Консультация для родителей "В какую секцию отдать ребенка?"

Данная консультация поможет родителям решить в какую спортивную секцию можно отдать своего ребенка.

Автор: Варенцова Марина Владиславовна - инструктор по физической культуре МАДОУ д/с №39 комбинированного вида города Тюмени

Спорт — это самовыражение и самореализация, быстрота реакции и выносливость, целеустремленность и ловкость, красота и грация.

Основные моменты при выборе спортивной секции

1. Не ведите туда, где поближе. Веди туда, где ребенку будет нравиться. Нужно выбирать вид спорта вместе с ребенком. Если он еще маленький и знает не все виды спорта, познакомьте его с ними. Покажите картинки и видео из интернета, расскажите правила, объясните, чем каждый из видов спорта полезен и интересен.
2. Без трудностей не обойтись, но именно они и закаляют характер. Только пусть эти трудности будут в преодолении сложностей на пути к любимой цели.
3. Оцените, подходит ли выбранный вид по состоянию здоровья. Сначала – к врачу. Врач подскажет вам, подходят ли ребенку выбранные виды спорта.
4. Когда речь идет о малышах, важно обратить внимание на тренера, педагога. Нужно навести справки, понаблюдать самим. Быть можно талантливым спортсменом, но плохим тренером.
5. Лучше, если в группе будут ровесники. Кроме возраста важно учитывать вес и рост ребенка.
6. Не экономьте на защитных приспособлениях. Убедитесь, что спортивное оборудование, принадлежности и покрытия в секции поддерживаются в хорошем состоянии.

Как выбрать для ребенка спортивную секцию?

Совет первый: секция рядом с домом
Большие расстояния утомительны. Первыми устают от дальних поездок на тренировку отнюдь не дети – взрослые. Именно со стороны взрослых провоцируются прогулы, а в дальнейшем – отказ от занятий. Поэтому помните на поездку в спортивную секцию нужно тратить не более 40-50 минут.
Совет второй: учесть индивидуальные особенности
Учесть состояние здоровья. Для здорового ребенка открыты двери всех спортивных секций, чего не скажешь о детях со слабым здоровьем. Но в этом случае необходимо искать вид спорта, подходящий конкретному ребенку. Учесть его индивидуальные особенности физического развития. Учесть характер ребенка
Совет третий: выбирайте хорошего тренера
Сходить на тренировку, понаблюдать со стороны. Поговорить с родителями детей, посещающих секцию. Поговорить с самим тренером.

Как выбрать хорошего тренера?

Прежде чем приводить своего ребенка на секцию, не поленитесь – нанесите визит на занятия к тренеру. Приходить лучше без ребенка. Посмотрите, как проводится тренировка: прежде всего, обратите внимание на настроение детей. Занимаются ли ребята с удовольствием, или наоборот – напряженно. Должна ощущаться доброжелательная рабочая обстановка, в которой у детей, что называется, «горят глаза». Бойтесь тренерского сюсюкания с воспитанниками, однако еще более опасайтесь хождения детей «по струнке». Должна быть дисциплина, а не «муштра». Оцените ритм занятий: у хорошего тренера они всегда проходят в резвом темпе, однако упражнения обязательно перемежаются расслабляющими играми или эмоциональными эстафетами. Разумеется, не упустите из виду внешний вид тренера. Подтянутость и аккуратность в одежде – почти всегда гарантия серьезного и уважительного отношения к своей работе.

Поговорите с родителями детей, которые занимаются у этого тренера давно. Не ограничивайте свой круг общения только мамами или только отцами. Выслушайте мнения обоих. Уточняйте, пунктуален ли он, часто ли шутит, умеет ли разумно сочетать политику «кнута и пряника», быстро ли запоминает имена новых воспитанников – все это идет в плюс претенденту. Поинтересуйтесь также послужным списком тренера, то есть результатами выступления его воспитанников в соревнованиях.

Если отвечает с раздражением, подчеркнуто холодно или невежливо – скорее всего, в процессе занятий будут проблемы и у ребенка. Обстоятельно расспросите наставника об условиях приема в школу, режиме тренировок и критериях отбора.

Рекомендуемые виды спорта в дошкольном возрасте

Плавание - с 0 месяцев
Укрепляет нервную систему, помогает правильному формированию костно-мышечной системы, улучшает дыхание и кровообращение. Особенно полезно детям со сколиозом, гастритом, ожирением.
Противопоказания: открытые раны, кожные заболевания, заболевания глаз и ЛОР - органов, инфекционные заболевания, туберкулез, ревматические поражения сердца в стадии обострения, язвенная болезнь.

Ушу, дзюдо, карате - с 4-5 лет
Способствует развитию гибкости тела и конечностей, развивает умение сохранять равновесие и управлять дыханием.
Противопоказания: заболевания опорно-двигательного аппарата, сердца, почек, глаз

Фигурное катание - с 4 лет
Совершенствует гибкость, ловкость, вестибулярный аппарат, глазомер. Улучшает работу сердца и сосудов, повышает работоспособность, выносливость.
Противопоказания: близорукость, проблемы с вестибулярным аппаратом, косолапость, миопия.

Художественная гимнастика - с 3-4 лет
Помогает приобрести гибкость, ловкость, правильную осанку, умение красиво двигаться, Повышает самооценку, формирует спортивный характер.
Противопоказание: близорукость, миопия любой степени.

Хоккей - с 5-6 лет
Укрепляются сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная системы, опорно-двигательный аппарат. Дети становятся более собранными, организованными.
Противопоказания: близорукость, порок сердца, нестабильность шейных позвонков

Футбол, волейбол, баскетбол - с 5-6 лет
Развивают быстроту и точность реакций, ловкость, глазомер, улучшают осанку. Воспитывают волевые качества. Учат работать в команде.
Противопоказания: порок сердца, нестабильность шейных позвонков, плоскостопие, язвенная болезнь, бронхиальная астма, миопия (близорукость)

Верховая езда - с 4 лет
Лечит болезни опорно-двигательного аппарата, помогает решить проблемы с психикой, вырабатывает осанку, привычку держать равновесие.
Противопоказания: специальных требований нет, понадобиться лишь справка от педиатра и окулиста.

Большой теннис - с 5-7 лет
Развивает быстроту реакции, ловкость, координацию движений, прыгучесть. Совершенствует самообладание, интуицию. Учит тактике и стратегии.
Противопоказания: нестабильность шейных позвонков, плоскостопие, миопия, язвенная болезнь желудка или 12-перстной кишки.

Настольный теннис - с 5 лет
Развивает координацию, дыхательную систему, мелкую моторику, улучшает почерк.
Противопоказания: нет

Не настраивайте ребенка сразу на высокие достижения. Главное – здоровье и гармоничное развитие. Если все пойдет хорошо и ребенку будет интересен спорт – он сам захочет чего-то достичь. Ключевое слово – «сам». Если же его изначально мотивировать на большой спорт, это может вызвать чувство неуверенности в себе, страх не справиться и подвести родителей, не оправдав их ожиданий.
Стоит учесть эту информацию, выбирая секцию для ребенка. Но этого недостаточно. Что еще поможет сделать правильный выбор? Если вы не можете отдать ребенка в секцию, следует самостоятельно обеспечить ребенку достаточную физическую активность. Устраивайте командные игры по выходным с родственниками и друзьями. Сделайте традицией пробежки семьей. Купите ребенку собаку – гуляя с ней, он будет и бегать, и прыгать. Оборудуйте дома спортивный уголок и научите малыша подтягиваться. Приобретите для малыша велосипед, лыжи, коньки, самокат, мяч и т.д.

Возможности есть всегда! Воспользуйтесь ими ради здоровья и отличной физической формы вашего ребенка!