



## Консультация для родителей

### Спорт и дети:

### В какую секцию отдать ребенка?

Задумываясь над проблемами физического воспитания своего ребенка, часто родители оказываются перед выбором, в какую спортивную секцию записать сына или дочку?

Успех физического развития ребенка нередко зависит от «точности попадания». Не стоит руководствоваться при выборе решением своих знакомых или друзей и вести своего ребенка в ту же секцию, куда те отдали своих детей. Присмотритесь к своему чаду при выборе направления физического воспитания ребенка.

**Если у него хорошо развиты навыки общения, если он в любом коллективе чувствует себя, как рыба в воде,** — ему отлично подойдут командные виды спорта: футбол, хоккей, баскетбол, волейбол и т. д.

**Для организации физического развития ребенка, который является выраженным лидером и не привык делиться своими победами,** оптимальным вариантом станет секция художественной или спортивной гимнастики, теннис. Для достижения успехов в этих видах спорта потребуются личные усилия ребенка.

**Если ребенок гиперактивный, склонный к дракам и конфликтам,** можно обратить внимание на секции единоборств. Здесь ребенок сможет выплеснуть излишки энергии и избавиться от своей агрессии.

**Если вы озабочены проблемами физического воспитания тихого, замкнутого и застенчивого ребенка,** не спешите принуждать его заниматься командными видами спорта в надежде, что он станет более общительным. Скорее ему придется по душе конный спорт или плавание.

**Эти же виды спорта отлично подойдут и слишком эмоциональным, вспыльчивым детям,** чьи родители стремятся воспользоваться физическим воспитанием детей для укрепления их здоровья.

Самая основная задача при выборе спортивной секции для своего ребёнка — правильно оценить **состояние его здоровья**. Не лишней будет и консультация врача. У многих видов спорта имеются противопоказания, и ограничения по возрасту. Рассмотрим подробнее.

## **Теннис с 4-5 лет**

### Плюсы:

развивает ловкость и быстроту реакции;  
улучшает координацию движений и работу дыхательной системы;  
занятия полезны, если ребёнок страдает остеохондрозом или заболеванием обмена веществ.

### Противопоказания:

нестабильность шейных позвонков;  
плоскостопие; близорукость; язвенная болезнь.

## **Командные виды спорта (футбол, баскетбол, волейбол, хоккей) с 7-8 лет**

### Плюсы:

тренируют вестибулярный аппарат, координацию движений;  
хорошо развивают мышцы ног;  
улучшают работу дыхательной и сердечнососудистой систем;  
развивают точность и быстроту реакций, ловкость, улучшают осанку.

### Противопоказания:

неустойчивость шейных позвонков (легко смещаются при резких движениях);  
плоскостопие; язвенная болезнь; бронхиальная астма.

## **Плавание - подходит практически всем детям с 3 лет.**

### Плюсы:

улучшает кровообращение;  
укрепляет костно-мышечную и нервную систему малыша;

- улучшает работу лёгких;
- полезно детям, страдающим сколиозом, близорукостью, сахарным диабетом и ожирением;
- способствует закаливанию, повышению сопротивляемости организма и всестороннему физическому развитию.

### Противопоказания:

наличие открытых ран и кожных заболеваний; болезни глаз.

## **Фигурное катание (с 4-5 лет) и лыжный спорт (с 6-7 лет)**

### Плюсы:

способствуют развитию опорно-двигательного аппарата;  
улучшают работу дыхательной и сердечнососудистой систем;  
повышают работоспособность и выносливость у ребёнка;  
особенно полезно детям со сколиозом, остеохондрозом, с заболеваниями обмена веществ.

Противопоказания: заболевания лёгких; бронхиальная астма; близорукость.

## **Восточные единоборства (Сумо, Дзюдо, Айкидо, Ушу) с 4-5 лет**

### Плюсы:

Исследования показывают, что занятия дзюдо, ушу с раннего возраста уменьшают степень ожирения, риск сердечнососудистых заболеваний, поднимают самооценку детей. Они также являются средством лечения депрессии. Развивают ловкость, гибкость и быстроту реакции; оказывают общеоздоровительное действие на организм; помогают научиться контролировать свое тело и эмоции.

Противопоказания: нестабильность шейных позвонков; заболевания опорно-двигательного аппарата; заболевания сердца.

## **Художественная гимнастика, аэробика, шейпинг, спортивные танцы (с 4-5 лет)**

Занятия этими видами спорта наиболее полезны будут для девочек, хотя и некоторые мальчики с удовольствием посещают, например, спортивные танцы.

### Плюсы:

развивают гибкость и пластичность;  
улучшают координацию движений;  
способствуют формированию красивой фигуры.

### Противопоказания:

сколиоз; высокая степень близорукости;  
заболевания сердечнососудистой системы.

**Таким образом, правильный выбор секции для ребенка имеет огромное значение для его развития и здоровья.** Как известно, двигательная активность влечет за собой развитие интеллекта. Дети, которые занимаются спортом, часто опережают по умственному развитию своих сверстников.

**Желаю удачи в воспитании здорового ребенка!**