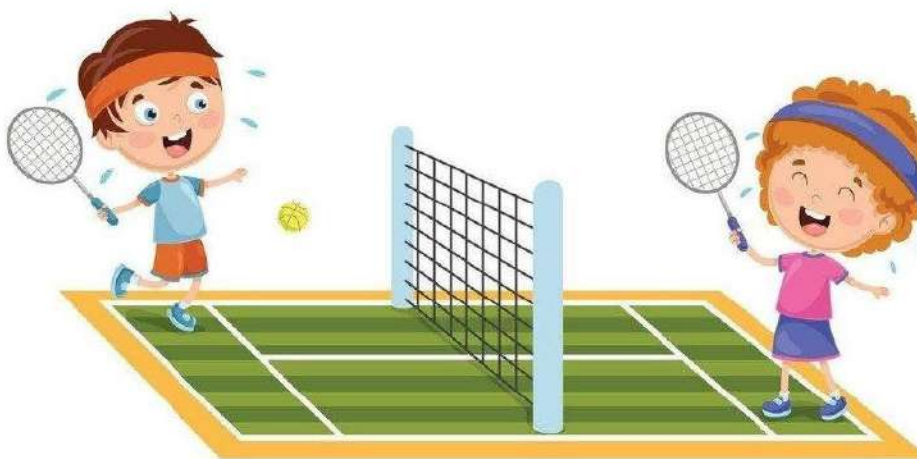


Да, родители беспокоятся за своих детей, причем не беспочвенно: в спорте без травм не обойтись. Поэтому бассейн – самый оптимальный выбор для ребенка: и плавать

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 имеет ряд медицинских противопоказаний (проблемы с сердечно-сосудистой системой, кожные заболевания), но в целом, оно подходит для всех.

### Большой теннис



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.

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.

## 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, немаловажно, 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.

## Баскетбол



Коллективный вид спорта, развивающий физическую и умственную составляющие. Отдавать в него ребенка стоит тогда, когда он научится работать в режиме многозадачности, решать нестандартные вопросы, требующие нестандартного решения. Поэтому оптимальный возраст составляет 8 – 9 лет.

Как и любой другой командный вид спорта, баскетбол делает ребенка коммуникабельным и

адаптированным к социуму. Польза для поддержания физической формы очевидна, однако важным является развитие моторики, усидчивости и координации движений. Записав ребенка в секцию по баскетболу, не стоит сразу ожидать, что он будет метать мяч в корзину, как Майкл Джордан. Наберитесь терпения: первые несколько лет уйдут на обучение работе с мячом и правилам подачи.

### Футбол



Стать частью футбольной команды ребенок может уже в 6 – 7 лет, однако некоторые клубы принимают и раньше, с 4-х. То, что этот вид спорта доступен лишь для мальчиков, – крепкий, но подвергаемый изменениям стереотип: женский футбол активно развивается и набирает обороты.

В целом, футбол как командная игра позволяет детям учиться работать в команде и не теряться в толпе: мы знаем множество известных футбольных команд, при этом имена легендарных футболистов для нас не менее значимы. Такой вид физической активности отлично подойдет импульсивным и эмоциональным ребятам с претензией на лидерство, как в игре, так и по жизни.

Положительных сторон такого хобби много: он доступен, полезен для здоровья и развития организма в целом, позволяет держать тело в тонусе и, к тому же, открывает перед вашим маленьким Месси огромные перспективы!

### Бег



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 поддержанию 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.

## 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 сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Вскоре вы заметите, что ребенок стал меньше болеть простудными заболеваниями, и в этом заслуга велоспорта!