



«ДЕТИ И СПОРТ. КОГДА И С ЧЕГО НАЧИНАТЬ?»

(рекомендации для родителей)

Подбору материала
подготовила инструктор по ФК
Соловей Ирина Леонидовна

Вырастить чемпиона.

Турник, баскетбольное кольцо, боксерская груша, а лучше целый спортивный комплекс! Своих детей мы стараемся пораньше познакомить с физической нагрузкой, ведь от этого зависят их здоровье, сила, выносливость, боевой характер... Какую же спортивную секцию выбрать?

Психологи очень давно установили определенную зависимость между хобби ребенка, особенно спортивными, и его характером. Чтобы выбрать подходящую секцию, недостаточно просто положиться на веяния моды. Ориентируйтесь на темперамент ребенка, на то, какие занятия ему больше по душе. Самое главное условие: не старайтесь превращать хобби в профессию, если сам ребенок не готов к этому. Если же вы поняли, что ребенок серьезно хочет связать свое будущее со спортом, многие тренеры дают неожиданный совет: "Не мешайте ему!"

Памятка родителям

Если ребенок решил заниматься спортом профессионально:

- Будьте готовы к ежедневным тренировкам ребенка, как правило, в утреннее или вечернее время. Заранее определите, кто будет возить и забирать ребенка.
- Если ребенок занимается командным видом спорта, то раз в 1-2 недели по выходным он будет выезжать с командой на товарищеские турниры с другими спортшколами. А летом - на сборы в спортивном лагере.
- К 11-12 годам вам придется вместе с ребенком принимать важное решение: если он хочет продолжать спортивную карьеру, то нужно переходить из обычной школы в спортивную, где расписание привычных уроков скорректировано.
- Периодически вам нужно будет заниматься восстановительной реабилитацией своего юного спортсмена: водить его на массаж, посещать сауну. Раз в полгода обязателен визит к спортивному врачу.

Хоккей

В эту игру, согласно известной песне, играют только настоящие мужчины.

Оптимальный возраст - с 5-6 лет.

Если вашему сыну нравятся командные игры, в которых результат достигается совместными усилиями, в хоккейной секции ему будет комфортно. Не стоит записывать и ранимых натур. Секция не сделает из него настоящего мужчину, а вот навредить психике может. В хоккее нужен бойцовский характер. Тренировки научат их грамотно расходовать свои силы, хоккей покажет, как можно достойно и красиво проигрывать.



Плюсы

- Спорт учит уважать и коллег по команде, и противников - этого требует хоккейный кодекс. Другими словами, ребенка учат быть человеком чести!
 - Тренировка укрепляет все группы мышц, а кроме того, тренирует
 - собранность, выносливость, внимание и глазомер.

Минусы

Хоккей - это довольно дорогой вид спорта. Экипировка обходится родителям в несколько тысяч рублей (коньки стоят в среднем 1600-2000 рублей, клюшка - 600-900 рублей, шлем, защита, перчатки - в сумме от 2000 рублей, форма - не менее 1500 рублей), а обновлять спортивный гардероб придется по мере роста игрока, а это может происходить раз в полгода -- год.

Спортивная гимнастика

Красота, зрелищность, грация и очень серьезные физические нагрузки.

Оптимальный возраст - с 4-5 лет.

Если ваш ребенок предпочитает быть в центре всеобщего внимания, обладает хорошими актерскими качествами и выносливостью, любит играть один, этот вид спорта - для него. Тихие тренировки помогут раскрыться, каждым занятием он будет чувствовать в себе растущую силу, уверенность в себе.

Плюсы

- У ребенка формируется здоровая осанка, укрепляется мышечный корсет.
- Гимнастика развивает артистизм: за время выступления спортсмену нужно покорить зрителей и жюри.

Минусы

- В этом виде спорта, как ни в одном другом, важны диета и контроль массы тела.
- Очень высокий травматизм.

Особое внимание

Ребенку придется заниматься серьезно не только в спортшколе, но и дома: выделите 2 часа в день на проработку всех групп мышц: отжимания, приседания, скручивания пресса под вашим присмотром. Не настаивайте, если ребенок отказывается тренироваться дома, но мягко объясните, что поддерживать физическую форму нужно не только в спортшколе: это должно стать образом жизни.



Плавание

Самый универсальный вид спорта, подходящий практически каждому.

Оптимальный возраст - с 6-7 лет

Вода отлично "лечит" замкнутых детей. Отдавайте детей, который отказывается играть с друзьями и предпочитает досуг с машинками и книжками, в секцию плавания, и через пару месяцев вместе со страхом перед водой пройдет и страх общения. Маленького драчуна или задиру тоже хорошо "приручает" плавание. Если ребенку с рождения ставили диагноз "гиперактивность" и вам тоже кажется, что он слишком непоседлив, плавание поможет и здесь, ведь вода успокаивает нервную систему.



Плюсы

- Формируется правильная осанка, мышцы всего тела развиваются гармонично.
- Развивается дыхательная система.
- Занятия в бассейне - естественный

способ закаливания и повышения иммунитета.

- Водная среда отлично успокаивает нервы и настраивает на уравновешенный лад.

Минусы

- Состояние бассейна не всегда отвечает нормам санитарно-эпидемиологических служб. Поэтому к его выбору нужно подойти со всей серьезностью.

Особое внимание

Случается, что ребенок, которого начали водить в бассейн, через 1-2 недели начинает регулярно простужаться. Родители спешат бросить занятия, но это абсолютно неправильно! Педиатры объясняют это так: организм, таким образом, реагирует на "перемены климата". На перестройку требуется 3-6 месяцев, а затем иммунная система заработает с полной отдачей, и вы заметите тот самый закаливающий эффект, на который и надеялись в самом начале. Главное - не бросать занятия после первой простуды, на время заболевания прекращать тренировки, а через неделю после выздоровления снова возвращаться в бассейн..

Единоборства

Искусство постоять за себя, идеально подходит для непоседливых детей.

Оптимальный возраст - 7 лет

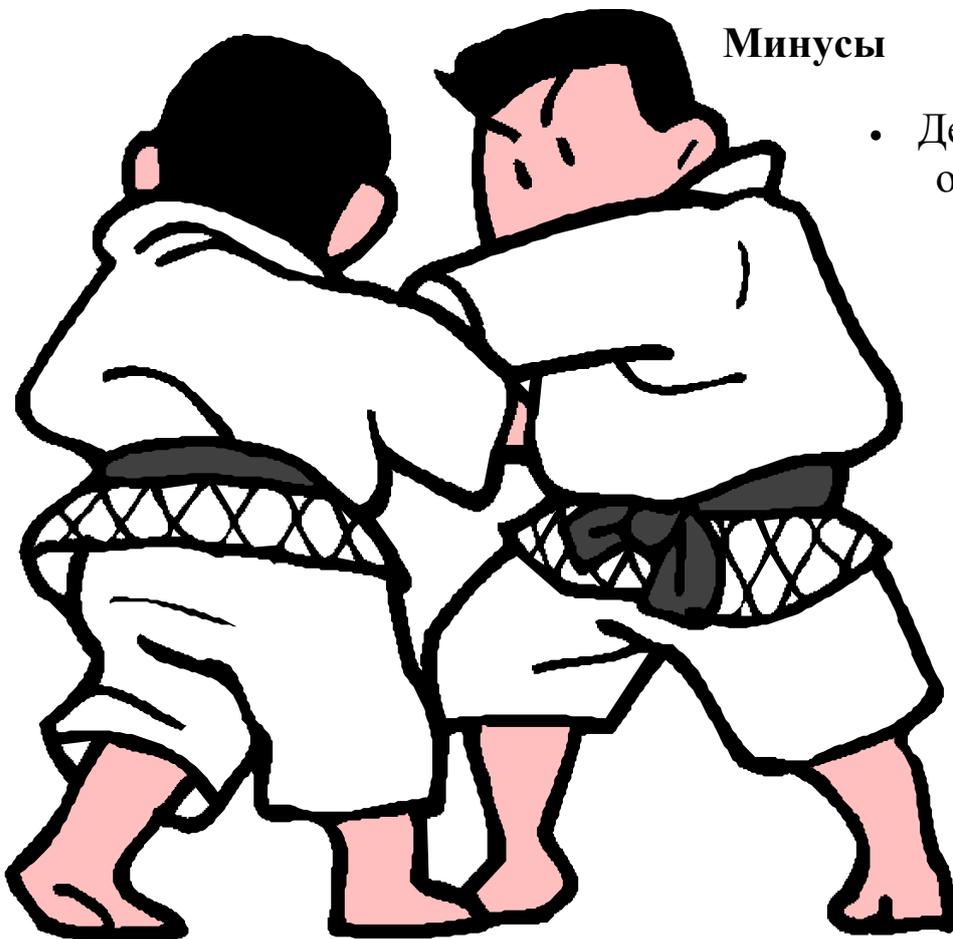
У вас подрастает маленький задира? Вы пробовали "успокоить" его плаванием, но бассейн ему несимпатичен? Значит, ему прямая дорога в единоборства. Как это ни странно, но юного агрессора здесь научат не только правильно драться и постоять за себя, но и правильно концентрироваться и входить в медитативное состояние. Другими словами, его научат успокаиваться! Записывайтесь в секции дзюдо, айкидо, ушу, самбо или даже греко-римской борьбы - выбор огромен.

Плюсы

- На тренировках ребенка обучат не только самообороне, но и правильным падениям, контролю над собственным телом. А эти навыки пригодятся не только при внезапном нападении, но и в Обычной "мирной" жизни.
- Единоборства обучают разбираться в строении человеческого тела, тренер обращает внимание учеников на то, где находится тот или иной сустав или точка.

Минусы

- Детей моложе 7 лет не стоит отдавать в единоборства. Среди тренеров считается, что до этого возраста ребенка трудно обучить концентрации и самодисциплине, а на них строится все искусство борьбы.
- Травматизм боевых искусств достаточно высок (хотя, если соблюдать технику, серьезных травм как раз удается избежать).



Волейбол, баскетбол.

Стремительная игра с понятными каждому зрителю и участнику правилами.

Оптимальный возраст - с 7 лет

Командные виды спорта, в том числе волейбол, хороши для тех ребят, которые любят и умеют общаться, в раннем детстве не терялись на детской площадке, охотно примыкали к любым играм со сверстниками. Но ни в коем случае не отправляйте в эти секции ребенка замкнутого в надежде, что спорт расшевелит его. Скорее всего, вы получите обратный эффект: в сплоченной команде ребенок почувствует себя еще большим изгоем, и для его "лечения" потребуется вмешательство психологов. Если ребенок - ярко выраженный лидер, посмотрите на первоначальные игры (если вы не уверены, что через полгода он станет капитаном команды). Лидерам больше подходят парные виды состязаний, такие как теннис, бадминтон...



Плюсы

- Игра зрелищная и позволяющая каждому игроку показать себя на площадке.
- Развивает стремительную реакцию.
- Довольно простые и наглядные правила, стимулирующие концентрацию, память.

Минусы

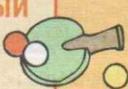
- Травматизм есть, но невысокий.

Особое внимание: если в вашей семье средний рост никогда не превышал отметку 180 см, то ребенка могут не принять в секцию! Ведь при отборе тренер, прежде всего, смотрит на рост родителей, чтобы понять, вырастет ли будущий волейболист или баскетболист высоким и статным.

Спорт.

С какого возраста и каким видом спорта можно и нужно заниматься?

Когда начнём?

ВИД СПОРТА	ВОЗРАСТ	ЗАЧЕМ?	ОГРАНИЧЕНИЯ ПО ЗДОРОВЬЮ	РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ	ЭКИПИРОВКА
ФУТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ 	С 5–6 ЛЕТ	Развивают быстроту и точность реакций, ловкость, глазомер, улучшают осанку. Воспитываются волевые качества. Учат работать в команде.	Нестабильность шейных позвонков, плоскостопие, язвенная болезнь, бронхиальная астма, миопия (близорукость).	3–5 дней в неделю по 2–3 часа.	Майка, шорты и кроссовки. 
ВЕРХОВАЯ ЕЗДА 	С 4 ЛЕТ	Лечит болезни опорно-двигательного аппарата, помогает решить проблемы с психикой. Выработывает осанку, привычку держать равновесие.	Специальных требований нет, понадобится лишь справка от педиатра и окулиста.	В группе начальной подготовки 2 раза в неделю по 2 часа.	Сначала обычная обувь и спортивный костюм, затем специальное снаряжение.
ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА 	С 3–4 ЛЕТ	Помогает приобрести гибкость, ловкость, правильную осанку, умение красиво двигаться. Повышает самооценку, формирует спортивный характер.	Миопия любой степени.	3–5 раз в неделю по 1,5 часа.	Купальник, а также снаряжение: мяч, булава, скакалка.
ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ 	С 4 ЛЕТ	Совершенствует гибкость, ловкость, вестибулярный аппарат, глазомер. Улучшает работу сердца и сосудов. Повышает работоспособность и выносливость.	Косолапость, миопия, проблемы с вестибулярным аппаратом.	3 раза в неделю по 2 часа: 1 час – хореография или ОФП, 1 час – лед.	Коньки и чехлы. 
БОЛЬШОЙ ТЕННИС 	С 5–7 ЛЕТ	Развивает быстроту реакции, ловкость, координацию движений, прыгучесть. Совершенствует самообладание, интуицию. Учат тактике и стратегии.	Нестабильность шейных позвонков, плоскостопие, миопия, язвенная болезнь желудка или 12-перстной кишки.	3 раза в неделю по 2 часа.	Одежда, обувь, ракетка и мячи. 
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС 	С 5 ЛЕТ	Развивает координацию, дыхательную систему, мелкую моторику, улучшает почерк.	Нет противопоказаний.	3 раза в неделю по 2 часа.	Ракетка и мячики.
ПЛАВАНИЕ 	С 3 ЛЕТ	Укрепляет нервную систему, помогает правильному формированию костно-мышечной системы, улучшает дыхание и кровообращение. Особенно полезно детям со сколиозом, гастритом, ожирением.	Открытые раны, кожные заболевания, заболевания глаз и ЛОР-органов, туберкулез, ревматические поражения сердца в стадии обострения, язвенная болезнь.	1–2 раза в неделю по 1 часу.	Купальник или плавки, шапочка и очки для плавания. 
ХОККЕЙ 	С 4 ЛЕТ	Укрепляются сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы, опорно-двигательный аппарат. Дети становятся более собранными, организованными.	Нельзя заниматься с любой степенью миопии, при наличии пороков сердца.	Тренировки проходят почти каждый день.	Коньки, шлем, щитки для ног и груди, краги, рейтузы, майка, штаны и клюшка.
ДЗЮДО 	С 5 ЛЕТ	Способствует развитию гибкости тела и конечностей, развивает умение сохранять равновесие и управлять дыханием.	Нельзя заниматься детям с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, сердца, почек, глаз.	Занятия длятся 1,5–2 часа 3 раза в неделю.	Костюм дзюдоиста: широкие брюки и просторная куртка из хлопка.