

## Быстрее, выше, сильнее! Выбираем спорт для ребенка.

Рано или поздно наступает момент, когда молодые родители задумываются о том, в какой кружок отвести ребенка. Если ваш выбор пал на занятия спортом, то теперь необходимо определиться с его направлением. На что нужно обращать внимание и как не ошибиться с видом спорта для ребенка.

Как правило, последнее слово в выборе спорта для ребенка стоит за родителями, ведь у многих когда-то была своя мечта. Если мама хотела стать великой гимнасткой, скорее всего, она отдаст дочку в гимнастическую секцию. Или папа, который бредил (или бредит) футболом, задумывает сделать из сына звезду мирового футбола. Вы понимаете, чем это может закончиться, если у ребенка нет желания или способностей к ВАШЕМУ виду спорта?..

Чтобы не допустить ошибок и выбрать занятие, подходящее именно вашему ребенку, необходимо:

Присмотреться к интересам малыша. Расскажите ему о разных видах спорта, о том, как и где проходят тренировки. Посмотрите на спорт вживую, возможно это будут какие-то соревнования, тренировочный процесс или просто дворовая игра. Вы сразу поймете заинтересовался ребенок данным видом спорта или нет.

Посоветоваться с психологом. Между командным спортом и индивидуальным или парным существует большая разница. И чтобы понять наклонности малыша, лучше всего пообщаться с психологом.

### Польза спорта для ребенка

- 1) Дети все время находятся в движении, бег и прыжки для них — норма жизни. Однако регулярные занятия определенным видом физической активности имеют следующие преимущества;
- 2) Появляется выносливость.
- 3) Укрепляются суставы, что препятствует бытовым травмам.
- 4) Закаляется характер — если при маме с папой можно похныкать и сказать «не хочу», то в команде такое невозможно. Ребенок будет учиться брать ответственность на себя.
- 5) Целеустремленность появляется при грамотно построенных тренировках, когда тренер ставит перед детьми посильные цели и учит их достигать.
- 6) Быстрота реакции поможет детям в обычной жизни сориентироваться в опасной ситуации.
- 7) Подготовка ко взрослой жизни. Спортивный ребенок, привыкший к дисциплине и двигательной активности, в более зрелом возрасте сохранит любовь к движению и умение ставить и добиваться целей.
- 8) Укрепляется здоровье в целом, улучшается кровоснабжение органов, увеличивается емкость легких

### Командный или индивидуальный

Наверняка вы уже знаете характер вашего ребенка. Именно из его склонностей и стоит подбирать секцию.

Если малыш — «тихоня», не умеет дружить и стесняется других детей, то самыми лучшими для него будут командные виды спорта: волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон, хоккей. Он с детства будет

учиться взаимодействовать с членами команды, вместе со всеми добиваться цели (победы). У него появятся друзья и единомышленники.

Однако здесь надо проявить внимательность. Когда ребенок флегматичный, стеснительный, то командный тренинг может усугубить его комплексы. Ведь на фоне быстрых и ловких он будет смотреться отстающим. В этом случае ему (или ей) больше подойдет парный или индивидуальный спорт — бильярд, гольф.

Ребенок-холерик, которого можно назвать «сорвиголова», успокоится и приведет в порядок психику, занимаясь восточными единоборствами. Но и здесь есть «подводные камни». Особенно в индивидуальных видах спорта, там, где требуется терпение (плавание, гимнастика, легкая атлетика), шустрый и подвижный малыш может заскучать, и ему будет тяжело адаптироваться. Вот почему надо посоветоваться не только с врачом, но и с психологом, чтобы узнать, какой спорт подойдет лучше всего.

Индивидуальный спорт прекрасно подходит детям с темпераментом меланхолика. Особенно хороши те виды активности, где надо целиться: метание диска и стрельба. Отлично подойдет и конный спорт, поскольку такие дети любят животных.

Пока дитя не выросло лет до 5, серьезный разговор о спорте заводить не стоит. Нужно поводить ребенка по разным секциям, показать, как другие ребята занимаются. Возможно, вы сразу попадете «в точку», и ваш малыш захочет заниматься чем-то одним. Но чаще бывает так, что ребенок должен попробовать несколько видов физической активности, пока найдет самую комфортную для себя. Если после первого же занятия сын или дочка отказываются идти в секцию, несмотря на то, что сам вид спорта нравится, то в разговоре надо тактично расспросить, как ведут себя другие ребята, нравится ли тренер.

Могут иметь место и физические перегрузки, как это часто происходит, например, в гимнастике. Девочки выполняют общую физическую подготовку, довольно тяжелую для детского организма. И она настолько их выматывает, что на отработку красивых гимнастических упражнений уже просто не остается сил.

Тут надо помнить, что многие тренеры готовят детей именно к спорту больших достижений. А это уже не физкультура для здоровья, а тяжелый труд, порою калечащий. Вот почему так важно, чтобы ребенок делился своими впечатлениями от тренировок, рассказывал про них родителям.

## Возраст и спорт

Да чем раньше, тем лучше, вот прямо с пелёнок и отдавайте, это если вы хотите, чтобы спорт стал неотъемлемой частью жизни ребёнка.

Возможно совсем рано малыша в секцию и не возьмут, у них всё-таки есть возрастной ценз, но дома оборудовать у себя спортивный уголок вполне себе можно.

В 2-3 года, ребёнок очень активен и совсем неусидчив, так что просто поделайте с ним пятиминутку гимнастики, чтобы выработать привычку. Пару раз хлоп, тройку топ, наклоны, да приседания.

### Гимнастика

В секции художественной гимнастики берут с 3-4 лет, из снаряжения нужен специальный костюм, девочкам дополнительно — булава, скакалка, мяч. Гимнастика развивает такие качества как

гибкость, умение красиво ходить, ловкость. Повышает самооценку, делает идеальную осанку. Противопоказана при любой степени близорукости, считается очень тяжелым спортом.

## Плавание

Плавание — тоже спорт, где берут совсем маленьких, с 3 лет. Снаряжение нехитрое — купальник (плавки), очки и шапочка. Плавание полезно детям с проблемами позвоночника (сколиозом), с ожирением. Оно улучшит кровообращение, разовьет дыхательную систему. Костно-мышечная система у «плавающих» деток развивается правильно. Противопоказания: туберкулез, болезни глаз, кожные и ЛОР-болезни, язвенная болезнь.

## Хоккей

Хоккеисты могут заниматься с 4 лет. Необходимы: коньки, шлем, майка, рейтузы, клюшка, щитки для груди и ног. Ребята становятся более собранными, ловкими. Укрепляются важнейшие системы организма — дыхательная, сердечно-сосудистая, костно-мышечная, а также нервная система. Хоккеем нельзя заниматься близоруким и детям с пороками сердца. Тренироваться требуется почти ежедневно.

## Фигурное катание

Также идеально начинать с 4 лет. Из снаряжения, казалось бы, немного надо — коньки да чехлы. Но если заниматься серьезно, то это один из самых «дорогих» видов спорта. Родители платят за работу тренера, за костюмы и еще масса непредвиденных трат. Данный спорт повышает выносливость, улучшает координацию движений, работу сосудов и сердца. Укрепляет связочный и вестибулярный аппарат. Появляется ловкость и сила. Нельзя заниматься детям с миопией, косоплостью и в случаях, когда есть проблемы с вестибулярным аппаратом.

## Верховая езда

Ребятушек 4 лет берут и в секцию верховой езды. Лошади уже давно привлекаются к работе с детьми, даже больными (особенно при недугах опорно-двигательного аппарата). Общение с этими большими и добрыми животными благотворно действует на психику. Конный спорт приучает держать осанку, равновесие, закаляет характер. Требуется справка от окулиста и от педиатра. В самом начале ребята занимаются в обычных спортивных костюмах, по мере наработки опыта и для выступлений требуется специальное снаряжение.

## Футбол, баскетбол, волейбол

С 5-6 лет детей приглашают на занятия футболом, баскетболом и волейболом. Эти виды спорта учат слаженности, работе в команде, развивают глазомер, ловкость, скорость. Особо надо отметить, что у юных спортсменов воспитываются волевые качества, а это поможет им в будущем не только на спортплощадке, но и в обыденной жизни. Противопоказания: глазные заболевания, плоскостопие, нестабильность шейных позвонков, язвенные процессы в организме, бронхиальная астма. Экипировка самая простая: шорты, майка, кроссовки.

## Дзюдо

В 5 лет можно записать ребенка на дзюдо. Там тренеры развивают в детях умение правильно дышать, сохранять равновесие и гибкость тела. Кому нельзя на дзюдо, так это ребятишкам с недугами

почек, глаз, сердца и опорно-двигательного аппарата. Из «обмундирования» нужно приобрести костюм для дзюдо — хлопчатобумажную просторную куртку и широкие брюки.

## Теннис

Настольный и большой теннис также рекомендуется начинать уже с 5 лет. Большой теннис — спорт более тяжелый, поэтому противопоказан детям с нестабильностью шейных позвонков, при близорукости и плоскостопии.

Если вам сложно самостоятельно сделать выбор спорта для вашего ребёнка, то в наше современное время вам везде и всюду помогут. На данный момент были созданы и активно помогают специализированные центры тестирования.

Дорогие родители! Помните, что занятия спортом жизненно необходимы вашим детям. Это поможет им в будущем не только сохранить здоровье, но и развить в себе такие черты характера, как стойкость духа, умение ставить и достигать поставленных целей, способность «держать удар» в любой нелегкой ситуации. Но не забывайте, что все занятия должны быть ребенку в радость!