

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Московской области
начальная школа – детский сад № 737 для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья

«Выбор спортивной секции для вашего ребенка»

подготовила инструктор по ф/к Егоровская Н.Ю.
г. Видное



- Matvejka -



Выбор спортивной секции? Вроде бы, не самый сложный вопрос. Взрослые, которые думают, куда бы отправить детей заниматься спортом, часто решают его, исходя из собственного вкуса и своих нереализованных желаний. Однако родителям стоит отдавать себе отчет в том, что секцию они выбирают для ребенка, а значит, прежде всего, следует ориентироваться на его способности и возможности.

Как же не ошибиться и сделать правильный выбор? На что же нужно обратить внимание при выборе спортивной секции для ребенка?

Одним из наиболее важных факторов при выборе того или иного вида спорта являются природные данные ребенка. Попробуйте оценить ваше чадо максимально объективно.

Лучше всего предрасположенность ребенка к определенному виду спорта видна в интервале от 5 до 7 лет.

Часто для полных детей родители стремятся выбрать подвижный вид спорта, обосновывая это тем, что он там похудеет. Это крайне не верно. Для тех видов спорта, где важны подвижность и координированность, дети с излишним весом не подходят, для них это сложно и тренировка будет мучительна и унижительна. Все это лишь вызовет отвращение к спорту. Для полных детей очень хорошо подойдет плавание, дзюдо и особенно хоккей, так как это тот спорт, в котором вес даже приветствуется.

Далее – рост. Не секрет, что высокие люди особо ценятся в таких играх, как баскетбол и волейбол. В этих играх рост является очень важным фактором. Так что если ваш ребенок хорошо растет – обратите внимание в первую очередь на «паркетные» виды спорта. Бывают и случаи, когда высокий рост, наоборот, становится помехой для достижения каких-либо результатов, например в спортивной гимнастике.

При выборе спортивной секции крайне важно учесть темперамент вашего ребенка. Достаточно часто детей стремятся отдать заниматься спортом для того, чтобы направить в организованное русло неудержимую энергию малыша – бьющую через край и все сметающую на своем пути.





Желание вполне оправданное, однако, не забывайте, что более импульсивные и эмоциональные дети тяжелее адаптируются к индивидуальным видам спорта – таким, где требуются терпеливость и старательность в многократных повторениях монотонных упражнений. К ним относятся и теннис, и гимнастика, и фигурное катание. Другое дело – командные игры. Здесь излишняя активность и энергия пойдут на пользу.

Еще одним, наиболее важным критерием при выборе спортивной секции является состояние здоровья вашего ребенка. Если ребенок имеет какое-то врожденное или приобретенное заболевание, тогда выбранный вид спорта должен быть направлен на профилактику заболевания. Ничего эффективнее закаливания и физических упражнений не изобретено.

Для красивой осанки и улучшения опорно-двигательного аппарата запишите ребенка на плавание, волейбол, в секцию художественной гимнастики или фигурного катания, в конноспортивную секцию. Исправить плоскостопие поможет художественная и спортивная гимнастика, хоккей.

Для детей с ослабленным иммунитетом, часто болеющих простудными заболеваниями рекомендуется фигурное катание, хоккей, плавание, горные лыжи, парусный спорт, гребля.

Для укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной системы выбирайте футбол, баскетбол, хоккей, волейбол. Кроме того эти командные виды спорта помогают развить выносливость, вырабатывают волевые качества, умение договариваться и быть в команде, формировать стратегию и тактику. Таким образом, ребенок будет себя комфортно чувствовать в коллективе, легко будет находить общий язык со сверстниками.

Если у ребенка слабый вестибулярный аппарат, то для него подойдут такие виды спорта как: фигурное катание, художественная гимнастика, горные лыжи, многие виды единоборств.

Для укрепления нервной системы рекомендуются: горные лыжи, верховая езда, занятия детской йогой, плаванием.





Теннис – это тот вид спорта, который положительно влияет на весь организм. Помимо того, что он улучшает работу органов дыхания, он формирует у ребенка глазомер, выдержку, внимание, а также развивает мелкую моторику рук, впоследствии улучшая почерк. Если у ребенка астма, многие виды спорта противопоказаны, но можно заниматься ушу или плаванием. Нельзя заниматься только теми видами спорта, при которых возникает взаимодействие с причинным аллергеном.

Детям, которые имеют заболевание опорно-двигательного аппарата, рекомендуется верховая езда. Во время верховой езды задействуются группы мышц, которые не задействуются при обычной ходьбе. Верховая езда это тот вид спорта, который имеет минимум противопоказаний (близорукость, аллергия на перхоть лошади) и максимум положительных результатов (нормализует деятельность нервной и пищеварительной систем, снижает судорожную готовность, уровень сахара в крови у диабетиков, дети держат крепче спину, преодолевают страх, становятся более уверенными и др.).

Общеукрепляющие и универсальные виды спорта отлично развивают дыхательную систему и укрепляют сердце. К ним относятся плавание, прыжки в воду, легкая атлетика, фехтование, велоспорт, гребля, конькобежный спорт, лыжный спорт. Мышечная масса развивается правильно и равномерно.

Детей можно и нужно лечить спортом, это гораздо приятнее, чем лекарство, однако прежде чем отдать предпочтение определенному виду спорта – посоветуйтесь с врачом педиатром и со спортивным врачом.

Рекомендовано: Плавание – с 0 месяцев.

Ушу, дзюдо, карате – с 4-5 лет.

Художественная гимнастика – с 5 лет.

Футбол, волейбол, баскетбол – с 4 лет.

Теннис – с 5 лет.

Желаем удачного выбора!

