

Как выбрать для малыша спортивную секцию

(Для заботливых родителей)

Спорт для дошкольников

Малыш едва оторвался от юбки, а современных родителей уже волнует вопрос, отдавать ли его спортивные секции или не отдавать, больше в том вреда или пользы. И главное, в каком возрасте и куда, не пропустить бы тот момент, когда укажут на дверь и скажут: «Поздно пришли».



Рекомендуемые секции

Заниматься профессиональным спортом дошкольникам рано. Для детей до 6-7 лет речь идет об элементах спорта, которые могут стать основой для дальнейшего профессионального пути в спорте.

Любой вид спорта формирует характер, поэтому не обязательно, для того чтобы ребенок чувствовал себя уверенно в агрессивной компании, отдавать его на силовой вид спорта. К примеру, фехтование, абсолютно не силовой вид спорта, а скорее наоборот, спорт в котором большое внимание уделяется выдержке, концентрации и выносливости, умению очень тонко спланировать свои действия, но, тем не менее, дать отпор любому дурачку труда не составит. Большой теннис, сила удара у теннисисток, сопоставима с ударом хорошего боксера. Пловчихи, какой у них замах, когда плывут. Так что не обязательно отдавать ребенка в единоборства, чтобы он смог за себя постоять.

ВЫБОР СЕКЦИИ

1. Спорт должен нравиться ребенку, посещение занятий приносить радость и удовольствие. Без трудностей не обойтись, но именно они и закаляют характер. Только пусть эти трудности будут в преодолении сложностей на пути к любимой цели.
2. Оцените, подходит ли вид спорта по состоянию здоровья.
3. Когда речь идет о малышах, выбирать нужно не столько вид спорта, сколько тренера, педагога. Нужно навести справки, понаблюдать самим. Быть можно талантливым спортсменом, но плохим тренером.
3. Лучше, если в группе будут ровесники. Кроме возраста важно учитывать вес и рост ребенка.
4. Не экономьте на защитных приспособлениях. Убедитесь, что спортивное оборудование, принадлежности и покрытия в секции поддерживаются в хорошем состоянии.

ПЛАВАНИЕ

Плавание укрепляет нервную систему, помогает правильному формированию костно-мышечной системы, улучшает дыхание и кровообращение. Малыш научится плавать, будет иметь хорошую фигуру и осанку. Особенно полезно плавание детям со сколиозом, деформацией грудной клетки, близорукостью, сахарным диабетом, гастритом, ожирением, легкой формой бронхиальной астмы.

В принципе, плавать можно начинать с самого рождения. Есть инструкторы, которые учат плавать малышей, еще не умеющих даже сидеть.

Противопоказания: открытые раны, кожные заболевания, заболевания глаз и ЛОР - органов, инфекционные заболевания.



Гимнастика

Гимнастика хороша всем, она и гибкость дает, и ловкость, и осанку формирует, походка становится плавной и грациозной. Благодаря занятиям исчезает плоскостопие. Все это вместе повышает самооценку, формирует характер.

Уроки состоят из множества упражнений, среди которых можно выделить: динамические, на растягивание мышц, на расслабление мышц и разучивание танцевальных шагов. Занятия длятся от 40 минут до полутора часов от 2 до 3 раз в неделю.

Противопоказание: близорукость.



Фигурное катание

Это очень красивый, изящный вид спорта. В глазах окружающих конькобежцы почти небожители, настолько они грациозны и неуловимы. Фигурное катание совершенствует гибкость, ловкость, вестибулярный аппарат, глазомер. Улучшает работу сердца и сосудов, опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы.

Для тренировок самым маленьким нужно приобрести плотный шерстяной костюмчик и такие же колготки, поскольку первое время ребенок проводит не стоя, а лежа на льду.

Противопоказания: близорукость, проблемы с вестибулярным аппаратом, косолапость.



Хоккей

Это отличный спорт для ребёнка и очень тяжёлый для его родителей. Начинают заниматься хоккеем обычно с 4-6 лет. В этом нежном возрасте молодой спортсмен не может сам себя одеть и раздеть, поэтому родителям необходимо всё время сопровождать его. Это довольно напряжённо — тренировки 4-6 раз в неделю, часто в не удобное для родителей время. И не стоит рассчитывать, что ребёнок чуть-чуть познакомится и бросит, добровольно дети хоккей не оставляют.

Противопоказания: близорукость, порок сердца, нестабильность шейных позвонков.



Баскетбол, футбол

Занимаются ребята с 6 – 7 лет в среднем от 3 до 5 раз в неделю по 2-3 часа, один день отдается игре, остальные — тренировкам. В будущем это верное средство уберечь чадо от нежелательных увлечений неприкаянных дворовых компаний.

Играть удобнее в синтетической одежде, тренироваться лучше – из хлопка.



Большой теннис

Теннис позволяет развить скорость мышления, быстроту реакций и координацию движений. Хотя по техническим характеристикам заниматься этим видом спорта можно уже с 5 лет, на практике так рано тренеры не берут малышей.

Противопоказания: нестабильность шейных позвонков, плоскостопие, миопия, язвенная болезнь желудка или 12-перстной кишки.



Шахматы

Это увлекательная игра, в которой надо не просто победить, но и обосновать свою победу. Ребёнок научится не просто уничтожать фигуры соперника, а с каждым шагом укреплять своё превосходство на доске и уменьшать шансы соперника. Самое главное — научиться думать, рассуждать и видеть на несколько ходов вперёд, предугадывать действия и ходы соперника и вовремя на них реагировать. Начинать играть в шахматы можно с 4 – 5 лет. Игра в шахматы для детей — это удивительный мир в творчество. После первых ходов и неудач, ребёнок начинает сам экспериментировать и приходит к пониманию того, что фигуры на доске должны перемещаться со смыслом.



Айкидо

Это замечательное сочетание спорта, искусства и философии. Айкидо развивает выносливость, координацию движений, умение постоять за себя. Умение правильно падать часто защищает их от вывихов, травм и растяжений в обычной жизни. Это возможность для детей обуздать агрессивность, направив ее в мирное русло. И что очень важно, ребенок учится общаться и дружить со сверстниками, а в разновозрастных группах общаться с ребятами, которые старше или младше его.

Приводить дошколят на занятия можно уже с 4 лет.



Ушу

Слово ушу означает «боевые техники», точнее техники, при помощи которых можно остановить бой (изначальное назначение китайских боевых искусств — защита, а не нападение). Занятия учат точно и ловко двигаться, ориентироваться в пространстве и времени, согласовывать действия с партнером, развивают координацию, воображение и мышление. Воспитывают волевые черты характера, дисциплинированность, выносливость, гибкость, скорость и быстроту реакции.

В целом ушу дает возможность гармоничного телесного развития и функциональную подготовку для дальнейших занятий любыми практиками или видами спорта. Гимнастика ушу прекрасно подходит для детей-астматиков и детей, ослабленных ОРЗ и ОРВИ. Оптимальный возраст для начала занятий — это 5-6 лет.

Противопоказания: тяжелые травмы, операции, серьезные нарушения сердечно-сосудистой системы.



Дзюдо

Вот чудесный вид спорта для ребенка, и крепким делает, и за себя учит постоять и способствует профилактике развития агрессии. Один из принципов дзюдо, провозглашенный его основателем Дзигаро Кано: «Предотвращённая схватка — это и есть выигранная схватка».

Занятия дзюдо предполагают спортивную подготовку без ущерба здоровью и нормальному развитию ребенка. Большое внимание уделяется общему физическому развитию — ловкости, координации, быстроты реакции.

По сравнению с другими видами спорта в дзюдо невелик риск травм. Серьезные травмы бывают очень редко даже на крупных соревнованиях. Тренировки начинаются с 4-5 лет.

Противопоказания: заболевания опорно-двигательного аппарата, сердца, почек, глаз.



КОННЫЙ СПОРТ

Конный спорт притягателен, лошади чаруют и влюбляют в себя на всю жизнь. Общение малыша с этими животными помогает ему стать более открытым и спокойным. Движение, ритм лошади очень хорошо влияют на опорно-двигательный аппарат. Навсегда можно забыть об остеохондрозе и сутулости.

Маленький человек учится не только «кататься», но еще и заботиться о питомцах. Он привыкает управлять, не просто «плыть по ситуации», а чего-то замышлять и выполнять задуманное, привлекая к решению задачи посторонних.

Но, конный спорт невозможен без падений и травм, которые могут сказаться спустя многие годы. Также провоцируется незначительное искривление ног. Начинать заниматься можно уже с 4 лет под строгим присмотром тренера.



Спорт – удовольствие, а не ПОВИННОСТЬ

Подведем итоги:

Выбирая для своего ребенка спортивную секцию родителям необходимо помнить, что их основными задачами являются:

1. Доставить ребенку удовольствие будущими занятиями.
2. Выбрать такую секцию, которая способствовала сохранению и укреплению здоровья малыша.
3. Повысить уровень двигательной активности ребенка, что весьма актуально при тотальной ее нехватке, гиподинамии, « сидячем » образе жизни.
4. Стимулировать желание ребенка идти рука об руку со спортом всю жизнь, а не просто загрузить его какой – то повинностью.