

Консультация для родителей

«Как выбрать вид спорта ребенку»



подготовила
инструктор по физической культуре
Дудкина О.В.

Прежде чем принять решение о том, каким видом спорта будет заниматься ваш ребёнок, трезво оцените его возможности. Ведь спорт – это та сфера, желание человека далеко не всегда совпадают с его физическими возможностями. Например, худенький, неуверенный в себе мальчик вряд ли почувствует себя комфортно в секции хоккея, а основательному плотненькому крепышу, скорее всего, не удастся добиться успехов в секции спортивной гимнастики, где необходимы гибкость, прыгучесть, подвижность суставов.

Не стоит отдавать малыша заниматься тем видом спорта, к которому он максимально предрасположен. Ведь в этом случае у него будут активно развиваться именно те навыки, которые и так прекрасно сформированы, а те, которые нуждаются в дополнительной стимуляции, так и останутся неразвитыми. А занятия спортом, если правильно выбран профиль, могут гармонизировать как раз те сферы, в которых малыш не слишком успешен. Необходимо взвесить материальные возможности семьи, учесть удаленность места занятий от дома, расписание тренировок. Если у ребенка есть какое – то хроническое заболевание, то выбирать вид спорта и определять допустимую нагрузку можно только по рекомендации лечащего врача. Но даже если ребенок выглядит абсолютно здоровым, у него могут быть проблемы, которые до поры до времени не дают о себе знать, но при повышенной физической нагрузке могут развиваться в серьезный недуг. Поэтому, прежде чем принять окончательное решение, нужно обязательно проконсультироваться у педиатра, а лучше пройти полную диспансеризацию.

Занятия спортом приносят пользу телу и душе в том случае, когда ребенок занимается с удовольствием, а после тренировки чувствует легкую приятную усталость. Но в спортивных школах, где детей с первых шагов ориентируют на достижение спортивных результатов, тренировки столь интенсивны, что не оздоравливают, а, наоборот, изматывают организм.

От последствий спортивных перегрузок страдают в первую очередь физически здоровые дети. Слабые и болезненные быстро отсеиваются как неперспективные. Если вы заботитесь не о славе, а о здоровье и гармоничном развитии ребенка, не стремитесь записать его в спортивную школу, где делают чемпионов. Скромная оздоровительная секция рядом с домом принесет больше пользы.

Уделите внимание выбору тренера. Ведь от него во многом будет зависеть, полюбит ли ребенок заниматься спортом, будут ли занятия приносить радость. Понаблюдайте за тренером во время занятий, убедитесь, что он не груб с детьми, толково и внятно объясняет, что и как нужно делать, боится во время опасных упражнений, разумно дозирует нагрузку. Если тренер вам покажется не очень приятным человеком или если малыш наотрез откажется идти к нему на занятия, прислушайтесь к своей интуиции и чувствам ребенка.

«Заберите меня отсюда!» Выбрана секция, куплена экипировка, начались занятия. И вдруг ребенок объявляет, что заниматься не хочет. Что делать? Для начала разобраться, в чем причина нежелания. Многие дети отказываются заниматься, столкнувшись с

трудностями: что-то не получается с первого раза, тренировки вызывают дискомфорт. Товарищи по группе опережают. В этом случае стоит уговорить ребенка подождать: возможно, позже ему удастся справиться с неудачами и он с удовольствием втянется. Забирайте ребенка и в том случае, если у него не сложились отношения с тренером. Если ребенку не нравится выбранный вид спорта, не стоит настаивать и во что бы ни стало продолжать занятия. Предложите ему передохнуть и попробовать себя в чем-то новом. Чтобы быть здоровым и сильным, совершенно не обязательно ходить в спортивную секцию. Ролики и коньки, велосипед и скакалка, плавание и бадминтон, пешие и водные походы принесут не меньше пользы. В любом случае не кубки и медали, а здоровье и уверенность в собственных силах – вот главная награда, которую получает ваш маленький спортсмен, а вместе с ним - и вы.

Виды спорта для детей



Плавание Плавать полезно при частых простудах, гастрите, ожирении, сахарном диабете, заболеваниях позвоночника. Не рекомендуется при кожных заболеваниях: нейродермите, мокнущих экземах. Аллергикам не стоит плавать в бассейне с хлорированной водой.

Конный спорт Полезен при неврозах, гиперактивности, аутизме, отставании в развитии, подходит детям, ограниченным в движении (*при ДЦП*) Близорукость высокой степени, бронхиальная астма.

Легкая атлетика Укрепляет организм, помогает при частых простудах, начальной стадии сколиоза. Оздоровительный бег полезен при хронических заболеваниях в стадии ремиссии. Длительные забеги, бег с препятствиями, прыжки стоит ограничить или исключить вовсе при заболеваниях сердца, воспалениях желудочно-кишечного тракта, астме, сильной близорукости.

Лыжный спорт Сочетает все плюсы легкой атлетики с мягким закаливанием. Лыжи очень полезны при заболеваниях органов дыхания, плоскостопии, болезнях позвоночника. Ограничить при бронхиальной астме с частыми приступами и при язвенных процессах.

Фигурное катание Полезно при начальных стадиях остеохондроза, сколиоза, нарушениях обмена веществ. Велика опасность застудить органы малого таза. Соблюдать осторожность при незрелости связочного аппарата, сильном плоскостопии, высокой степени близорукости. Высокая травмоопасность.

Спортивные единоборства Обучение должно начинаться с курса общеукрепляющей подготовки. Если тренер подберет ребенку индивидуальную программу, учитывая особенности его здоровья, занятия окажут великолепное оздоровительное действие на весь организм.

Художественная гимнастика Укрепляет мускулатуру, способствует развитию межполушарных связей, координации движений. Умеренные занятия полезны девочкам, склонным к сколиозу, перенесшим в раннем возрасте рахит. При интенсивных занятиях возрастает нагрузка на суставы, связки, позвоночник, а это чревато травмами. Данный вид спорта может быть противопоказан при болезнях сердца.

Командные виды спорта Хоккей, футбол, волейбол и др. помимо общеукрепляющего эффекта учат взаимодействию в группе.

Волейбол и баскетбол - оптимальный вариант. Водное поло сочетает в себе все плюсы плавания и командной игры. Риск травматизма при этом минимален. Футбол и хоккей очень травматичны и требуют больших физических затрат и выносливости.

Теннис Полезен, если ребенок склонен к полноте, при начальных стадиях остеохондроза, нарушении координации движений. Противопоказан при сколиозе. При интенсивных занятиях страдают локтевые и коленные суставы.

Советы для родителей

Просветите ребенка, какие вообще секции и виды спорта бывают, покажите видео, сходите на соревнования. 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 насильуйте 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.

