

В какую секцию отдать ребёнка?



Как грамотно организовать досуг малыша? Заботливые родители массово записывают своих детей в кружки и секции. Поговорите со своими детьми, чем бы они хотели заниматься, в какую секцию хотели бы пойти. Предложите разные варианты, расскажите, в чём особенность каждого вида. Дайте ребёнку возможность самому выбрать секцию на своё усмотрение то, что нравится. Если опыт окажется неудачным, спокойно обсудите с ребёнком причины неудачи.

И ещё, отдавая ребёнка в кружок или спортивную секцию, не ожидайте, что он всегда с радостью будет бежать на занятия. Придется и уговаривать, и сумку за него собирать. Поначалу успехи наверняка окажутся скромными – всё равно радуйтесь каждому достижению.

Если у Вас растёт очень активный ребёнок, который ни минуты не может усидеть на месте, ему необходимо в спортивную секцию, где бьющую через край энергию направят в мирное русло. Разумно попробовать себя в активных видах спорта и не слишком расторопному малышу – возможно, удастся его хоть немного расшевелить. Давайте рассмотрим, чем хорош каждый из видов спорта.

Японская борьба – айкидо – развивает координацию, силу, ловкость. Подойдет для малышей старше 5 лет, которым нужно стать сильнее и увереннее в себе.

Координацию, гибкость, ловкость и силу развивает **карате**. Классическая японская самозащита без оружия. В её основе – удары руками и ногами по наиболее уязвимым частям тела. Кроме того, с помощью этого восточного единоборства дети учатся концентрироваться, управлять эмоциями и направлять свою энергию в нужное русло. Заниматься этим видом спорта можно с 5-6 лет.

Существуют танцы, находящиеся на стыке хореографии и боевых искусств. Самый популярный из них – **капоэйра**. Занятия этим боевым искусством,

сочетающим акробатику и игру, можно начинать уже с 4 лет. Капоэйра помогает развить чувство ритма, пластику, нестандартное мышление.

В **фигурное катание** берут детей с 4-5 лет, потому что в этом возрасте дети легко поддаются растяжке, а чувство страха еще не развито, как у взрослых, что даёт возможность разучивать сложные элементы. Если рассчитывать на то, что ребёнок захочет добиться высот в этом виде спорта, а не просто остаться любителем, нужно настроиться на упорный труд, падения и синяки.

Горные лыжи и сноуборд развивают ловкость, улучшают координацию движений, тренируют мышцы спины, ног, пресса. В профессиональные секции детей берут с 4-5 лет. В дошкольном возрасте дети ничего не боятся, и юный спортсмен быстро привыкнет к высоким склонам и большим нагрузкам. Родителям, отдающим ребёнка в этот спорт, нужно понимать, что спуск с крутых гор сопряжён с риском и может быть травмоопасным. К тому же полная экипировка ребёнка обойдется Вам в кругленькую сумму – придется купить лыжи, ботинки, палки, костюм, очки, защиту. Плюс – огромное удовольствие от молниеносных спусков, море драйва и адреналина!

В **гимнастику** берут ребятшек с 4 лет. Как и в фигурном катании, в этом спорте главную роль играет растяжка. Весёлые прыжки на батуте, танцы с лентами, мячами, обручами, выступления... Пока детки маленькие, им с лёгкостью дается и растяжка, и шпагат.

Теннис дает ребёнку общее физическое развитие, развивает координацию движений. Если задаться целью достичь в этом спорте высот, тренироваться нужно с 5 лет, причем много и упорно (в 5 лет - три раза в неделю, в 6 лет - четыре раза и так далее). В будущем Уимблдон и многочисленные победы!

В секцию **ушу** можно отдать заниматься малыша с 4 лет. Это мягкая борьба с элементами дыхательной гимнастики укрепит детский организм, разовьёт мышцы и силу, научит в любых обстоятельствах сохранять спокойствие.

Чтобы заниматься **плаванием**, 4 лет ждать не нужно. В этот вид спорта, развивающий лёгкие и мышцы, берут с 2-3 лет. Единственный минус тренировок в столь раннем возрасте – во время первых тренировок дети часто простужаются. Виной всему – банальное переохлаждение после бассейна. Так что уделяйте особенное внимание высушиванию мокрых волос, не забывайте про шапку, чтобы не замерзали ушки.

Выбором пятилетних мальчишек может стать **хоккей или футбол**. Оба этих вида спорта научат ребёнка действовать в команде, сделают его сильным и выносливым.

Самые популярные – это **спортивные балльные танцы**. Музыка, движение, выступления в красивых костюмах. И девочки, и мальчики научатся владеть своим телом, выправится осанка, походка будет красивой. У танцоров колоссальная выносливость, завидный мышечный корсет, крепкий позвоночник, отлично развиты гибкость, координация, равновесие. Кроме того, с детства танцующие в паре мальчики и девочки умеют быть внимательными к противоположному полу, уважать друг друга. В школу танцев ребёнка лучше всего отдавать в 6-7 лет.

Выбирая, куда податься маленькому гению, имейте в виду, что существуют ограничения по здоровью. Например, при близорукости категорически запрещены такие занятия спортом, которые могут вызвать травму: футбол, хоккей, гимнастика, большой теннис, фигурное катание, плавание. При сколиозе нежелательны теннис, аэробика, гимнастика. Если ребёнок страдает хроническими заболеваниями, разумно отказаться от всех видов единоборств, хоккея. Перед тем, как решить в какую секцию отдать ребёнка, и чтобы физические нагрузки не навредили, предварительно проконсультируйтесь с врачом.

Решив выбрать какой-нибудь кружок или секцию для своего чада, учитывайте все мелочи: сколько времени будет уходить на дорогу (не лучший вариант, если ехать придётся дольше, чем заниматься), не придется ли ездить более трёх раз в неделю (чаще – уже тяжело), кто из взрослых в это время сможет сопровождать ребенка...

И главное в выборе кружка для ребёнка – его желание и стремление заниматься в нём. Если идти против воли детей, они не только ничему не научатся, но и начнут тихо (а потом и громко) ненавидеть то, чем их заставили заниматься! Не пытайтесь реализовать Ваши амбициозные планы через малыша. Так как добиться хороших успехов в спорте ребёнок сможет, если будет делать это с удовольствием.

Материал подготовила инструктор
по физической культуре
МБДОУ «Детский сад № 30 «Берёзка»
Хлыстова Ольга Ивановна