

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «КАК ВЫБРАТЬ СПОРТИВНУЮ СЕКЦИЮ ДЛЯ РЕБЕНКА?»



**Отдать ребенка в спорт — серьезное дело.** Всем родителям хочется, чтобы в семье рос будущий чемпион.

Но каждый малыш уникален. Поэтому все зависит от каждого случая. Принимая решение, родители должны максимально верно сделать выбор.

И лучше всего принимать его объективно — не слушать соседей, не ориентироваться на другие семьи или бездумно отдавать в первую попавшуюся секцию.

**Прежде всего, выбор спортивной секции зависит от индивидуальных особенностей самих детей.** Необходима оценка ребенка максимально объективно. Лучше всего предрасположенность ребенка к определенному виду спорта видна в интервале от 5 до 7 лет. Отдать малыша в секцию раньше, конечно, можно, но это не более надежный выбор. Глобальная же задача — максимально использовать детские природные данные.

Физкультура и спорт — это не одно и то же. Заниматься для себя или заниматься для получения медалей — совершенно разные вещи. Общее в этих двух понятиях «физкультура» и «спорт» — то, какие средства для этого используются, в основном физические упражнения и игры. Отличаются же они постановкой целей: физкультурой занимаются, чтобы быть здоровым, а спортом — ради достижений, результатов, побед. Физкультура направлена на исправление физических недостатков, а спорт — на развитие физических достоинств.

Делать из ребенка олимпийского чемпиона совсем необязательно. Вполне достаточно того, чтобы он просто был физически подготовлен и все время

занят. Таким образом, можно оградить его от пагубного влияния улицы и благотворно повлиять на состояние здоровья.

**При выборе спортивной секции крайне важно учесть темперамент ребенка.** Достаточно часто детей стремятся отдать заниматься спортом, в том числе и для того, чтобы направить в организованное русло энергию ребенка. Желание вполне оправданное, однако, не стоит забывать вот о чем: импульсивные, эмоциональные дети крайне тяжело адаптируются к индивидуальным видам спорта – таким, где требуются терпение, вдумчивость, старание в повторениях многочисленных монотонных упражнений.

**Подведем же итоги.** Выбирая спортивную школу или секцию для своего ребенка, надо помнить о том, что самая главная задача – доставить ему будущими занятиями удовольствие, стимулировать его желание идти рука об руку со спортом всю жизнь, а не просто загрузить его некоей повинностью. Выбирая секцию, также следует принимать во внимание два фактора – личностные качества малыша и удаленность потенциального места тренировок от дома. Не нужно драматизировать ситуацию по пустякам и внушать ребенку смолоду, что для спорта он слишком слаб и болезнен. Ну, а когда выбор сделан, надо заняться поиском более квалифицированного тренера, который будет внимательно относиться к каждому конкретному обучаемому.

**Что же делать, если ребенок после первого же занятия вернулся разочарованным и наотрез отказывается от дальнейшего обучения?**

Для начала следует обдумать, не был ли выбор спортивной секции обусловлен какими-либо неудовлетворенными амбициями. Может, родители всегда хотели заниматься гимнастикой, а ребенку ближе что-то другое? Достаточно трудно бывает признаться самому себе в этом. Практика показывает, что родители зачастую стараются реализовать себя в ребенке. Папа, мечтавший быть хоккеистом, но в силу обстоятельств не ставший им, отдает ребенка в хоккейную секцию, а у малыша душа лежит, скажем, к музыке, рисованию или чему-то другому.

Если же родители неамбициозные, тогда стоит поговорить с ребенком. Может быть, его отказ посещать занятия обусловлен просто плохим приемом. Возможно, он некомфортно чувствует себя среди занимающихся или ему несимпатичен тренер. Или, может, ему гораздо больше нравится делать по утрам зарядку, а вечером во дворе кататься на велосипеде, играть в бадминтон или мяч, зимой всей семьей ходить на каток или выезжать за город на лыжах? При выборе полезных для ребенка занятий обязательно надо ориентироваться на его личные желания. Зачастую, только совместными усилиями можно сделать правильный выбор, и тогда ребенок вырастет здоровым, умным и морально устойчивым человеком.

## В КАКОМ ВОЗРАСТЕ ОТДАВАТЬ ДЕТЕЙ В СЕКЦИИ



Лёгкая атлетика –

**7-8** лет



Плавание –

**5-6** лет



Фигурное катание –

**4-6** лет



Гимнастика – **4** года



Футбол – **6-7** лет

Необходим индивидуальный подход к каждому ребенку, и, если вы видите, что ребенку тяжело даются занятия в спортивной секции, отложите их на год или, возможно, замените на занятия другим видом спорта.

Пожалуй, ни какой другой вид спорта не может быть так безопасен и одновременно полезен для всех возрастов как плавание. Занятия плаванием формируют у ребенка прекрасную фигуру с хорошей осанкой, а также оказывают общее оздоровительное значение. Начинать занятия можно хоть с трех месяцев, ведь сегодня существует множество бассейнов для совместного плавания.