

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

«МКДОУ «Детский сад №54»

Консультация для родителей

«Какой вид спорта подходит моему ребёнку?»

Подготовила: инструктор по
физическому воспитанию

Ершова Н.Н.

В какую секцию отдать ребёнка?

Как грамотно организовать досуг малыша? С началом учебного года открыли двери организации по внешкольной работе. Заботливые родители массово записывают отпрысков в кружки и секции.

Поговорите со своими детьми, чем бы они хотели заниматься, в какую секцию хотели бы пойти – вдруг у них есть что-то на примете. Нет – предложите разные варианты, расскажите, в чём особенность каждого вида. Дайте отпрыску возможность самому выбрать секцию на своё усмотрение то, что нравится. Если опыт окажется неудачным, не злорадствуйте, а спокойно обсудите с ребёнком причины неудачи.

И ещё, отдавая ребёнка в кружок или спортивную секцию, не ожидайте, что он всегда с радостью будет бежать на занятия. Придется и уговаривать, и сумку за него собирать. Поначалу успехи наверняка окажутся скромными – всё равно радуйтесь каждому достижению.

Если у Вас растёт очень активный ребёнок, который ни минуты не может усидеть на месте, ему необходимо в спортивную секцию, где бьющую через край энергию направят в мирное русло. Разумно попробовать себя в активных видах спорта и не слишком расторопному малышу – возможно,

удастся его хоть немного расшевелить. Давайте рассмотрим, чем хорош каждый из видов спорта.

Японская борьба – айкидо – развивает координацию, силу, ловкость. Подойдет для малышей старше 5 лет, которым нужно стать сильнее и увереннее в себе.

Координацию, гибкость, ловкость и силу развивает карате. Классическая японская самозащита без оружия. В её основе – удары руками и ногами по наиболее уязвимым частям тела. Кроме того, с помощью этого восточного единоборства дети учатся концентрироваться, управлять эмоциями и направлять свою энергию в нужное русло. Заниматься этим видом спорта можно с 5-6 лет.

Существуют танцы, находящиеся на стыке хореографии и боевых искусств. Самый популярный из них – капоэйра. Занятия этим боевым искусством, сочетающим акробатику и игру, можно начинать уже с 4 лет. Капоэйра помогает развить чувство ритма, пластику, нестандартное мышление.

В фигурное катание берут детей с 4-5 лет, потому что в этом возрасте дети легко поддаются растяжке, а чувство страха еще не развито, как у взрослых, что даёт возможность разучивать сложные элементы. Если рассчитывать на то, что ребёнок захочет добиться высот в этом виде спорта, а не просто остаться любителем, нужно настроиться на упорный труд, падения и синяки.

Горные лыжи и сноуборд развивают ловкость, улучшают координацию движений, тренируют мышцы спины, ног, пресса. В профессиональные секции детей берут с 4-5 лет. В дошкольном возрасте дети ничего не боятся, и юный спортсмен быстро привыкнет к высоким склонам и большим нагрузкам. Родителям, отдающим ребёнка в этот спорт, нужно понимать, что спуск с крутых гор сопряжён с риском и может быть травмоопасным. К тому же полная экипировка ребёнка обойдется Вам в кругленькую сумму – придется купить лыжи, ботинки, палки, костюм, очки, защиту. Плюс – огромное удовольствие от молниеносных спусков, море драйва и адреналина!

В гимнастику берут ребятшек с 4 лет. Как и в фигурном катании, в этом спорте главную роль играет растяжка. Весёлые прыжки на батуте, танцы с лентами, мячами, обручами, выступления... Пока детки маленькие, им с лёгкостью дается и растяжка, и шпагат.

Теннис дает ребёнку общее физическое развитие, развивает координацию движений. Если задаться целью достичь в этом спорте высот, тренироваться нужно с 5 лет, причем много и упорно (в 5 лет - три раза в неделю, в 6 лет - четыре раза и так далее). В будущем Уимблдон и многочисленные победы!

В секцию ушу можно отдать заниматься малыша с 4 лет. Это мягкая борьба с элементами дыхательной гимнастики укрепит детский организм, разовьёт мышцы и силу, научит в любых обстоятельствах сохранять спокойствие.

Чтобы заниматься плаванием, 4 лет ждать не нужно. В этот вид спорта, развивающий лёгкие и мышцы, берут с 2-3 лет. Единственный минус тренировок в столь раннем возрасте – во время первых тренировок дети часто простужаются. Виной всему – банальное переохлаждение после бассейна. Так что уделяйте особенное внимание высушиванию мокрых волос, не забывайте про шапку, чтобы не замерзали ушки.

Выбором пятилетних мальчишек может стать хоккей или футбол. Оба этих вида спорта научат ребёнка действовать в команде, сделают его сильным и выносливым.

Самые популярные – это спортивные бальные танцы. Музыка, движение, выступления в красивых костюмах. И девочки, и мальчики научатся владеть своим телом, выправится осанка, походка будет красивой. У танцоров колоссальная выносливость, завидный мышечный корсет, крепкий позвоночник, отлично развиты гибкость, координация, равновесие. Кроме того, с детства танцующие в паре мальчики и девочки умеют быть внимательными к противоположному полу, уважать друг друга. В школу танцев ребёнка лучше всего отдавать в 6-7 лет.

Выбирая, куда податься маленькому гению, имейте в виду, что существуют ограничения по здоровью. Например, при близорукости категорически запрещены такие занятия спортом, которые могут вызвать травму: футбол, хоккей, гимнастика, большой теннис, фигурное катание, плавание. При сколиозе нежелательны теннис, аэробика, гимнастика. Если ребёнок страдает хроническими заболеваниями, разумно отказаться от всех видов единоборств, хоккея. Перед тем, как решить в какую секцию отдать ребёнка, и чтобы физические нагрузки не навредили, предварительно проконсультируйтесь с врачом.

Решив выбрать какой-нибудь кружок или секцию для своего чада, учитывайте все мелочи: сколько времени будет уходить на дорогу (не лучший вариант, если ехать придётся дольше, чем заниматься), не придется ли ездить более трёх раз в неделю (чаще – уже тяжело), кто из взрослых в это время сможет сопровождать ребенка...

И главное в выборе кружка для ребёнка – его желание и стремление заниматься в нём. Если идти против воли детей, они не только ничему не научатся, но и начнут тихо (а потом и громко) ненавидеть то, чем их заставили заниматься! Не пытайтесь реализовать Ваши амбициозные планы

через малыша. Так как добиться хороших успехов в спорте ребёнок сможет, если будет делать это с удовольствием.