Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 7 с. Майкопского муниципального образования
Гулькевичский район

**Рекомендации для родителей: «В какой спорт «отдать» ребёнка?»**

****

 Подготовил воспитатель:

 Красникова В.М.

март 2021 год

Современные родители должны хорошо понимать, что записав своего сынишку или дочь в спортивную секцию, они способствуют поддержанию оптимального баланса физического и умственного развития своего ребёнка. С особым вниманием родителям следует отнестись к выбору конкретного вида спорта для своего малыша. Недаром ведь существуют и активно совершенствуются специальные научные методики, с помощью которых можно оценить предрасположенность ребёнка к тому или иному виду спорта и дать рекомендации по выбору наиболее подходящего возраста, когда малыша можно отдавать в спортивную секцию. На протяжении многих лет учёные умы пытаются выяснить, как у обычного ребёнка распознать задатки будущего великого спортсмена. Уже создано немало методик по определению спортивно одарённых детей. Каждый ребёнок рождается на этот свет с уже определёнными задатками, которые можно выявить даже в совсем раннем возрасте. Подобные тестирования не займут много времени. А само исследование для ребёнка выглядит как обыкновенная игра. Но эффект от такой игры может стать очень даже очевиден. Если родители хотят видеть своего ребёнка профессионально занимающимся каким-либо спортом, то следует пройти такую диагностику как можно раньше, чтобы не упустить драгоценное время. Если же вы хотите, чтобы занятия ребёнка спортом носили второстепенный характер и исполняли роль любимого хобби, то в таком случае можно выбирать любой вид спорта. Главное, чтобы не было медицинских противопоказаний для занятий. Самая основная задача при выборе вида спорта для своего ребёнка — правильно оценить состояние его здоровья. Не лишней здесь будет и консультация спортивного врача. Лечащий врач-педиатр может не знать в должной степени специфики конкретного вида спорта, а это должно стать определяющим фактором при выборе вида спорта для вашего ребёнка.

**Футбол, баскетбол, волейбол, хоккей**

Эти виды спорта идеально подойдут для детишек, которые любят командные игры.

***Плюсы (+):***

* При занятиях футболом очень хорошо развиваются мышцы ног и таза;
* В баскетболе улучшается работа зрительного и двигательного аппаратов, функционирование дыхательной и сердечно-сосудистой систем, координация движений;
* У занимающихся волейболом появляется точность и быстрота реакций, ловкость, улучшается осанка;
* Хоккей поможет укрепить ребёнку опорно-двигательный аппарат в целом, улучшить работу дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной системы;
* В некоторых случаях занятия этими видами спорта могут стать полезными даже для детишек с сердечно-сосудистыми патологиями и сахарным диабетом (при условии выполнения ими около 50−60% от общей нагрузки).

***Не рекомендуется:***

* Эти виды спорта противопоказаны детям, у которых присутствует неустойчивость шейных позвонков (легко смещаться при резких движениях);
* Нельзя активно заниматься этим спортом при плоскостопии;
* Язвенных болезнях и астме.

**Плавание**

Совершенно любой ребёнок обожает плескаться в воде. К тому же занятиям плаванием сопутствуют и другие полезные водные процедуры: умывание, обливания водой, обтирания. Всё это, вместе с непосредственно самим плаванием, является наилучшим способом улучшить сопротивляемость детского организма к различным заболеваниям.

***Плюсы (+):***

* При занятиях плаванием ребёнок получает постоянный гидромассаж, который может улучшить кровообращение;
* Плавание укрепляет нервную систему малыша;
* Регулярные занятия в бассейне помогут правильно сформировать костно-мышечную систему у ребёнка;
* Плавание улучшает работу лёгких;
* Особенно полезно заниматься этим видом спорта детям со сколиозом, близорукостью, сахарным диабетом и ожирением;
* Плавание закалит организм ребёнка и будет содействовать всестороннему физическому развитию.

***Не рекомендуется:***

* Нельзя заниматься плаванием при наличии открытых ран;
* Кожных заболеваниях;
* При болезнях глаз.

**Фигурное катание и лыжный спорт**

Зимние виды спорта, такие как катание на коньках и ходьба на лыжах, очень полезны для детей. К тому же очень ими любимы.

***Плюсы (+):***

Эти виды спорта способствуют развитию опорно-двигательного аппарата;

* Улучшают работу дыхательной и сердечнососудистой систем;
* Повышают работоспособность и выносливость у ребёнка;
* Коньки и лыжи специалисты рекомендуют и деткам со сколиозом, остеохондрозом, с заболеваниями обмена веществ.

***Не рекомендуется:***

* Не стоит увлекаться этими видами спорта при заболеваниях лёгких;
* Астме или близорукости.

**Восточные единоборства**

Такие увлечения в последнее время прочно входят в моду. Если вы предпочли для своего ребёнка спортивные занятия такого рода, то обязательно не забудьте поговорить с тренером, который будет заниматься с ребёнком. Хороший специалист сможет понятно и полно ответить на все ваши вопросы или разрешить сомнения. А если вам вдруг начнут втолковывать какие-нибудь «высшие истины» хорошенько задумайтесь, а не поискать ли другую спортивную секцию.

***Плюсы (+):***

* Занятия восточными единоборствами окажет общее оздоровительное действие на детский организм;
* Если у ребёнка неустойчивая психика, то такие занятия помогут ему научиться контролировать своё состояние.

**Художественная гимнастика, аэробика, шейпинг, спортивные танцы**

Занятия этими видами спорта наиболее полезны будут для девочек.

***Плюсы (+):***

* Занятия помогут развить гибкость и пластичность;
* Улучшают координацию движений:
* Способствуют формированию красивой правильной фигуры.

***Не рекомендуется:***

* Осторожность в этом спорте нужно соблюсти тем деткам, кто страдает сколиозом;
* Высокой степенью близорукости;
* Некоторыми заболеваниями сердечнососудистой системы.

А также: Практически идеальным видом спорта является верховая езда. Во время езды на лошади отсутствуют большие физические нагрузки, но в, то, же время мышцы спины, бёдер и голени получают такой массаж, который не получится получить, ни в одном массажном кабинете. Конный спорт способен лечить психические расстройства, и даже детский церебральный паралич. Нельзя не сказать, что просто общение с животным подарит ребёнку огромное количество положительных эмоций. Если у вашего ребёнка нет серьёзных заболеваний, а, следовательно, и особых противопоказаний, то просто для поддержания его в хорошей физической форме, малыша можно отдать в любую заинтересовавшую вас спортивную секцию.

**В каком возрасте приводить ребёнка в спортивную секцию?**

К каждому ребёнку со стороны тренера и родителей должен быть свой индивидуальный подход. Но спортивными лабораториями и научно-исследовательскими центрами установлены оптимальные сроки для начала занятий ребёнка в той или иной спортивной секции. Родителям будет полезно руководствоваться рекомендациями учёных и медиков при решении не такого простого, как на первый взгляд кажется, вопроса, в каком же возрасте «отдавать» своего ребёнка в большой спорт.

6−7 лет. Девочек можно записывать в секцию спортивной гимнастики уже с шести лет, в то время как мальчикам с таким видом спорта лучше подождать до наступления семилетнего возраста. С шести лет детки могут свободно заниматься спортивной акробатикой, художественной гимнастикой, фигурным катанием, прыжками на батуте. К семи годам организм ребёнка может полностью настроиться на занятия плаванием, воднолыжным спортом, прыжками в воду, а также большим и настольным теннисом, ушу и хоккеем.

8−9 лет. До этого возраста ребёнка лучше не отдавать в секцию баскетбола, футбольные клубы, в горнолыжный спорт, на занятия по спортивному ориентированию. А уже с девятилетнего возраста окрепшему детскому организму не причинят вреда занятия волейболом, гандболом, биатлоном, бобслеем, водным поло, конькобежным спортом, лёгкой атлетикой, парусным спортом, прыжками на лыжах, регби.

10−11 лет. Десятилетнему ребёнку можно разрешить посещение секций атлетики и бокса, конного и санного спорта, академической гребли, скалолазания, фехтования, велоспорта. А также это время подходит для начала занятий практически во всех видах борьбы — греко римской, вольной, самбо, дзюдо; можно записаться в секцию боевых единоборств (кикбоксинг, каратэ, тэквондо). Уже с одиннадцати лет можно отправить ребёнка учиться стрельбе из лука. А девушкам до тринадцати лет не стоит начинать заниматься тяжёлой атлетикой.