

«Какой вид спорта выбрать своему ребёнку»

Здоровье – это самая большая ценность для человека. К сожалению, мы очень поздно начинаем это понимать и принимаем меры только при проявлении различных отклонений. Вот почему наша главная задача донести до наших детей знания, умения и навыки для сохранения и укрепления здоровья. Именно от нас зависит каким будет наш ребенок.

Воспитание здорового ребенка в ДОУ является приоритетной. Доказано, что именно в дошкольном возрасте закладывается здоровье ребёнка. Если ребенок дошкольного возраста будет получать правильное питание и активно двигаться, то он будет с крепким иммунитетом, сильным, выносливым, т.е. здоровым.

С самого момента рождения родители стремятся развивать своего ребенка. Причем некоторые мамы и папы отдают предпочтение развитию духовному и интеллектуальному, отодвигая физические занятия на второй план. Но не стоит умалять значения физической подготовки. Врачи, обеспокоенные стремительным омоложением сердечно-сосудистых заболеваний, провели широкомасштабные исследования среди детей и подростков. Результат был впечатляющим. Оказалось, что возраст от 5 до 8 лет является определяющим в плане риска развития у взрослого человека атеросклероза и инфаркта миокарда. Причем, чем активнее ребенок занимался спортом, тем меньше этот риск. Ученые приводят еще несколько веских доводов в пользу регулярных занятий спортом:

- у 30% дошкольников уже намечаются изменения осанки (а в первые годы школьных занятий этот показатель увеличивается до 65%!);
- более 30% детишек весят больше, чем положено. А ведь известно, что детское ожирение победить очень сложно;
- от 20 до 25% малышей уже имеют нарушения кровообращения по типу вегетососудистой дистонии.
- 40% детей регулярно жалуются на боли в спине.

И при такой статистике каждый родитель захочет, что бы его ребёнок был здоров. И различные спортивные секции – это прекрасная возможность обеспечить ребёнку достаточную двигательную активность. Ведь занятия спортом не только положительно влияют на здоровье, но и дисциплинируют его, учат быть ответственным, смелым и сильным.

Итак, мы пришли к самому главному моменту: выбору вида спорта.

Дорогие родители, выбирая вид спорта для своего ребенка, учитывайте его желания. Занятия по принуждению приносят мало пользы, а вот времени, сил и средств отнимут много. Определитесь, какому виду спорта, выбирая для ребенка, отдать предпочтение? И не забывайте: личный пример всегда был лучшим способом обучения. Если родители уделяют время занятиям спортом (коньки, ролики, футбол, плавание) вместе с ребенком, то и малыш в дальнейшем будет с интересом тренироваться сам.

Командные игры (баскетбол, футбол, волейбол). Игры рекомендуются как очень общительным детям (*в команде они будут чувствовать себя как рыба в воде*), так и застенчивым, не умеющим общаться с другими ребятами. (*игра в команде привьет ребёнку коммуникативные навыки, научит дружить, отвечать не только за себя, но и за команду*).

Вообще, командные игры очень полезны для психологического развития детей. И, конечно, для физического. Выбирать конкретный командный спорт для вашего ребенка нужно в зависимости от его личных пожеланий, а также от способностей и физических данных.

Недостаток спортивных игр – высокий уровень травматизма, без которого, впрочем, не обходится ни один вид спорта. Многое здесь зависит от опытности тренера.

Легкая атлетика. Бег формирует выносливость и развивает все группы мышц. Прыжки требуют наличия некоторых способностей, но в целом необходим высокий уровень физической подготовки, поэтому прыгуны всегда находятся в отличной форме.

Детям с плоскостопием заниматься бегом нельзя. Но даже здоровые стопы у бегунов могут деформироваться. Однако мы говорим не о профессиональном спорте (пока), а о занятиях ради здоровья, поэтому если ваш ребенок здоров, опасаться, что занятия принесут ему вред, не стоит.

Гимнастика. Спортивная гимнастика способствует гармоничному развитию тела и формированию красивой фигуры – как у девочек, так и у мальчиков. Дети, увлеченные спортивной гимнастикой, становятся очень сильными физически. Поэтому можно привести в гимнастическую секцию детей слабеньких или склонных к образованию лишнего веса. Занятия гимнастикой помогут преодолеть эту склонность и набраться сил. Художественная гимнастика делает фигуры девочек изящными и грациозными. У девочек улучшается осанка, укрепляются мышцы, развивается координация. Но стоит учесть, что успехов в художественной гимнастике добиваются девочки с особым строением тела – высокие, худощавые, с длинными конечностями и врожденной гибкостью.

Однако это вовсе не значит, что маленькая пышечка не получит от занятий гимнастикой никакого результата! Занятия будут полезны любой девочке. Если вы сразу настроитесь на то, что вам важны не достижения, а здоровье и гармоничное развитие, то и огорчений в будущем не будет. Важно дать такой настрой и девочке. Никто не знает, что преподнесет нам судьба – быть может, девочка, вопреки своим «неподходящим» данным, станет олимпийской чемпионкой в этом виде спорта!

Боевые искусства. Эти виды спорта учат детей постоять за себя, а это иногда очень дорогого стоит. Гиперактивные и агрессивные дети, занимаясь боевыми искусствами, становятся спокойнее и сдержаннее. Боевые искусства закаляют характер и делают детей психологически сильными. Им легче справляться со стрессами.

Советы родителям

- Купите своему малышу домашний спортивный комплекс (самый простой - «шведская стенка»): он развивает ловкость и гибкость.
- С раннего возраста поощряйте подвижные игры ребенка. Играйте с ним в салочки, в снежки, приучайте к сезонным видам спорта (зимой - лыжи и коньки, летом - футбол, велосипед). Катайтесь и плавайте вместе с малышом, так и веселее, и безопаснее.
- Не давите на ребенка, не заставляйте. Проявите доброжелательность, хвалите его чаще. Именно в спорте вырабатывается чувство ответственности, формируется характер. Но не стоит забывать о том, что занятия спортом принесут пользу лишь в том случае, если ребенок будет делать это с удовольствием.

Нередко родители не знают, в каком возрасте следует отдавать ребенка в спортивную секцию. Поэтому стоит прислушаться к рекомендациям Госкомспорта:

5-6 лет	- художественная гимнастика (девочки), фигурное катание;
7 лет	- гимнастика (мальчики), синхронное плавание, теннис, аэробика;
8 лет	- футбол, баскетбол, лыжи;
9 лет	- легкая атлетика, волейбол, хоккей,
10 лет	- велоспорт, конный спорт, фехтование.

Но прежде чем отвести ребенка в ДЮСШ или в бассейн, посетите вместе с ним педиатра или врача ЛФК. Врач подскажет вам, подходят ли ребенку выбранные виды спорта. Если вы еще не определились с выбором, врач поможет сделать это. Он подскажет, какие именно занятия более всего нужны вашему ребенку. А какие-то, возможно, будут противопоказаны и принесут вред. Без консультации врача не торопитесь погружать ребенка в мир спорта.

