

Рано или поздно наступает момент, когда родители задумываются о том, в какой кружок отвести ребенка. Если ваш выбор пал на занятия спортом, то необходимо определиться с его направлением.

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

1. 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.

2. Сходить с малышом к педиатру. Детские врачи лучше всех знают, как устроен организм ребенка в каждом определенном возрасте. Доктор проведет обследование и порекомендует, какие группы мышц следует укреплять, и какая физкультура в этом поможет.

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

Полезность спорта для ребенка

Дети все время находятся в движении, бег и прыжки для них — норма жизни. Однако регулярные занятия определенным видом физической активности имеют следующие преимущества:

- Появляется выносливость.
- Укрепляются суставы, что препятствует бытовым травмам.
- 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.

- Целеустремленность появляется при грамотно построенных тренировках, когда тренер ставит перед детьми посильные цели и учит их достигать.
- Быстрота реакции поможет детям в обычной жизни сориентироваться в опасной ситуации.
- 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.
- Укрепляется здоровье в целом, улучшается кровоснабжение органов, увеличивается емкость легких.

На что обратить внимание

1. Состояние здоровья ребенка. При какой-либо патологии необходима лечебная физкультура, а не спортивная секция, тут вам поможет врач по лечебной физкультуре (ЛФК).

2. Особенности физиологии и психологические аспекты развития мальчика или девочки.

3. Желание самого ребенка. Пусть он найдет свою любимую секцию не сразу, а перебрав несколько вариантов — дайте ему сделать выбор. Ведь удовольствие от занятий приносит чуть ли не большую пользу, чем сами движения.

4. Помещение для тренировок тоже играет важную роль. Зал должен быть просторным и светлым, бассейн — большим и чистым.

5. Дорога до спортивного зала — подыщите секцию недалеко от дома или школы. Подросшие дочь или сын скоро сами будут добираться до места занятий, а если им придется для этого проехать полгорода, то интерес может смениться стойким нежеланием тренироваться.

6. Присмотритесь также и к тренеру. Согласитесь, приятно заниматься с наставником, который подтянут, опрятен, заражает оптимизмом.

Возраст и спорт

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.



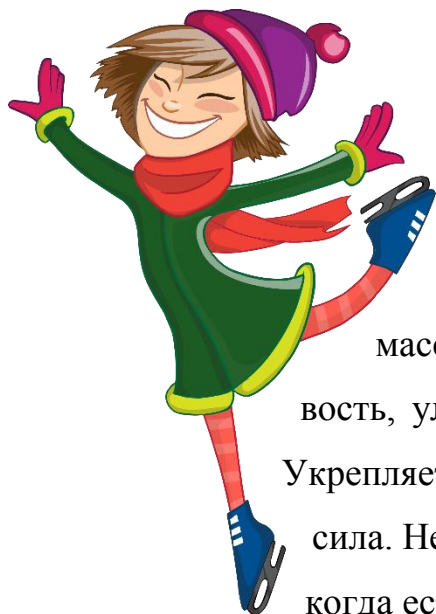
Хоккей

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, косолопостью и в случаях, когда есть проблемы с вестибулярным аппаратом.

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 обычной 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.



Помните, что занятия физической культурой 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!