Консультация для родителей

«Быстрее, выше, сильнее! Какой вид спорта подойдёт ребёнку»

Подготовила: Рыбина О.А.

Родители любят помечтать о будущем своего ребенка. Кем будет их сладкий комочек, который пока беззаботно посапывает в своей кроватке? Ученым, политиком, музыкантом, спортсменом? Он только вначале своего жизненного пути, поэтому все возможности для него одинаково реальны. Задача родителей – не пропустить основные вехи развития ребенка, когда следует подсказать, помочь, направить. Правильные педагогические шаги скорректируют возможные проблемы и разовьют возможные способности вашего чада.

Ваш малыш активен, про него говорят «фонтан энергии», он любит постоять на голове в буквальном и переносном смысле? Значит, стоит отдать его в спортивную секцию, а не в музыкальную школу. Таким ребятишкам необходим периодический выплеск энергии, поэтому физические нагрузки снимут излишнее напряжение и дисциплинируют ребенка.

Ваш малыш ослаблен? Его часто преследуют простудные заболевания? Он эмоционально нестабилен? В классе его считают аутсайдером? Такому ребенку тоже будет полезен спорт или лечебная физкультура. Систематические упражнения закаляют тело и дух, придают уверенности в своих силах и дают возможность выгодно выделиться среди ровесников.

Итак, если вы со всей родительской ответственностью решили отдать своего ребенка в спорт, то самое время определиться с видом спорта.

**Ошибки, которых стоит избегать:**

* ориентироваться на собственные нереализованные желания и амбиции
* ориентироваться исключительно на территориальный фактор (близость к дому, детскому саду, школе)
* следовать за модой (модные виды спорта, как правило, коммерческие и очень конкурентные)
* игнорировать состояние здоровья ребенка, а также генетическую предрасположенность к некоторым заболеваниям.

**Как должен поступить «ответственный родитель»:**

* поговорить с ребенком на тему спорта, понаблюдать, какие виды игр ему больше по душе, какую роль в командных соcтязаниях ему отводят сверстники; понять, что по-настоящему нравится ребенку;
* оценить загрузку ребенка другими занятиями (музыка, рисование, иностранный язык);
* проконсультироваться с педиатром, который пользуется Вашим доверием;
* изучить спортивные возможности Вашего района;
* лично познакомиться с тренером, побеседовать с ним, понять его жизненную, педагогическую позицию, собрать отзывы о нем. Фигура тренера для ребенка играет определяющую роль, когда после первых занятий, малыш принимает решение оставить секцию или продолжать заниматься;
* посетить несколько первых занятий, посмотреть в каком темпе они проходят, как справляется Ваш ребенок с этим темпом. Понять атмосферу, в которой проходят занятия: как ребята общаются между собой, как общаются с тренером;
* обязательно посещать соревнования, поддерживать малыша;
* вдумчиво относиться к возможным советам тренера о «витаминах» для юных спортсменов. В профессиональном спорте «витамины», как правило, гормональная подкормка – ни в коем случае не соглашайтесь на нее!
* после определенного периода (3-6-12 месяцев) вновь посетить педиатра для контроля состояния здоровья ребенка.

Останавливая свой выбор на определенном виде спорта, соберите о нем побольше информации: история, уровень популярности, степень травматичности. По статистике, на первом месте в списке травматичности - альпинизм и скалолазание, где самая незначительная ошибка может привести к тяжелейшим травмам и даже к смерти. Далее - автомобильные гонки, парашютный и конный спорт. Затем идут некоторые виды горнолыжного спорта. Далее - хоккей, американский и европейский футбол.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ЗАБОЛЕВАНИЕ | ПОЛЕЗНЫ | ВРЕДНЫ | КРОМЕ ТОГО |
| Проблемы шейного отдела позвоночника | Плавание, крикет, ушу, фехтование | Горные лыжи, легкая атлетика, теннис | При повреждении позвонков категорически запрещены любые резкие движения, падения, долгое неподвижное стояние. |
| Сколиоз, нарушение осанки | Плавание брассом, бальные танцы | Теннис (в том числе настольный), спортивная гимнастика, художественная гимнастика, конный спорт           легкая атлетика, хоккей | Нужно избегать частых наклонов и резких выпадов. Показаны любые симметричные упражнения. |
| Плоскостопие | Плавание, спортивная гимнастика, лыжи, ушу | Настольный теннис, конный спорт (конкур), футбол волейбол, легкая атлетика, фигурное катание | При плоскостопии ударная нагрузка от бега или прыжков плохо амортизируется и отдается в позвоночнике. Это может привести к серьезным травмам. |
| Пневмония, частые бронхиты | Зимние виды спорта, восточные единоборства | Гимнастика, атлетика, теннис, хореография, футбол, плавание, волейбол, баскетбол, гребля | При занятиях не должны напрягаться мышцы грудной клетки. Желательны тренировки на открытом воздухе: они укрепляют дыхательную систему. |
| Близорукость | Бальные танцы, настольный теннис | Все, что связано с поднятием тяжестей, спортивная гимнастика, фехтование, плавание, лыжи, бокс, борьба, баскетбол, футбол | Очень полезны все виды спорта,укрепляющие мышцы-разгибатели. Именно они помогают снизить нагрузкуна глаза. При занятиях нежелательнымивидами спорта повышаются артериальное давление и тонус глазных мышц, что увеличивает риск развития осложнений. |
| Гастрит и проблемы с ЖКТ | Хореография, ушу, бальные танцы, крикет | Футбол, волейбол, большой теннис, хоккей | При проблемах с желудком нельзя заниматься любыми упражнениями в наклон. Противопоказаны чересчур активные виды спорта: они нарушают секрецию желудочного сока. |

**Рекомендации по началу занятий спортом для детей**

• Акробатика - с 6 лет

• Биатлон - с 9 лет

• Плавание - до 7 лет с родителями, с 7 лет отдельно

• Фехтование - с 9-11 лет

• Хоккей - с 5 лет

• Горные лыжи - с 3-6 лет

• Волейбол - с 8-10 лет

• Футбол - с 6 лет

• Баскетбол - с 8-9 лет

• Легкая атлетика - с 10 лет

• Бокс - с 12-13 лет

• Художественная гимнастика - с 6-7 лет

• Велоспорт - с 7 -10 лет+

• Фигурное катание -с 5 лет

• Теннис - с 5 лет

• Ушу - с 4 лет

• Гимнастика - с 3 лет

Если Вас по-прежнему терзают сомнения относительно вида спорта или Вы пока не решили, а стоит ли вообще отдавать свое чадо в ту или иную секцию, можете начать с компромиссного варианта. Танцы – пожалуй, единственный вид занятий, где нет явных противопоказаний. Если ребенок еще мал, запишите его в школу танцев. Ваш малыш получит отличную общую физическую подготовку, а попутно и хорошее музыкальное воспитание. А в дальнейшем, посоветовавшись с врачом, можно будет всерьез задуматься и о спортивном поприще.

Источник; <https://sibmama.ru/bistree_vishe.htm>