

# Выбор спортивной секции для дошкольников

Подготовила: инструктор по физической культуре,  
первая квалификационная категория  
Краснова Евгения Геннадьевна

# *Куда следует определить своего ребенка?*

- Как следует все обдумав, вы решаете отправить ребенка в спортивную секцию. Осталось самое главное: определиться, в какую именно секцию податься. Дабы упростить задачу выбора, отметим некоторые положительные и отрицательные моменты в наиболее распространенных видах спорта, доступных возрасту старшего дошкольника.

# Боевые искусства

- Эти спортивные дисциплины способствуют развитию точности движений, гибкости, гармоничному развитию вашего ребенка. Для мальчика нет ничего важнее, чем уметь за себя постоять. Главное, смотрите, чтобы боевое искусство не перешло в банальное размахивание руками и ногами. Учитель как старший наставник, как гуру должен нести философию детям, а не возвращать в восприимчивых душах агрессию.



# Гимнастика

- Способствует развитию гибкости, красоты, точности движений, творческому восприятию мира. Гибкие точеные фигурки обычно прельщают родителей девочек. Ловкие рассчитанные движения радуют глаз, но... растянутые связки и мышцы, вывихнутые суставы - далеко не весь список травм, характерных для этого вида спорта. Но вы вполне можете предложить своей дочке заниматься, например, танцами или ритмикой, которые развивают те же самые качества, а негативных последствий гораздо меньше.



# Силовые нагрузки: тяжелая атлетика, бодибилдинг

- должны быть полностью исключены. Пока организм вашего ребенка растет, не стоит перегружать его. Гибкие детские кости, не до конца сформировавшиеся суставы и так испытывают огромную нагрузку в период роста, а потому не стоит нагружать их еще больше. Развитие силовых способностей можно начинать в четырнадцать - шестнадцать лет. Раньше никаких результатов вы не добьетесь, а вот навредите наверняка.



# Плавание

- О положительном влиянии этого вида спорта спорить не придется - только польза. Родителей девочек могут несколько насторожить широкие плечи профессиональных пловчих. Однако занятия плаванием один-два раза в неделю не отразятся на детской фигуре, а вот польза здоровью будет несомненна.



# Командные виды

## спорта (баскетбол, волейбол, футбол, хоккей и др.)

- Если ребенок не ходил в детский сад, а воспитывался дома вами или няней, для него это еще один шанс научиться общаться со сверстниками и развить командный дух. Ну а если ваш ребенок и так свободно сходится с людьми, для него эти занятия станут дополнительным приятным мероприятием.



# Легкая атлетика

- Конечно, принятого в секцию ребенка пяти - семи лет не поставят сразу же толкать ядро или бежать марафон. Его научат правильному дыханию, постановке ноги при беге и ходьбе, что очень важно, дабы, играя в "догонялки" на детской площадке, не получить травму.





# Лыжи

● Вам крупно повезло, если вы живете недалеко от леса или хотя бы парка. В этом случае в вашем районе скорее всего есть лыжная секция. Если же нет, то на выходные вполне можно, собравшись всей семьей, отправиться за город на лыжах. Прогулка на природе с любимыми и близкими ребенку людьми принесет ему, да и вам тоже, гораздо больше удовольствия и пользы, чем даже самая профессиональная спортивная секция.



# *Большой теннис*

- Вид спорта, ставший очень модным, а потому весьма дорогой. Если достаток позволяет - почему бы нет: ловкость, быстрота реакции, умение побеждать и, что немаловажно, проигрывать еще никому не повредили. Если же семейный бюджет весьма ограничен - не расстраивайтесь, те же качества поможет развить и легкая атлетика, и футбол, и многие другие виды спорта.



# Если ребенку не нравится секция

- Если же вы не из числа амбициозных родителей, тогда стоит поговорить с ребенком. Может быть, его отказ посещать занятия обусловлен просто плохим приемом. Возможно, он некомфортно чувствует себя среди занимающихся или ему несимпатичен тренер. Или, может, ему гораздо больше нравится делать по утрам зарядку, а вечером во дворе кататься на велосипеде, играть с вами в бадминтон или мяч, зимой всей семьей ходить на каток или выезжать за город на лыжах? При выборе полезных для ребенка занятий обязательно надо ориентироваться на его личные желания. Мы уверены, что совместными усилиями вы сделаете правильный выбор, и ваш ребенок вырастет здоровым, умным и морально устойчивым человеком.