

## **«Как правильно выбрать спортивную секцию ребенку»**

Занятия физкультурой необходимы всем, ведь хорошо известно, какую пользу они приносят детям. Это профилактика ряда заболеваний, повышение иммунитета, улучшение внимания и познавательных способностей ребенка, тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Не зря говорят, что движение – жизнь!

К сожалению, малоподвижный образ жизни становится привычкой не только для взрослых, но и для детей. Ученые доказали, что недостаточная физическая активность негативно сказывается на интеллектуальном и психическом развитии ребенка. Двигательная активность зависит не только от темперамента, состояния здоровья, настроения ребенка, но и от личного примера родителей и намерения приобщать его к активному образу жизни. Возможностей для занятий физкультурой достаточно – это и выполнение утренней гимнастики, и прогулки на спортивных площадках, подвижные игры, и, конечно же занятия в спортивных секциях.

К выбору вида спорта нужно отнестись предельно внимательно. Важно, чтобы он соответствовал характеру ребенка. Нельзя давить на малыша, через силу заставлять его ходить в спортивную секцию, ведь спорт должен приносить радость. Прежде всего, внимательно присмотритесь и прислушайтесь к своему чаду.

### **Важные моменты при выборе спортивной секции:**

1. Выбранное направление должно 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 выбранный вид по состоянию здоровья.
3. Когда речь идет о малышах, важно обратить внимание на тренера, педагога
4. Лучше, если в группе будут ровесники. Кроме возраста важно учитывать вес и рост ребенка.
5. Не экономьте на защитных приспособлениях. Убедитесь, что спортивное оборудование, принадлежности и покрытия в секции поддерживаются в хорошем состоянии.

### **Плавание (с рождения)**

Плавание укрепляет нервную систему, помогает правильному формированию костно-мышечной системы, улучшает дыхание и кровообращение. Малыш научится держаться на воде, будет иметь хорошую фигуру и осанку. Особенно полезен этот вид спорта 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.

### **Фигурное катание (с 3 лет)**

Это очень красивый, изящный вид спорта. 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 (с 5-6 лет)**

Это отличный спорт для ребенка и очень тяжелый 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 все время сопровождать

его. Это довольно напряженно — тренировки 4-6 раз в неделю, часто в неудобное для родителей время. И не стоит рассчитывать, что ребенок чуть-чуть позанимается и бросит, добровольно дети хоккей не оставляют.

Противопоказания: близорукость, порок сердца, нестабильность шейных позвонков.

#### Футбол, баскетбол, волейбол (с 5 лет)

Занимаются ребята 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 — в форме из хлопка.

#### Шахматы (с 3 лет)

Это увлекательная игра, в которой надо не просто победить, но и обосновать свою победу.

Ребенок научится не просто уничтожать фигуры соперника, а с каждым шагом укреплять свое превосходство на доске и уменьшать шансы соперника. Самое главное — научится думать, рассуждать и видеть на несколько ходов вперед, предугадывать действия и ходы соперника и вовремя на них реагировать. А тот, кто думает за себя и за «того парня», никогда еще не проигрывал. Игра в шахматы для детей — это удивительный мир в творчество. После первых ходов и неудач, ребенок начинает сам экспериментировать и приходит к пониманию того, что фигуры на доске должны перемещаться со смыслом.

#### Карате (с 4-5 лет)

Вся техника карате основывается на резкости движения и на концентрации энергии в нужный момент, придающей удару мощь. Движения должны быть энергоэкономными и оптимальными с точки зрения биодинамики. Карате развивает природные данные ребенка — гибкость, подвижность суставов. Малыш учится правильно дышать, а также быстро переходить от напряжения мышц к их расслаблению, и наоборот. Дети обычно более расслаблены, чем взрослые, поэтому, если техника у них хорошо поставлена, скорость движений выше, чем у взрослых.

Занятия карате влияют на формирование характера ребенка — он становится уверенным в себе, учится сдержанности, самоконтролю, целеустремленности. Маленький человек поймет, что уважения окружающих можно добиться только трудом и адекватным поведением. Замечено, что в детской группе наибольший авторитет имеют не те дети, которые всевозможными способами пытаются привлечь к себе внимание, таких как раз не принимают всерьез, а самые старательные и при этом спокойные, у которых самая хорошая техника. Тренировки начинаются с 4-5 лет.

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

#### Дзюдо (с 4-5 лет)

Вот чудесный вид спорта для ребенка, и крепким делает, и за себя учит постоять и профилактирует развитие агрессии. Один из принципов этого вида восточных единоборств, провозглашенный его основателем **Дзигаро Кано**: «Предотвращенная схватка — это и есть выигранная схватка».

Занятия 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.

#### Рукопашный бой (с 7 лет)

Если ребёнок отличается избытком энергии, которая, как правило, находит выход в самых неподходящих ситуациях, значит, ему просто необходим вид деятельности, позволяющий выплёскивать избыток энергии, рукопашный бой вполне подойдет.

Этот вид спорта появился в результате обобщения опыта, накопленного за время существования других видов единоборств, и включает в себя самые эффективные приёмы

из самбо, бокса, карате, дзюдо. В основе лежит навык ведения боя с использованием только своего тела.

Освоив этот вид боевых искусств, дети смогут постоять за себя, не имея ничего при себе, научатся защищаться, применяя самое доступное любому человеку оружие — собственное тело.

К тому же он развивает скорость реакции, гибкость суставов, координацию движений, улучшает состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

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

#### *Бокс (с 7 лет)*

Этот старый, хорошо проверенный вид спорта позволяет не только натренировать тело, но и развить силу и гибкость. Умелый боксер способен сокрушить противника, превышающего его и в росте, и в весе. Этим бокс так и привлекателен для мальчишек. Авторитет пацаненка, умеющего постоять за себя, спокойного, уверенного в своих силах достаточно высок и в мужской среде, и в глазах девчонок.

Но это один из самых травматичных видов спорта. Как итог, головные боли, искривленные носовые перегородки, трещины и прочие серьезные последствия, вплоть до проблем с психикой.

**Как сказал президент России:**  
***Люди должны осознать, что здоровый образ жизни — это личный успех каждого» (В. В. Путин).***

