

# 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.

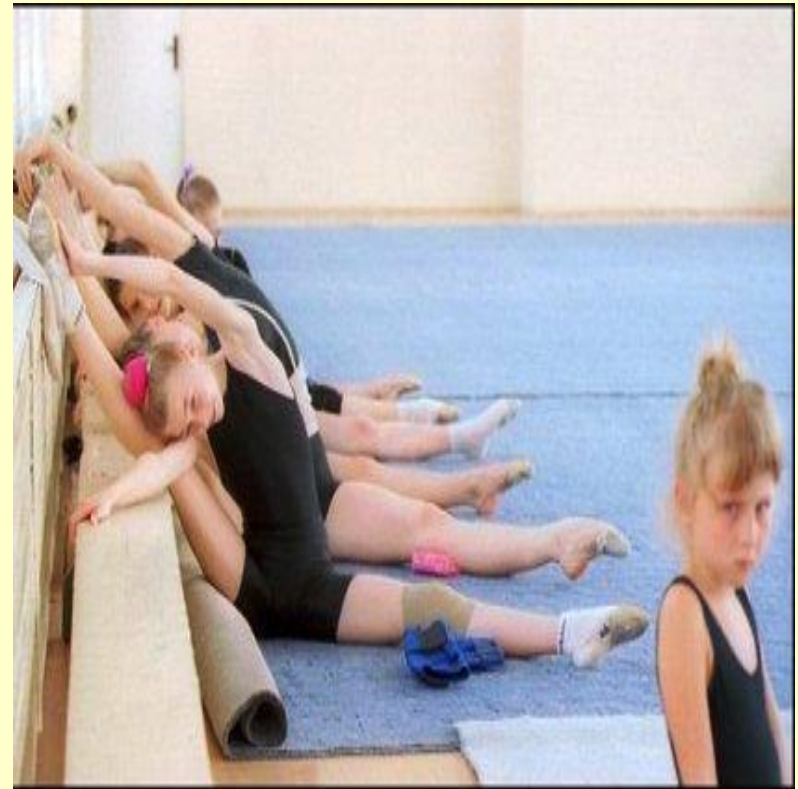


# Гимнастика

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 позанимается 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.



# Список литературы

- Бочарова Н.И. Физическая культура дошкольника в ДОУ. Программно – методическое пособие. – М.: Центр педагогического образования, 2007. – 176с.
- Как выбрать спортивную секцию для детей.  
[http://sportschools.ru/page.php?name=choice\\_schools](http://sportschools.ru/page.php?name=choice_schools)
- Как не ошибиться с выбором спортивной секции.  
[http://www.semya-rastet.ru/rasd/kak\\_ne\\_oshibitsja\\_s\\_vyborom\\_spor...](http://www.semya-rastet.ru/rasd/kak_ne_oshibitsja_s_vyborom_spor...)
- Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – М.: « Просвещение », 1986. – 304 с.
- Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. – М.: « Просвещение », 1984. – 208с.