

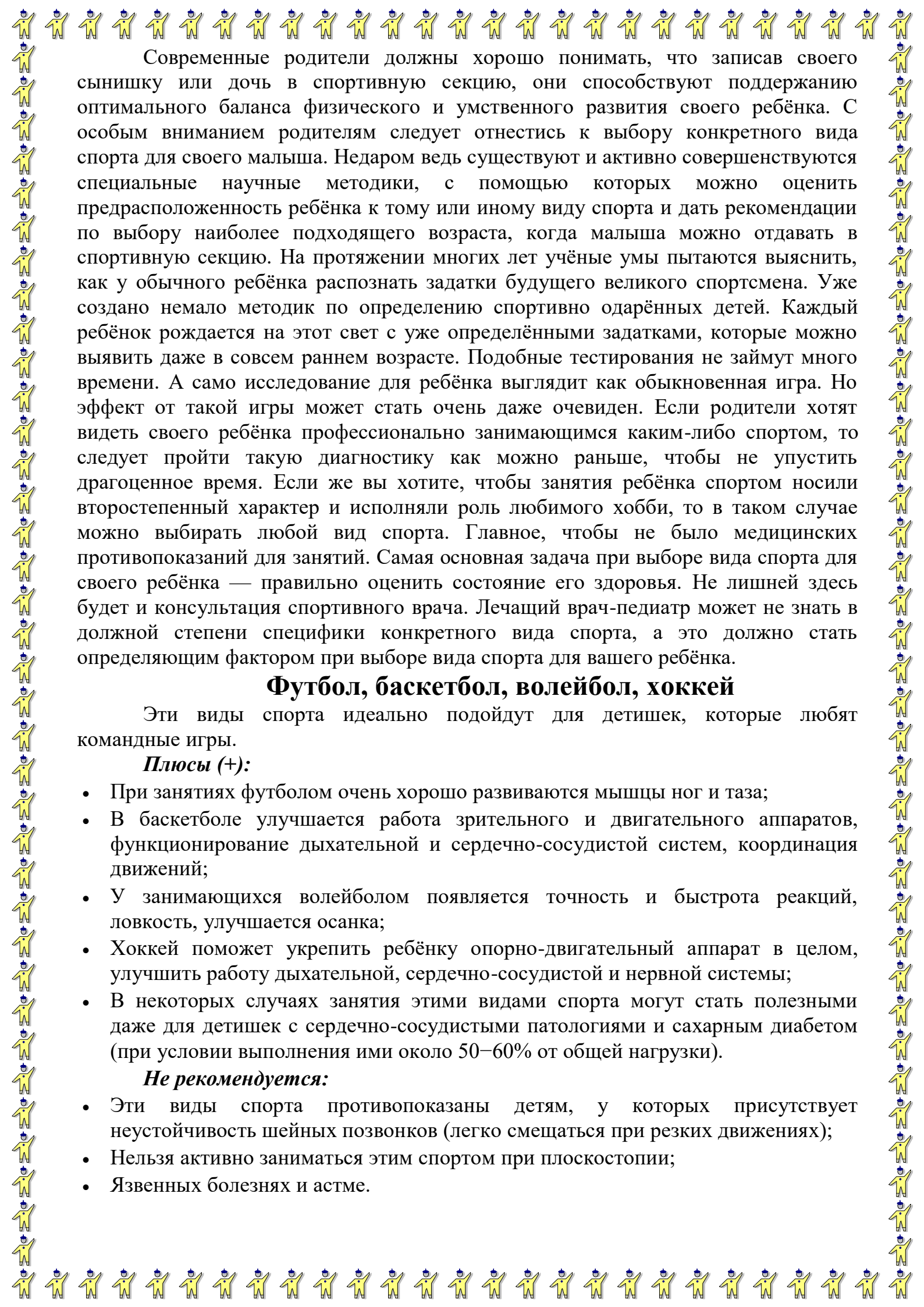
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 7 с. Майкопского муниципального образования
Гулькевичский район

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 детям 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 соблюдать 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.

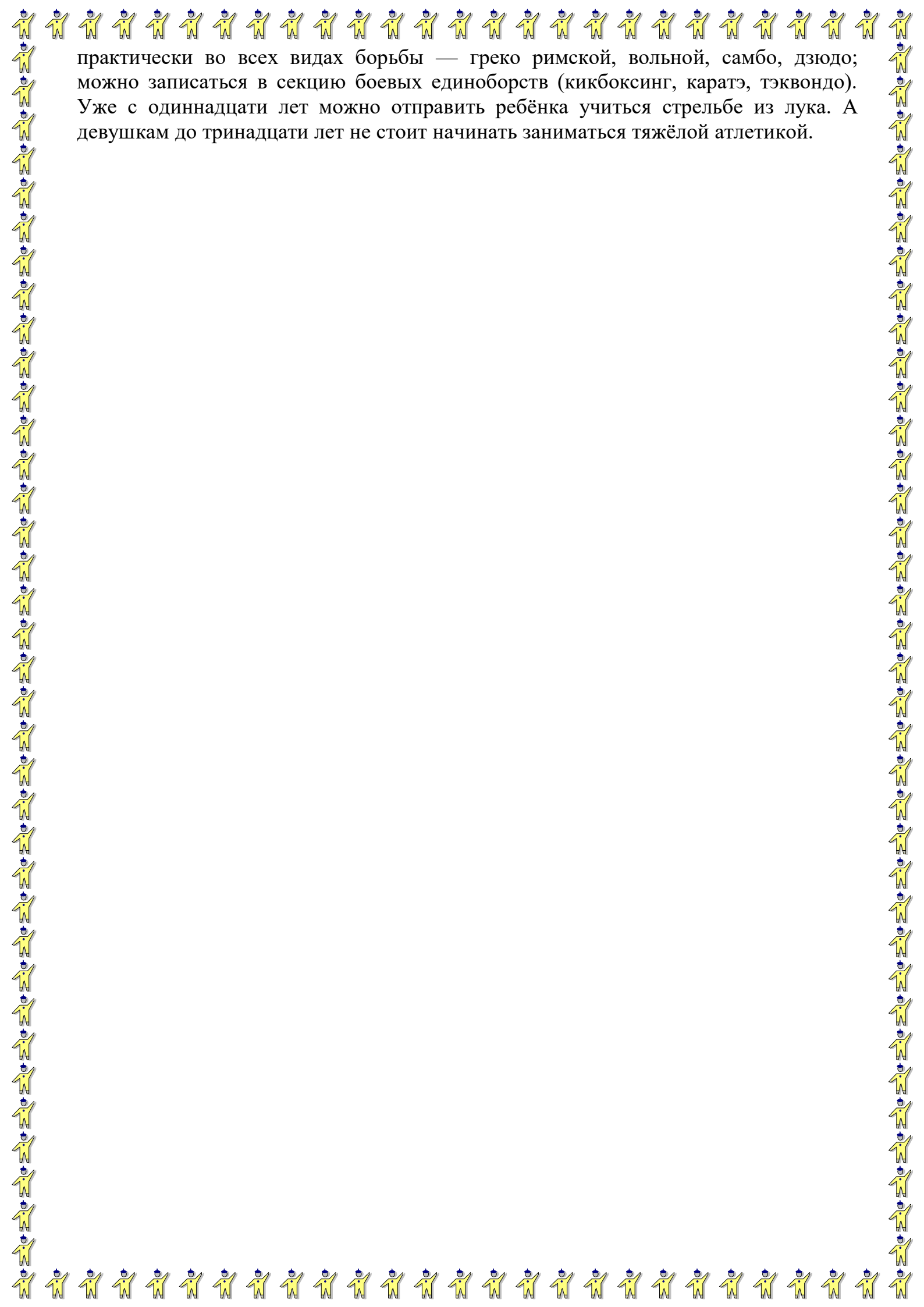
В каком возрасте приводить ребёнка в спортивную секцию?

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.