

Выбираем для ребёнка вид спорта

Рябушка Кристина Александровна,
инструктор по физической культуре

Все родители хотят, чтобы их дети были самые лучшие, самые умные, самые спортивные. Любовь и генетика имеет большое значение. Спорт, конечно же, это полезно в первую очередь, но и активность ребёнка хочется направить в нужное русло, а не просто так.

Частенько родители делают за ребёнка выбор самостоятельно, руководствуясь либо своими вкусовыми пристрастиями, либо удобным месторасположением спортивных секций, а это совсем не правильно! Как же всё-таки стоит поступать при выборе вида спорта для вашего ребёнка.

В первую очередь надо забыть о своих амбициях и прислушаться к интересам и физическим характеристикам своего ребёнка.



С КАКОГО ВОЗРАСТА РЕКОМЕНДУЮТ ОТДАВАТЬ ДЕТЕЙ В СПОРТ?



Чем раньше отдать, тем лучше, прямо с пелёнок можно, это если хочется, чтобы спорт стал неотъемлемой частью жизни ребёнка.

Конечно, совсем рано малыша в секцию и не возьмут, у них всё-таки есть возрастной ценз, но дома оборудовать у себя спортивный уголок вполне себе можно.

● **2-3 года**, ребёнок очень активен и совсем неусидчив, так что просто поделайте с ним пятиминутку гимнастики, чтобы выработать привычку. Пару раз хлопки, тройку топ, наклоны, приседания.





4-5 лет, идеальнейший возраст для выбора. У ребёнка уже проявляется характер и видно его телосложение. Этот возраст хорош для развития координации. Можно предложить малышу на выбор разные секции: гимнастика, фигурное катание, теннис, пускай сам сделает выбор. Для пятилеток уже открываются двери занятий в балетной школе или попробовать себя по желанию в хоккее.

- **6-7 лет**, через год суставы сократят свою подвижность примерно на 20-25%. Так что в этом возрасте надо отдавать ребёнка в секции для развития гибкости и пластики, например гимнастика, плавание, разные единоборства.



Однозначного ответа, в каком возрасте двигать ребёнка к спорту нет, потому что всё-таки, все детки индивидуальны, и зачастую то, что могут дети в три года, другие и в 9-10 не могут.

Есть общие понятия, что гибкость тела, благодаря податливости организма, развивается с более раннего возраста, чем дальше, тем больше всё в нашем теле костенеет. Выносливость только с 12 и до 25 лет тренируется.

Кости формируются окончательно только к 5-ти годам и до этого возраста малыша лучше не нагружать силовыми нагрузками, чтобы не получить в дальнейшем неприятные последствия, например сколиоз.

* **6 лет.** Гимнастика (девочки, мальчики), художественная гимнастика, фигурное катание, воднолыжный спорт, прыжки в воду, синхронное плавание, настольный теннис, теннис, акробатика, прыжки на батуте, рок-н-рол, спортивные танцы, аэробика, дартс, шейпинг, шахматы, шашки, ушу, футбол.

* **7 лет.** Горнолыжный, баскетбол, бадминтон, спортивный туризм, гольф, городки, фристайл.

Телосложение

При выборе того или иного вида спорта для своего ребёнка, необходимо обратить внимание на его телосложение, если хочется из невысокого мальчугана вырастить баскетболиста, то это вряд ли получится. Баскетбол, это рост, футбол, это нуль лишнего веса, а вот тем, кто потяжелее, это например дзюдо или хоккей, маленький рост идеален для гимнастики.

Если грамотно отдать ребёнка в секцию, обращая внимание на его телосложение, улучшится качество тренировок и самооценка ребёнка.

ЗДОРОВЬЕ

При выборе спорта для ребёнка обязательно нужно учитывать состояние здоровья. В первую очередь обратиться к педиатру, который даст профессиональные рекомендации, куда лучше идти, а куда не стоит.

Полезная информация

Волейбол, футбол и баскетбол помогут укрепить опорно-двигательный аппарат, но не рекомендуется для деток, болеющих астмой, плоскостопием и близоруким, понятно что, надо видеть, куда снаряд кидать, пинать, отбивать.

Художественная гимнастика сделает всё красиво, и от плоскостопия избавит, и спину с осанкой выровняет, и мышцы спины укрепит.

Вот плавание в бассейне подойдёт всем без исключения. И мышцы укрепляет и нервную систему, вода она всегда успокаивает.

Хоккей дыхательную систему укрепляет, конечно, но детям с хроническими заболеваниями он противопоказан.

Единоборства, художественная гимнастика, занятия лыжным спортом и фигурным катанием показаны при слабо развитом вестибулярном аппарате.

Для разных занятий важны разные физические и психологические качества, так что внимательно и серьезно подходите к вопросу выбора спорта для своих детей по многим факторам. Если учесть при выборе индивидуальные качества и особенности ребёнка, то занятия спортом будут приносить удовольствие, и он покажет отличные результаты.

Консультация подготовлена на основе материала

<https://zen.yandex.ru/media/goprosport/kak-pravilno-vybrat-sport-dlia-rebenka-5b6acb3d68835200a90126f1>

Март, 2021 г.