

Консультация для родителей

Как выбрать вид спорта для ребенка? Польза различных видов спорта для детей дошкольного возраста.

Кузнецова Любовь Александровна,
воспитатель

Спорт совершенствует и физические, и моральные качества, закладывает важные черты в характере, формирует привычку здорового образа жизни. Но как определиться с конкретным направлением, которое подойдёт сыну или дочери? На что ориентироваться при выборе спортивных занятий?

От чего отталкиваться при выборе вида спорта для ребёнка?

В первую очередь нужно узнать **мнение ребёнка**, учесть его **интересы** и **физические способности**.

Не менее важно определиться с **целью занятий** — общее развитие, укрепление здоровья, овладение навыками, которые пригодятся в жизни (плавать, танцевать, кататься на горных лыжах), социализация или завоевание высших спортивных титулов.

Какие физические качества развивают разные виды спорта?

Один из наиболее полезных видов для детского здоровья в целом — **плавание**, к тому же это ещё и важнейший навык для жизни.



Командные виды спорта оказывают общеукрепляющее действие на растущий организм, развивают скорость, ловкость, а также коммуникативные навыки и способствуют быстрой адаптации в коллективе.

Спортивная и художественная **гимнастика**, спортивные или балльные **танцы** формируют гибкость и грациозность, правильную осанку.



Фигурное катание и лыжный спорт укрепляют иммунитет, развивают практически все физические качества человека.



Боевые искусства позволяют детям получить навыки самообороны, а гиперактивным ребятам — выплеснуть избыточную энергию, развить ловкость и координацию, воспитать дисциплинированность, ответственность. К тому же дыхательные методики единоборств служат профилактикой простудных заболеваний и успокаивают нервную систему.

Что ещё важно учесть при выборе спорта для ребенка?



Расположение организации, в которую вы собираетесь водить ребёнка. В идеале она должна быть в шаговой доступности от дома, школы, детского сада, поскольку продолжительное время в дороге до секции будет сказываться на работоспособности ребёнка.

В то же время местонахождение не должно быть решающим, если ребёнку не подходит вид спорта или тренеры ближайшей спортивной организации.

Также нужно помнить, что **некоторые направления требуют значительных материальных затрат** на экипировку или дополнительные занятия. К ним относятся фигурное катание, спортивные танцы, большой теннис, хоккей. Однако есть секции, занимаясь в которых, можно обойтись без существенных расходов, — лёгкая атлетика, плавание, баскетбол, футбол, гандбол, настольный теннис.

Но, прежде всего, **нужно думать о желаниях, физических возможностях и склонностях вашего ребёнка**. Для него главное — это поддержка и понимание взрослых, поэтому если какие-то занятия доставляют дискомфорт, лучше отказаться от них или поменять секцию.