

## Консультация для родителей «Какой спорт полезен ребенку»

Все родители хотят, чтобы дети росли здоровыми, а для этого надо заниматься спортом. Для детей до 6 лет речь должна идти об элементах спорта, которые могут стать основой для индивидуальной зарядки ребенка.

Помните: организовав подвижное активное детство, вы избавляете своего драгоценного любимого ребенка от многих проблем с характером и со здоровьем.

Спортивный образ жизни — это не только полноценное физическое развитие, это хорошая тренировка нервной системы и воспитание характера.

Ребенок развивается постепенно, поэтому родителям необходимо проявить разумную рациональность в выборе спортивной секции для своего малыша. Нельзя давать сразу чрезмерную физическую нагрузку, ведь спорт должен соответствовать возрасту ребенка. Спорт, как хороший воспитатель, должен развивать заложенные природой данные, а не ломать их.

Врачами-педиатрами доказано, что систематические занятия спортом способствуют:

### укреплению

- Мышц
- Легких
- сердечно-сосудистой системы
- опорно-двигательного аппарата;

### ускорению процессов метаболизма;

### развитию

- внимания
- ловкости
- выносливости
- скорости реакций;

### укреплению иммунной системы;

### выработке навыка правильной осанки.

Регулярные тренировки дисциплинируют ребенка и воспитывают его характер. Но главное – спорт приучает к здоровому образу жизни.



## КАКОЙ ВИД СПОРТА ВЫБРАТЬ?

Прежде чем отдавать малыша в ту или иную спортивную секцию, присмотритесь к нему, обратите внимание на способности и физические возможности.

Физическое развитие ребенка — дело серьезное. Необходимо посоветоваться с врачом, а также с руководителем секции или спортивного кружка, который занимается физическим воспитанием детей. А задача родителей — выслушать рекомендации специалистов и принять решение, по силам ли ребенку та нагрузка, которая ляжет на его плечи.

*Главной заповедью для родителей, решивших уделить большое внимание физическому воспитанию ребенка, должно быть «Не навреди».*

Существует немало видов спорта. Гимнастика, футбол, бальные танцы, фигурное катание, волейбол, теннис – не растеряться в современных видах спорта очень сложно. Чтобы сделать правильный выбор, необходимо учитывать несколько ключевых моментов:

- Интерес ребенка
- Медицинские противопоказания
- Темперамент
- Удаленность секции от дома

Давайте остановимся на этом вопросе более подробно.

**Легкая атлетика** - иногда даже говорят, что легкая атлетика – спорт, придуманный детьми. Дети с самого раннего возраста начинают бегать, прыгать. Это очень естественный вид спорта. Рекомендуется заниматься с 7 лет. Благодаря ей развивается грудная клетка, правильное дыхание, она способствует снабжению организма кислородом. Ребенок гибкий, ловкий, уравновешенный. Гармонично развиваются мышцы. У девочек становится красивая фигура, стройные длинные ноги.

**Футбол** - Оптимальный возраст поступления в секцию 6 - 9 лет. Вид спорта для детей, которые могут отлично управлять как правой, так и левой рукой и ногой (есть такие особенности). Левши даже лучше и быстрее реагируют, скорость реакции у них выше.

**Карате**- ориентироваться лет на 5-6. Один из самых востребованных на сегодняшний день видов спорта среди детей. Еще бы! каратэ дает так много: волю, ловкость, стимулирует иммунитет, а кроме этого, делает психику ребенка более уравновешенной, укрепляет дух и, что очень важно, помогает преодолеть внутренние страхи.

**Плавание** такой благодатный вид занятий, который подходит даже детям с 2-х месяцев (некоторые практикуют и от рождения, опираясь на то, что вода - родная среда обитания для недавно родившегося человечка). Но мы имеем в виду

общедоступные нормы, на которые может ориентироваться большинство родителей (конечно, при участии специалистов). Ну а для секций подойдет 5-7 лет.

**Дзюдо** рекомендуется в основном мальчикам с 7 лет. Способствует гармоничному развитию всех мышц тела, прекрасно развивает правильное дыхание, дисциплину, умение владеть собой, веру в себя. Запрещается при заболеваниях позвоночника.

**Гимнастика** - рекомендуется с 6 лет как мальчикам, так и девочкам. Не путайте этот вид спорта с домашней гимнастикой. Включает упражнения на полу и снарядах (бревно, брус, конь, кольца, трамплин). Развивает гибкость и ловкость. Особенно рекомендуется девочкам: занятия дают им грацию, элегантность, уверенность жестов.

Занимаясь в различных кружках и секциях, ребенок обретает не только интересное увлечение, но и верных друзей. Не секрет, что занятие спортом для ребенка – шанс вырасти не только крепким и здоровым, но и умным и разносторонне развитым человеком.

Не стоит расстраиваться, если вашему ребенку запрещены даже незначительные физические нагрузки. Ваш малыш прекрасно будет себя чувствовать в шахматной секции, где у него будут развиваться внимание, память, логическое мышление. А домашний детский спортивный комплекс поможет ребенку развиваться физически и укрепит его здоровье.

#### **Советы родителям:**

- Просветите ребенка, какие вообще секции и виды спорта бывают. Узнайте, что есть поблизости от вашего дома и что интересного вообще имеется в вашем городе. Возможно, вы найдете что-то неординарное и очень интересное! А ваш рассказ о каком-то виде спорта может запросто увлечь ребенка.
- Самое главное – не принуждайте, не ломайте, не насилуйте ребенка. Занятия по принуждению эффекта не дадут. Более того – они могут спровоцировать травмы, а оно вам надо? Пусть ребенок получает от спорта удовольствие!
- Если ребенок выбирает вид спорта, не соответствующий его темпераменту – ничего страшного! Вдруг он действительно в нем преуспеет?
- Прежде, чем ребенок выберет какой-то «свой» вид спорта, может потребоваться много времени. Пусть он позанимается немножко тем, немножко этим – предоставьте ему свободу выбора!
- Не гонитесь за спортивными достижениями ребенка. Помните, что он занимается спортом, чтобы укрепить здоровье и найти друзей. Все остальное – вторично: понимание, любовь и терпение.
- Не нужно ставить цель - воспитать олимпийского чемпиона, просто порадуйтесь вместе с ребенком его маленьким достижениям, похвалите его и тогда занятия доставят и вам и малышу огромное удовольствие.

**Любовь к спорту следует прививать в раннем возрасте. Но не стоит также забывать и о том, что насильно ничего навязывать не следует. Когда ребенок сам сделает выбор, то тогда от спорта будет польза и удовольствие.**