

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида №74»  
городского округа Самара**

## **«Как правильно выбрать спортивную секцию для ребёнка?»**

**(консультация для родителей)**



### **Выбираем спортивную секцию.**

Кто и как может определить, куда записать ребёнка: в шашки или бокс? Вопрос крайне сложный, потому что у маленьких детей очень сложно выявить интерес к какому-то определённому виду спорта. Итак, о чём стоит подумать, прежде чем выбрать спортивную секцию для малыша?

#### **1. Здоровье ребёнка.**

Нет таких причин, по которым физкультура была бы противопоказана ребёнку. Даже в случае крайне тяжёлых заболеваний старайтесь, чтобы в жизни малыша была хотя бы минимальная физическая активность. Однако при нарушениях сердечной деятельности, заболеваниях органов дыхания, частом травматизме нужно подходить к выбору спорта весьма избирательно и обязательно консультироваться с врачом. Например, с бронхиальной астмой нельзя заниматься бегом, а вот плаванием или автоспортом можно.

#### **2. Близость от дома.**

Тренерский опыт подсказывает, что чем дальше от спортзала живёт ребёнок, тем чаще он пропускает занятия.

#### **3. Предрасположенность.**

В 5-6 лет можно максимально правильно определить, какой вид спорта подойдёт ребёнку и как наиболее полно использовать его природные данные. Отдавать его в секцию методом от противного не стоит. Бывает, что тучного ребёнка родители отдают в футбол, чтобы похудел. Для полного мальчишки лучше выбрать плавание, дзюдо, некоторые разновидности лёгкой атлетики или хоккей.

Так же и с ростом. Высоких – в паркетные баскетбол и волейбол. Невысоких – в спортивную гимнастику и акробатику. Если ваш ребёнок не шустрый, а скорее флегматичный, не стоит его мучить футболом или хоккеем. Научно доказано, что скорость – это природное качество, и увеличить её в ходе тренировок можно максимум на 10%.

#### **4. Не путайте понятия Физкультура и Спорт.**

Главное их отличие – в целях. Физкультурой занимаются для развития и поддержания хорошей физической формы, а спортом – ради достижений, результатов. Подумайте, может не стоит делать из ребёнка олимпийского чемпиона. Ведь главное, чтоб он просто был физически подготовлен и занят.

Боевые искусства развивают координацию, гибкость, выносливость. К тому же среди мальчишек ценится умение постоять за себя, да и для девочки эти навыки будут не лишними.

Спортивная и художественная гимнастика способствует развитию гибкости, точности движений, грации и творческому восприятию мира. Эти же навыки и умения развивают танцы, но они менее травматичны. Импульсивным, эмоциональным детям придётся тяжело в индивидуальных видах спорта. А командные виды спорта отлично адаптируют ребёнка социально. Научиться общаться со сверстниками и развить командный дух поможет футбол, хоккей, волейбол, коллективные танцы. Лёгкая атлетика и лыжные виды спорта для малышей – это, прежде всего, обучение правильному дыханию, постановке ноги при беге и ходьбе и развитию выносливости.

**Какой бы вид спорта вы не выбрали, главное,  
чтобы нагрузки были систематизированы и регулярны!**