## 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 группы. При ЭТОМ важно разделять любительский спорт профессиональный, который предполагает обязательное участие детей 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 спортивнооздоровительной 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

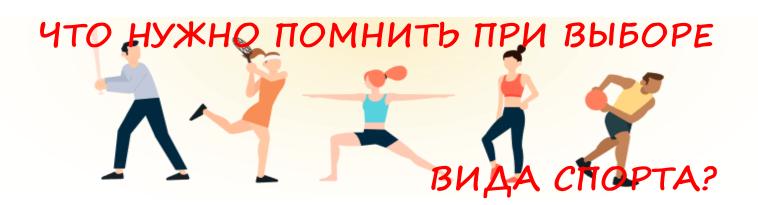


из основных инструментов данного процесса, ведь каждый согласится, что именно спортсмены обладают ни с чем несравнимыми качествами целеустремленности, настойчивости и твёрдости характера. В этом возрасте можно отдать будущего чемпиона во все виды единоборств, футбол, хоккей, скалолазание, лыжный спорт, 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.



- ✓ 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.