



**Материал подготовила
инструктор по физической
культуре ПРОКОПЕНКО Ирина
Владимировна**

Консультация для родителей на тему:

«Как выбрать вид спорта для ребенка?»

Не секрет, что занятия спортом для ребенка – шанс вырасти не только крепким и здоровым, но и умным и разносторонне развитым человеком. Но какой вид спорта может увлечь именно вашего ребенка, какой окажется наиболее подходящим?

Что бы правильно выбрать вид спорта своему ребенку, достаточно учитывать несколько ключевых моментов:

1. Рост и скорость.
2. Вес ребенка.
3. Медицинские противопоказания.
4. Темперамент.
5. Удаленность секции от дома.

Давайте теперь подробнее рассмотрим каждый из выше перечисленных факторов:

Вес ребёнка.

Наилучших результатов полные дети достигают в плавании, боевых искусствах, разновидностях легкой атлетики, и, самое главное – хоккее, где большой вес часто приветствуется. Для девочек с маленьким весом идеально подойдет художественная гимнастика.

Рост и скорость.

Высокий рост приветствуется во многих командных видах спорта - в баскетболе, волейболе. Некоторые тренеры закрывают глаза даже на медлительность и среднюю координацию движений, если ребёнок высокого роста, так же смотрят на рост родителей, ведь гены никто не отменял. А вот в спортивной гимнастике приветствуются дети со средним ростом. Также важна скорость – единственное качество, которое невозможно развить, если нет заложенных в генах зачатков. Научно доказано, что увеличить скорость с

помощью тренировок можно лишь на 10%. В хоккее и футболе она оценивается по жестким критериям. Поэтому не стоит медлительного ребенка заставлять заниматься популярными играми .

Медицинские противопоказания

Необходимо проконсультироваться у врача перед началом занятий спортом. Вот краткий перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- 1) Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
- 2) Особенности физического развития
- 3) Нервно-психические заболевания
- 4) Заболевания внутренних органов
- 5) Хирургические заболевания
- 6) Травмы и заболевания ЛОР-органов
- 7) Травмы и заболевания глаз
- 8) Заболевания половой сферы
- 9) Инфекционные заболевания

Необходимо учитывать и **темперамент ребенка**

Темперамент ребёнка определить довольно просто – достаточно лучше к нему приглядеться. А многим и приглядываться не нужно – вы ведь и так знаете своё чадо «наизусть».

Ребенок-Меланхолик

Ребенка-меланхолика узнать легко: это, пожалуй, самый неспортивный темперамент из всех четырех. Меланхолик очень не любит всяческие перемены и с трудом к ним приспосабливается. Играет в одни и те же игры, но зато глубоко их изучает.

Какие виды спорта подходят для ребенка-меланхолика?

Человек с таким темпераментом – уравновешенный и трезвомыслящий. Ему как никому другому подойдут виды спорта, в которых нужно целиться: это и стрельба, и метание диска.

Ребенку-меланхолику могут очень понравиться танцы – это отличный шанс выразить себя. Хорошо ладит меланхолик с животными, поэтому верховая езда подойдет как ничто другое.

Ребенок-Холерик

Холерик – неуравновешенный, но сильный тип темперамента. Он быстро загорается, также быстро остывает, рутина ему очень надоедает. Часто раздражается.

Ребенку-холерику всё надо. Он все время что-то делает, куда-то лезет, ничем долгое время не занимается, все разбрасывает, а споры с детьми предпочитает решать кулаками.

Какие виды спорта подходят для ребенка-холерика?

Ребенку-холерику спорт просто необходим: ему как никому другому нужно куда-то девать свою неумную энергию! Однако ему необходим и контроль, поэтому обязателен мудрый наставник – тренер. К выбору тренера надо подойти особенно тщательно.

Дети-холерики тяготеют к командным, энергичным и агрессивным видам спорта. Футбол, хоккей, теннис, волейбол, баскетбол, бокс и так далее – все это для него.

Ребенок-Флегматик

Сильный, уравновешенный, спокойный – вот характеристика темперамента флегматика.

Ребенок-флегматик – это очень удобный ребенок: он хорошо спит, хорошо ест, хозяйственный, рассудительный.

Однако он довольно медлителен и «на лету» знания не схватывает. Ему надо время, чтобы чему-то научиться, но если уж что-то выучит, то на совесть.

Торопить его не следует, так как флегматик может потерять уверенность в себе.

Какие виды спорта подходят для ребенка-флегматика?

Флегматиков привлекают интеллектуальные виды спорта: бильярд, гольф, шашки, шахматы – здесь они могут проявить себя, продумывая комбинации ходов и рассчитывая силу удара.

Еще одно качество флегматиков – выносливость – сослужит им хорошую службу, если они займутся бегом, роликовыми коньками, лыжами, велосипедной ездой, скейтбордом, плаванием и так далее.

Обратите внимание на восточные единоборства: они неторопливы, полны философии - в общем, детям-флегматикам они подходят как ничто другое.

Ребенок-Сангвиник

Сангвиник – уравновешенный и спокойный темперамент. Дети-сангвиники – довольно подвижные, легко вступающие в контакт с другими детьми.

Отличительная черта: сангвиники болтливы.

Какие виды спорта подходят для ребенка-сангвиника?

У детей-сангвиников – быстрая реакция, поэтому они могут заниматься любым видом спорта. Это дети очень любопытны, им все интересно, и поэтому их может привлечь любой вид спорта. Но наибольших высот они достигают все-таки в командных видах спорта, так как быстро находят общий язык с членами команды.

Когда ребенка можно отдать в спорт.

Легкая атлетика – спорт, придуманный детьми. Дети с самого раннего

возраста начинают бегать, прыгать. Это очень естественный вид спорта. Рекомендуется заниматься с 7 лет. Благодаря ей развивается грудная клетка, правильное дыхание, она способствует снабжению организма кислородом. Ребенок гибкий, ловкий, уравновешенный. Гармонично развиваются мышцы. У девочек становится красивая фигура, стройные длинные ноги.

Футбол - Оптимальный возраст поступления в секцию - 7 - 9 лет. Вид спорта для детей, которые могут отлично управлять как правой, так и левой рукой и ногой (есть такие особенности). Левши даже лучше и быстрее реагируют, скорость реакции у них выше.

Карате- ориентироваться лет на 5-6. Один из самых востребованных на сегодняшний день видов спорта среди детей. Еще бы! каратэ дает так много: волю, ловкость, стимулирует иммунитет, а кроме этого, делает психику ребенка более уравновешенной, укрепляет дух и, что очень важно, помогает преодолеть внутренние страхи.

Плавание такой благодатный вид занятий, который подходит даже детям с 2-х месяцев (некоторые практикуют и от рождения, опираясь на то, что вода - родная среда обитания для недавно родившегося человечка). Но мы имеем в виду общедоступные нормы, на которые может ориентироваться большинство родителей (конечно, при участии специалистов). Ну а для секций подойдет 6-7 лет.

Катание на коньках рекомендуется для девочек и мальчиков с 6 лет. Развивает ловкость и равновесие, укрепляет мышцы ног и делает детей стройнее.

Лыжный спорт - Заниматься им можно с 5 - 6 лет, как девочкам, так и мальчикам. Но лучший возраст для начала занятий лыжным спортом — около 10-11 лет. Солнце, чистый зимний воздух сами по себе очень полезны. Занятия лыжами помогут ребенку быть увереннее в себе, закалиться. В упражнениях задействованы все группы мышц.

Дзюдо рекомендуется в основном мальчикам с 7 лет. Способствует гармоничному развитию всех мышц тела, прекрасно развивает правильное дыхание, дисциплину, умение владеть собой, веру в себя. Запрещается при заболеваниях позвоночника. Нежелательно для детей с чувствительной кожей, так как вполне вероятны многочисленные синяки из-за падений.

Гребля - рекомендуется девочкам и мальчикам с 13 лет. Хорошо воздействует на мышцы спины, ног, живота, рук, делает гибкими суставы. У девочек гармонично развивается грудь.

Теннис — «односторонний» вид спорта. Нежелательно заниматься им до 12 лет, так как при этом одна сторона тела развивается больше, чем другая.

Чтобы вторая часть тела не была недоразвитой, нужно заниматься специальными упражнениями для развития всех ее мышц, иначе возможен правосторонний сколиоз позвоночника. Учит ребенка расслабляться, делает гибкими суставы.

Гимнастика - рекомендуется с 6 лет как мальчикам, так и девочкам. Не путайте этот вид спорта с домашней гимнастикой. Включает упражнения на полу и снарядах (бревно, брусья, конь, кольца, трамплин). Развивает гибкость и ловкость. Особенно рекомендуется девочкам: занятия дают им грацию, элегантность, уверенность жестов.

Игры с мячом (волейбол, баскетбол) - рекомендуются мальчикам и девочкам с 9 лет. Они активизируют деятельность сердца и кровеносных сосудов. Лучше всего начать заниматься этими видами спорта с 10-15 лет. Все мышцы тела гармонично развиваются, особенно в длину. Фигура ребенка становится стройной, элегантной. Игры с мячом учат ловкости, быстроте реакции. Особенно рекомендуются низкорослым детям, так как благоприятно влияют на рост. Девочкам игры с мячом помогают улучшить фигуру: грудь будет красивой, плечи ровными, бедра стройными, щиколотки и икры изящными.

Удаленность секции от дома.

Да, как ни странно, время, которое вы тратите на дорогу до секции, вполне можно считать ключевым моментом. Ведь от долгих поездок будите уставать, прежде всего, вы, а не ребенок. Помните: на поездку должно уходить не более 40-50 минут. В противном случае спорт не принесет ничего, кроме вреда. Занимаясь в различных кружках и секциях, ребенок обретает не только интересное увлечение, но и верных друзей.

Советы:

* Просветите ребенка, какие вообще секции и виды спорта бывают. Узнайте, что есть поблизости от вашего дома и что интересного вообще имеется в вашем городе. Возможно, вы найдете что-то неординарное и очень интересное! А ваш рассказ о каком-то виде спорта может запросто увлечь ребенка.

* Самое главное – не принуждайте, не ломайте, не насилуйте ребенка. Занятия по принуждению эффекта не дадут. Более того – они могут спровоцировать травмы, а оно вам надо? Пусть ребенок получает от спорта удовольствие!

* Если ребенок выбирает вид спорта, не соответствующий его темпераменту – ничего страшного! Вдруг он действительно в нем преуспеет?

* Прежде, чем ребенок выберет какой-то «свой» вид спорта, может потребоваться много времени. Пусть он позанимается немножко тем, немножко этим – предоставьте ему свободу выбора!

* Не гонитесь за спортивными достижениями ребенка. Помните, что он занимается спортом, чтобы укрепить здоровье и найти друзей. Все остальное – вторично.

Список литературы

1. Ковалев Л.Н. «Спорт в семейном воспитание детей» - 1999г. - 328 с.
 2. Нечаева А.Б. «Семья и спорт» - 1998г. - 376с.
 3. Реймерс Н.Ф. «Спорт в современной семье» - Дрофа, 2004г. - 532 с.
 4. Харламов И.Ф. «Педагогика» - Гардарики, 1999г. (стр.8-9,12-13, 29-31)
 5. Иванова Т.О. «Физическое воспитание детей», 2005г.
-