

«Йошкар-Оласе муниципал бюджет  
школ деч ончыч туныктымо тӱнеж  
«31-ше номеран «Шонанпыл»  
йочасад» МБШДОТТ

Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
«Детский сад № 31  
г. Йошкар-Олы «Радуга»

---

424002, РМЭ, г.Йошкар-Ола, б.Победы 12 «а», тел.(8362)42-26-67, 42-39-00 эл.почта:[raduga31@inbox.ru](mailto:raduga31@inbox.ru)  
ИНН/КПП 1215068032/121501001 ОГРН 1021200758380

## Консультация для родителей «В какую секцию отдать ребенка?»



Подготовила: Портнова О.О.,  
инструктор по физической культуре

Йошкар-Ола  
2023г.

## В какую секцию отдать ребенка?

Задумываясь над проблемами физического воспитания своего ребенка, часто родители, оказываются перед выбором: в какую спортивную секцию записать сына или дочку?

Успех физического развития ребенка нередко зависит от «точности попадания». Не стоит руководствоваться при выборе решением своих знакомых или друзей и вести своего ребенка в ту же секцию, куда те отдали своих детей. Присмотритесь к своему чаду при выборе направления физического воспитания ребенка.

Если у него хорошо развиты навыки общения, если он в любом коллективе чувствует себя, как рыба в воде - ему отлично подойдут командные виды спорта: футбол, хоккей, баскетбол, волейбол и т. д.

Для организации физического развития ребенка, который является выраженным лидером и не привык делиться своими победами, оптимальным вариантом станет секция художественной или спортивной гимнастики, теннис. Для достижения успехов в этих видах спорта потребуются личные усилия ребенка.

Если ребенок гиперактивный, склонный к дракам и конфликтам, можно обратить внимание на секции единоборств. Здесь ребенок сможет выплеснуть излишки энергии и избавиться от своей агрессии.

Если вы озабочены проблемами физического воспитания тихого, замкнутого и застенчивого ребенка, не спешите принуждать его заниматься командными видами спорта в надежде, что он станет более общительным. Скорее ему придется по душе конный спорт или плавание.

Эти же виды спорта отлично подойдут и слишком эмоциональным, вспыльчивым детям, чьи родители стремятся воспользоваться физическим воспитанием детей для укрепления их здоровья.

Самая основная задача при выборе спортивной секции для своего ребенка – правильно оценить **состояние его здоровья**. Не лишней будет и консультация врача. У многих видов спорта имеются противопоказания и ограничения по возрасту. Рассмотрим подробнее.

### **Теннис с 4-5 лет**

#### *Плюсы:*

- развивает ловкость и быстроту реакции;
- улучшает координацию движений и работу дыхательной системы;
- занятия полезны, если ребенок страдает остеохондрозом или заболеванием обмена веществ.

#### *Противопоказания:*

- нестабильность шейных позвонков;
- плоскостопие;
- близорукость;
- язвенная болезнь.

## **Командные виды спорта (футбол, баскетбол, волейбол, хоккей) с 7-8 лет**

### *Плюсы:*

- тренируют вестибулярный аппарат, координацию движений;
- хорошо развивают мышцы ног;
- улучшают работу дыхательной и сердечно - сосудистой систем;
- развивают точность и быстроту реакций, ловкость, улучшают осанку.

### *Противопоказания:*

- неустойчивость шейных позвонков (легко смещаются при резких движениях);
- плоскостопие;
- язвенная болезнь;
- бронхиальная астма.

## **Плавание - подходит практически всем детям с 3 лет.**

### *Плюсы:*

- улучшает кровообращение;
- укрепляет костно-мышечную и нервную систему малыша;
- улучшает работу лёгких;
- полезно детям, страдающим сколиозом, близорукостью, сахарным диабетом и ожирением;
- способствует закаливанию, повышению сопротивляемости организма и всестороннему физическому развитию.

### *Противопоказания:*

- наличие открытых ран и кожных заболеваний;
- болезни глаз.

## **Фигурное катание (с 4-5 лет) и лыжный спорт (с 6-7 лет)**

### *Плюсы:*

- способствуют развитию опорно-двигательного аппарата;
- улучшают работу дыхательной и сердечно - сосудистой систем;
- повышают работоспособность и выносливость у ребенка;
- особенно полезно детям со сколиозом, остеохондрозом, с заболеваниями обмена веществ.

### *Противопоказания:*

- заболевания легких;
- бронхиальная астма;
- близорукость.

## **Восточные единоборства (Сумо, Дзюдо, Айкидо, Ушу) с 4-5 лет**

### *Плюсы:*

Исследования показывают, что занятия дзюдо, ушу с раннего возраста уменьшают степень ожирения, риск сердечно - сосудистых заболеваний, поднимают самооценку детей. Они также являются средством лечения депрессии.

- развивают ловкость, гибкость и быстроту реакции;

- оказывают общеоздоровительное действие на организм;
- помогают научиться контролировать свое тело и эмоции.

*Противопоказания:*

- нестабильность шейных позвонков;
- заболевания опорно-двигательного аппарата;
- заболевания сердца.

### **Художественная гимнастика, аэробика, шейпинг, спортивные танцы (с 4-5 лет)**

Занятия этими видами спорта наиболее полезны будут для девочек, хотя и некоторые мальчики с удовольствием посещают, например, спортивные танцы.

*Плюсы:*

- развивают гибкость и пластичность;
- улучшают координацию движений;
- способствуют формированию красивой фигуры.

*Противопоказания:*

- сколиоз;
- высокая степень близорукости;
- заболевания сердечно - сосудистой системы.

Таким образом, правильный выбор секции для ребенка имеет огромное значение для его развития и здоровья. Как известно, двигательная активность влечет за собой развитие интеллекта. Дети, которые занимаются спортом, часто опережают по умственному развитию своих сверстников.

Желаю удачи в воспитании здорового ребенка!