



А не пора ли отдать ребёнка в спорт?

Это один раз самых популярных вопросов у родителей, которые мечтают увидеть своего ребенка на победном пьедестале. Каждый вид спорта имеет свои требования к минимальному возрасту для начала занятий. Правила утверждены федеральными стандартами с упором на особенности развития детей той или иной возрастной группы. При этом важно разделять любительский спорт и профессиональный, который предполагает обязательное участие детей в соревновательной деятельности. Рассмотрим подробнее, какие виды спорта подойдут детям разных лет дошкольного возраста.



ДЕТИ 3-х лет. Это отличный возраст для того, чтобы отдать ребенка в художественную гимнастику, плавание, в том числе синхронное, акробатику фигурное катание и некоторые виды единоборств.

Для детей этого возраста будут интересны группы спортивно-оздоровительной направленности, в которых преобладают игровые формы тренировок. Не смотря на столь юный возраст – это лучший период на того, чтобы заложить базовые основы хорошего уровня общей физической подготовки.

ДЕТИ 4-5 лет. Это возраст, в котором ребенку крайне важно познавать свое собственное тело и его физические возможности. Именно этот период является сензитивным для воспитания пяти основных физических качеств. Также в это время начинают закладываться основы морально-волевой сферы личности, а спорт – это один из основных инструментов данного процесса, ведь каждый согласится, что именно спортсмены обладают ни с чем несравнимыми качествами целеустремленности, настойчивости и твердости характера. В этом возрасте можно отдать будущего чемпиона во все виды единоборств, футбол, хоккей, скалолазание, лыжный спорт, спортивную гимнастику и др.



ДЕТИ возрастом 6-7 лет. В этом возрасте ребенка могут заинтересовать занятия дзюдо, рукопашным боем, самбо и другими видами борьбы, также детям в этом возрасте подойдут занятия баскетболом, фехтованием, велосипедным спортом, акробатическим

рок-н-роллом, легкой атлетикой и многими другими видами спорта.

ЧТО НУЖНО ПОМНИТЬ ПРИ ВЫБОРЕ



ВИДА СПОРТА?

- ✓ Очень важно, чтобы ребенок занимался спортом с удовольствием. Посоветуйтесь с ним, прежде чем вести его в выбранную вами секцию. Занятия должны быть в радость, только тогда от них будет польза для здоровья.
- ✓ При выборе спортивных секций необходимо учитывать состояние здоровья ребенка, его физическую предрасположенность к тому или иному виду спорта. Кроме того, необходимо обязательно пройти медосмотр и получить допуск к занятиям.
- ✓ Тренер оказывает серьезное влияние на детей. Поинтересуйтесь о квалификации тренера и его образовании, он должен знать особенности детского организма и принципы правильного распределения нагрузки во время тренировки.
- ✓ Спортивные принадлежности и форма для некоторых видов спорта (хоккея, фигурного катания, большого тенниса и др.) могут стоить очень дорого. Рассчитайте свой семейный бюджет так, чтобы в будущем ребенок не страдал от того, что вы не в силах оплачивать его занятия.
- ✓ Следите за тем, чтобы ребенку нравилось в секции. Может быть много причин, по которым ребенок не хочет заниматься спортом. Это отставание от других детей, детские насмешки, усталость, плохие отношения с товарищами по команде, тренер. Если сочтете нужным, прекратите тренировки или переведите его в другую секцию.
- ✓ Постоянно интересуйтесь, спрашивайте ребенка о его занятиях. Пусть он знает, что вы думаете о нем, его достижениях и результатах, что вам это не безразлично.
- ✓ Подбадривайте и поддерживайте ребенка, чтобы ребенок не потерял веру в свои силы, достижения и умения, чтобы не расхотел заниматься выбранным видом спорта.