



ВИДЫ СПОРТА ДЛЯ ДЕТЕЙ



Консультация для родителей



Какой вид спорта выбрать для ребенка

В жизни ребенка появляется что-то принципиально новое: коллектив, строгий тренер, да и странно, что еще вчера можно было смотреть мультики целый день, а теперь нужно регулярно тренироваться. Чтобы выход из зоны комфорта прошел безболезненно, учитываем психологическую составляющую!

Сангвиник — природный лидер. Он нуждается в победах и похвале. В командном спорте или любых экстремальных занятиях он будет чувствовать себя как рыба в воде. Эмоциональные **холерики** тоже могут работать на благо всей команды, а также заниматься единоборствами.

В отличие от **флегматиков**, которые могут повторять одно и то же действие многократно и при этом сохранять спокойствие. Им будут интересны интеллектуальные игры, атлетика и гимнастика.

А для **меланхоликов** спартанские условия тренировок неприемлемы: строгость тренера может воспитать в них множество комплексов.

Олимпийскими чемпионами они могут и не стать, но в стрельбе, фехтовании или конном спорте точно преуспеют.

Горнолыжный спорт

Горнолыжный спорт для детей — одно из самых популярных направлений, которое доступно для маленьких непосед уже с 5-6 лет. Приобщением ребенка к данному виду спорта можно заниматься всей семьей, например, во время отдыха на горнолыжном курорте. Даже если у вас нет возможности организовывать подобные поездки регулярно, лыжные палки можно использовать по назначению и в лесу, и в ближайшем парке: скандинавская ходьба — веселый и полезный способ проведения досуга.

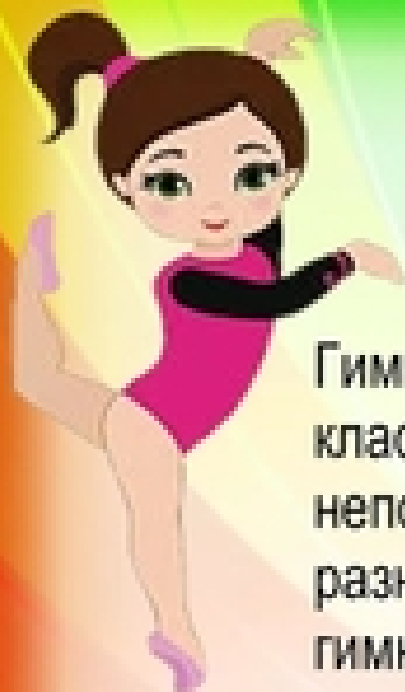


Несомненным преимуществом является то, что ребенок постоянно находится на природе, где воздух заметно отличается от наших загазованных бетонных джунглей. Чем чаще проходят тренировки, тем меньше становится вероятность возникновения проблем с дыхательной, сердечно-сосудистой и иммунной системами. Но помните, что горнолыжный спорт — удовольствие не из дешевых. Для профессиональных занятий вам потребуется не только инвентарь, но и регулярные выезды в горы или искусственные комплексы.

Гимнастика и танцы

Гимнастика имеет разветвленную классификацию, однако, остановимся непосредственно на ее спортивной разновидности — художественной гимнастике. В вопросе о том, с какого возраста отдать ребенка в гимнастику, ответ один — чем раньше, тем лучше: для девочек — с 5 лет, для мальчиков — с 6. Это объясняется тем, что детские тела в этом возрасте максимально пластичны, и ваять из них статных в будущем юношей и девушек гораздо проще.

Войдя в танцевальный зал, ваш ребенок должен будет пройти небольшой тест на растяжку. Пара несложных упражнений позволит определить степень гибкости, а также психологическое состояние и его готовность к выполнению сложных задач. Последнее, кстати, немало важно, ведь гимнастические упражнения, при их неправильном выполнении, чреваты травмами. Результат танцевальных тренировок вы заметите совсем скоро: у ребенка будет развиваться чувство прекрасного, музыкальный вкус и ровная осанка.

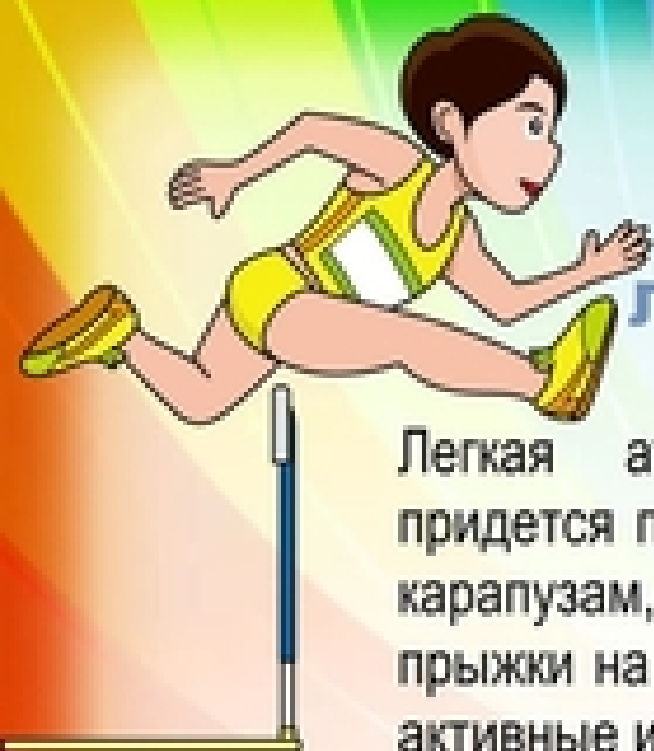


Большой теннис

Оптимальный возраст для этого вида спорта — 4-5 лет. Ошибочно полагать, что с первых занятий дети будут носиться по корту с ракеткой, четко отбивая мячи. Для того, чтобы маленький ребенок не потерялся в мире большого тенниса, необходимо научиться правильно держать ракетку и выработать тактику. Развивать координацию детей тренер начинает с упражнений на ловкость и гибкость. С течением времени, программа усложняется, а нагрузка увеличивается: движения становятся быстрыми и резкими, что нередко служит причиной растяжений.

Сочетание игры и физических упражнений, направленных на разминку всех групп мышц и суставов, — один из лучших вариантов активности для детей с лишним весом. Кроме того, большой теннис, как игра соревновательного характера, формирует в детях характер через чередование взлетов и падений, что точно пригодится в будущем.

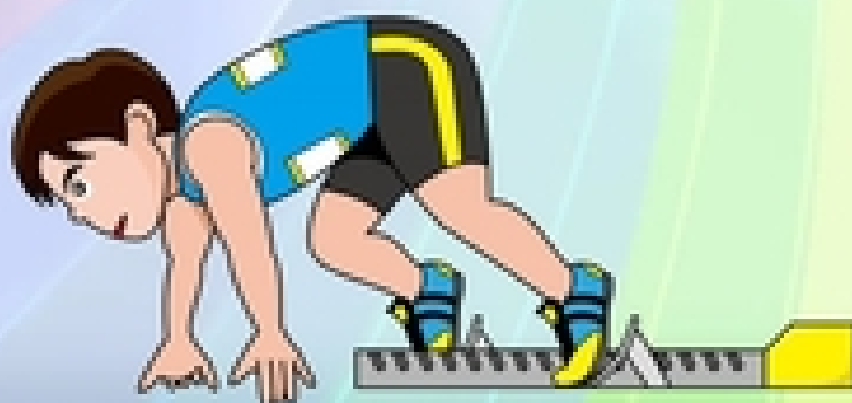




Легкая атлетика

Легкая атлетика — спорт, который придется по душе даже самым капризным карапузам, ведь кто из них не любит прыжки на скакалке, бег по двору и другие активные игры.

Специалисты рекомендуют отдавать в секцию легкой атлетики детей в более сознательном возрасте (ориентировочно с 7-8 лет). Главное для удачного старта — послушание и дисциплина и, разумеется, отсутствие медицинских противопоказаний, будь то сердечно-сосудистые заболевания или проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Если вы хотите научить ребенка командной работе, самоконтролю, способности ставить задачи и выполнять их, тогда легкая атлетика — один из самых оптимальных вариантов.



Верховая езда

Такой вид спорта, как верховая езда, способен решить целый ряд родительских задач: дисциплинировать ребенка, воспитать любовь к братьям нашим меньшим, научить правилам поведения в обществе и помочь физическому развитию. Детей отдают на верховую езду в возрасте 5-6 лет, однако, все зависит от роста ребенка: находясь в седле, он должен легко доставать до стремян.

Конный спорт — один из самых дорогостоящих, поэтому было бы обидно потратить средства, а затем услышать от ребенка категоричное «нет». Проверить тягу к лошадям легко благодаря открытым конюшням, детским паркам и зоопаркам. Принимая во внимание всю опасность верховой езды, невозможно не оценить влияние этих благородных животных на психику ребенка: не даром одним из самых эффективных медицинских методов для поддержания психического здоровья является именно иппотерапия.



Акробатика

Такой вид спорта, как акробатика не нуждается в рекламе: за трюками профессиональных спортсменов мы наблюдаем с восхищением. Со стороны кажется, что все так легко и грациозно, однако, сколько лет тяжелой работы, сколько взлетов и падений стоит за этим! Совсем не обязательно делать из ребенка профессионального акробата, однако, многие элементы этого вида спорта будут полезны для его гармоничного роста, причем как физического, так и личностного.

На секцию вашего ребенка примут уже в 7 лет, но следует понимать, что такой тип активности требует постоянных тренировок — только при таких условиях у ребенка будет развита гибкость, пластичность, координация, он станет более выносливым, целеустремленным и ответственным.



Фехтование

Пожалуй, фехтование — один из самых грациозных и благородных видов спорта. Он научит ребенка держать себя в руках и не давать воли эмоциям: правила борьбы должны соблюдаться, ведь она ведется с применением оружия. Если вы видите, что ваш ребенок уже способен действовать по определенной последовательной схеме и делает это быстро, то в возрасте 6-8 лет его можно записывать не секцию.

Данный вид спорта относится к группе универсальных: и девочки, и мальчики могут добиться в нем небывалых высот и, кроме того, выступать друг против друга. Во время очередной партии ребенок всегда сконцентрирован, работая не только физически, но и умственно. Его задача — вычислить слабые места и разработать собственную тактику.



Плавание

Да, родители беспокоятся за своих детей, причем не беспочвенно: в спорте без травм не обойтись. Поэтому бассейн — самый оптимальный выбор для ребенка: и плавать научится, и для здоровья хорошо, а при желании и чемпионом можно стать. Часто врачи рекомендуют плавание даже младенцам, и дети приобщаются к этому занятию уже с 5 месяцев.



В возрасте 2-3 лет и до 5 тренировки больше похожи на веселую игру, и такой подход является правильным, ведь у ребенка формируется интерес и уходит страх перед водой. Сосредоточиться на осознанных и уже профессиональных занятиях можно с 5-7 лет. Как и любой вид спорта, плавание имеет ряд медицинских противопоказаний (проблемы с сердечно-сосудистой системой, кожные заболевания), однако, в целом, оно подходит для всех.



Шахматы

О человеке, который способен на успешную партию в шахматы, говорят, как об интеллектуале. И это действительно так, ведь прежде, чем достичь высот в этом виде спорта, следует развить в себе множество

качеств: усидчивость, логическое мышление, терпеливость и упорство. Минимальный возраст, в котором вашего ребенка примут в шахматный клуб, — 4 года. Для чрезмерно активных и эмоциональных детей этот вид спорта вряд ли покажется интересным, однако, польза в нем есть и для них: развитие причинно-следственного мышления и способность сконцентрироваться на одном деле.

В первую очередь, шахматы — тренировка обоих полушарий мозга. Здесь важно и творческое мышление, и холодный расчет. Кроме того, игра учит дисциплине, что пригодится детям дошкольного возраста: вполне возможно, что в будущем замечаний по поведению в дневнике у них практически не будет.

Настольный теннис

Если ваша задача — найти спорт для ребенка, который воспитает в нем быструю реакцию, будет развивать координацию движений и поможет направить энергию в нужное русло? Обратите внимание на настольный теннис, тем более что взять в руки мячик и ракетку ваш малыш сможет уже в 6-7 лет. Хорош он как для мальчиков, так и для девочек, причем любой комплекции и разного уровня физической подготовки. Главное — расторопность и хорошее зрение! Подойдет настольный теннис активным детям, способным упорно выполнять однотипные движения до победного конца. Кстати, этот вид спорта является отличным стартом для занятий боксом: он способен научить ребенка реагировать быстро и молниеносно принимать правильные решения.



Боевые искусства

Многие родители не хотят отдавать своих чад в секции боевых искусств, полагая, что они воспитывают в них жестокость. Это мнение ошибочно, ведь единоборства — не просто спорт, а целая культура, тонкости которой ребенок может начать уже с 4-6 лет (если речь идет об ушу или айкидо). Чем старше он становится, тем больше видов боевых искусств открываются перед ним. Среди них и дзюдо, и каратэ, и тхэквондо, и другие — они доступны уже с 9-12 лет. Отдать детей в бокс можно с 12-14 лет — такая четкая градация объясняется тем, что для каждой возрастной категории своя степень физического развития. Травмы, нанесенные неокрепшим связкам и суставам во время боксерского раунда, могут негативно сказаться на дальнейшем развитии.



Бег

Одним из самых противоречивых (с медицинской точки зрения) видов спорта является бег. Однако большинство врачей делает вывод о том, что для общефизического развития он является одним из самых эффективных. На спортплощадках можно встретить совсем маленьких бегунов, которым только исполнилось 3-4 года, хотя в профессиональный беговой спорт детей берут в среднем с 9-10 лет.

Бег способствует развитию моторики и поддержания организма в тонусе. Действительно, приобщать детей к бегу можно и с самого раннего возраста, однако, только после консультации с врачом и под бдительным присмотром тренера. Этот вид спорта подойдет для детей с задатками истинных чемпионов, ведь он носит соревновательный характер. Конкуренция — лучшее условие для формирования силы воли и целеустремленности. Однако львиная доля ответственности за эти процессы возлагается на тренера и родителей: упрекать в неудачах, мотивировать!



Футбол

Стать частью футбольной команды ребенок может уже в 6-7 лет, однако, некоторые клубы принимают и раньше, с 4-х. То, что этот вид спорта доступен лишь для мальчиков, — крепкий, но подвергаемый изменениям стереотип: женский футбол активно развивается и набирает обороты

В целом, футбол как командная игра позволяет детям учиться работать в команде и не теряться в толпе: мы знаем множество известных футбольных команд, при этом имена легендарных футболистов для нас не менее значимы. Такой вид физической активности отлично подойдет импульсивным и эмоциональным ребятам с претензией на лидерство, как в игре, так и по жизни.

Положительных сторон такого хобби много: он доступен, полезен для здоровья и развития организма в целом, позволяет держать тело в тонусе и, к тому же, открывает перед вашим маленьким Месси огромные перспективы!

