

Консультация для родителей «Какой вид спорта подходит вашему ребенку»

апрель 2024г.

воспитатель Савельева Г.В.

- Выбор вида спорта зависит от индивидуальных особенностей и предпочтений ребенка. Однако, некоторые виды спорта могут быть особенно подходящими для детей с определенными чертами характера и способностями.
 - Если ребенок обладает высокой энергией и любит активные игры, то ему могут подойти командные виды спорта, такие как футбол, баскетбол или волейбол. Эти виды спорта помогут ребенку развивать социальные навыки, координацию движений и физическую силу
 - Детям, которые обладают хорошим равновесием и любят находиться на высоте, могут подойти виды спорта, связанные с гимнастикой, например, спортивная гимнастика или акробатика. Это поможет им развить гибкость, силу и координацию.
 - Для детей, которые любят интеллектуальные игры и обладают аналитическим складом ума, подойдут шахматы, шашки. Эти игры помогут развивать логическое мышление и умение принимать решения.
 - Важно помнить, что выбор вида спорта должен быть основан на интересах и предпочтениях ребенка, а также на его физических возможностях. Не стоит навязывать ребенку спорт, который ему не нравится, так как это может привести к потере интереса и мотивации.
- Выбираем вид спорта для ребёнка, учитывая его характер, телосложение, темперамент и состояние здоровья

Возраст и спорт

1. Гимнастика

В секции художественной гимнастики берут с 3-4 лет, из снаряжения нужен специальный костюм, девочкам дополнительно — булава, скакалка, мяч. Гимнастика развивает такие качества как гибкость, умение красиво ходить, ловкость. Повышает самооценку, делает идеальную осанку. Противопоказана при любой степени близорукости, считается очень тяжелым спортом.

2. Плавание

Плавание — тоже спорт, где берут совсем маленьких, с 3 лет. Снаряжение нехитрое — купальник (плавки, очки и шапочка. Плавание полезно детям с проблемами позвоночника (сколиозом, с ожирением. Оно улучшит кровообращение, разовьет дыхательную систему. Костно-мышечная система у «плавающих» деток развивается правильно. Противопоказания: туберкулез, болезни глаз, кожные и ЛОР-болезни, язвенная болезнь.

3. Фигурное катание

Также идеально начинать с 4 лет. Из снаряжения, казалось бы, немного надо — коньки да чехлы. Но если заниматься серьезно, то это один из самых «дорогих» видов спорта. Родители платят за работу тренера, за костюмы и еще масса непредвиденных трат. Данный спорт повышает выносливость, улучшает координацию движений, работу сосудов и сердца. Укрепляет связочный и вестибулярный аппарат. Появляются ловкость и сила. Нельзя заниматься детям с миопией, косолапостью и в случаях, когда есть проблемы с вестибулярным аппаратом.

5..Футбол, баскетбол, волейбол

С 5-6 лет детей приглашают на занятия футболом, баскетболом и волейболом. Эти виды спорта учат слаженности, работе в команде, развивают глазомер, ловкость, скорость. Особо надо отметить, что у юных спортсменов воспитываются волевые качества, а это поможет им в будущем не только на спортплощадке, но и в обыденной жизни. Противопоказания: глазные заболевания, плоскостопие, нестабильность шейных позвонков, язвенные процессы в организме, бронхиальная астма. Экипировка самая простая: шорты, майка, кроссовки.

7. Дзюдо

В 5 лет можно записать ребенка на дзюдо. Там тренеры развивают в детях умение правильно дышать, сохранять равновесие и гибкость тела. Кому нельзя на дзюдо, так это ребятишкам с недугами почек, глаз, сердца и опорно-двигательного аппарата. Из «обмундирования» нужно приобрести костюм для дзюдо — хлопчатобумажную просторную куртку и широкие брюки.

Состояние здоровья

Есть дети, которым противопоказан или прямо показан определённый вид спорта. И если вовремя об этом узнать, можно избежать множества проблем. Например, бассейн очень хорош для детей с «дисплазией соединительной ткани» — плоскостопных, сутулых, с «вывернутыми» суставами и торчащими лопатками. Они реально крепнут и здоровеют от плавания.

Как учесть темперамент ребенка при выборе спортивной секции?

Если ваш ребенок – сангвиник, лидер по натуре, ему может подойти секция фехтования или каратэ.

Эмоциональным холерикам больше всего подойдут командные виды спорта.

Флегматики охотно будут играть в шахматы, заниматься гимнастикой или фигурным катанием.

Меланхоликов увлечет парусный спорт, гребля и занятия стрельбой.

В обязательном порядке следует учитывать и состояние здоровья вашего ребенка. Далеко не все виды спорта подойдут детям с уже имеющимися нарушениями здоровья. Например, близоруких детей не следует отдавать в секции по волейболу, футболу, баскетболу, теннису. Заниматься хоккеем не рекомендуется детям, имеющим в анамнезе хронические заболевания. Фигурное катание противопоказано детям с легочными заболеваниями, заболеваниями плевры.

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ОПРЕДЕЛИТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА ЗАНИМАТЬСЯ В ТУ ИЛИ ИНУЮ СЕКЦИЮ, МЫ НАСТОЯТЕЛЬНО СОВЕТУЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ЕГО ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ.

ПОЛЬЗА СПОРТА ДЛЯ РЕБЕНКА

Какую пользу несут в себе спортивные секции для девочек? Все очень просто – тренировки способствуют:

1. Улучшению здоровья: регулярное выполнение физических упражнений не только предотвращает риск появления ряда заболеваний, но и лечит некоторые болезни.
2. Формированию характера: спорт повышает выносливость, «закаляет» нервы, учит принимать решения в ответственные моменты и никогда не пасовать перед трудностями.
3. Поддержанию тонуса: ежедневные упражнения помогут ребенку оставаться бодрым, энергичным и веселым.

Однако в какую секцию отдать девочку? Прежде всего, стоит спросить у малышки, чем она хотела бы заниматься. Если маленькая спортсменка растерялась и не может остановить выбор на каком-то конкретном предпочтении, ответственность ложится на родителей.

ВАЖНО!

Выбирая спортивную секцию для дочери, ориентируйтесь на склонности и предпочтения малышки. Немаловажным фактором выступает возраст ребенка.