



## Детские спортивные секции

Все родители хотят, чтобы дети росли крепкими и здоровыми. Но заниматься профессиональным спортом дошкольникам рано. Скорее всего, для детей до 6-7 лет речь должна идти об элементах спорта, которые, впрочем, могут стать основой для дальнейшего профессионального пути ребенка в спорте. Не во все виды спорта берут малышей, но выбор все-таки есть.



# Художественная гимнастика

## С какого возраста

В художественную гимнастику принимают с 4 лет

## Ограничения по здоровью

Миопия любой степени

## Что дает ребенку

Поможет приобрести гибкость, ловкость, осанку, умение двигаться плавно и грациозно, способствует исчезновению плоскостопия. Повышает самооценку и формирует спортивный характер у девочки.

## Как строятся занятия

Урок состоит из множества упражнений, среди которых можно выделить: динамические, на растягивание мышц, на расслабление мышц и разучивание танцевальных шагов. Самыми интересными на занятии являются упражнения с предметами. Они разнообразны: мяч, обруч, скакалка, булава, палка, венок (позднее упражнения с лентой, для новичков они очень сложны).

## Режим занятий

3-5 раз в неделю по 1,5 часа.

## Инвентарь и форма

Что-то из снаряжения (например, булавы, мяч или скакалку), скорее всего, попросят купить родителей. Купальник для будущей чемпионки тоже не будет лишним.

# Верховая езда

## **С какого возраста**

В секцию верховой езды принимают с 4 лет

## **Ограничения по здоровью**

Специальных требований к желающим заниматься верховой ездой тренеры не предъявляют, понадобится лишь справка от педиатра и окулиста.

## **Что дает ребенку**

Помогает справиться с болезнями опорно-двигательного аппарата и решить проблему с психикой.

## **Как строятся занятия**

Сначала малышам покажут пони, расскажут о них, дадут познакомиться, научат, как правильно подходить к лошадке, как ее почистить. Верховой езде детвора учится в целях безопасности только в манеже. Поначалу мини-лошадку инструктор водит под уздцы, а храбрый малыш обучается простейшим элементам посадки всадника: сохранять равновесие, правильно держать поводья и т.д.

## **Режим занятий**

В группе начальной подготовки занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

## **Инвентарь и форма**

Первое время можно использовать подходящие «нетематические» вещи: удобная обувь, спортивные брюки (в джинсах или жестких брюках кататься нельзя), шлем от велосипеда и пр. при серьезных занятиях необходимо будет озадачиться покупкой специального снаряжения.

# Плавание (синхронное плавание)

## С какого возраста

В секцию принимают с 3 лет. Это возможно лишь в бассейнах, где есть специально оборудованные «лягушатники»

## Ограничения по здоровью

Занятия плаванием недопустимы, если у ребенка есть раны, инфекционные и кожные заболевания, заболевания глаз и ЛОР-органов. Противопоказаниями являются также туберкулез легких в активной форме, ревматические поражения сердца в стадии обострения, язвенная болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки.

С легкой степенью близорукости без изменений глазного дна занятия разрешены.

## Что дает ребенку

Это общеукрепляющий и закаливающий вид спорта, его можно назвать самым здоровым и эффективным. При горизонтальном положении тела работа сердца облегчается, что дает возможность выдержать длительные физические нагрузки.

Плавание также укрепляет нервную систему, помогает правильному формированию костно-мышечной системы, улучшает дыхание и кровообращение. Малыш научится плавать, будет иметь хорошую фигуру и осанку.

Особенно полезно плавание детям с нарушениями осанки, деформацией грудной клетки, близорукостью, сахарным диабетом, гастритом, легкой формы бронхиальной астмы.



## Как строятся занятия

Поначалу ребенка учат лежать на воде и знакомят с ее физическими качествами (например, что вода сопротивляется движению наших рук и ног), затем в игровой форме учат самым простым элементам плавания. Также учат задерживать дыхание и выдыхать в воду. При этом используют поддерживающие средства, которые позволяют ребенку свободно лежать на воде и увеличивают его плавучесть (надувные воротники, нарукавники и пояса). Маленькая тонкость – профессиональные наставники не разрешают детям плавать в резиновых надувных кругах. Дело в том, что малыш в нем привыкает находиться в вертикальном положении и потом очень сложно научить ребенка лежать на воде.

У тех детей, которые выбрали синхронное плавание, помимо тренировок по специализации, в плане еще занятия общей физической подготовкой и хореографией.

## Режим занятий

Занятия проходят 1-2 раза в неделю по 1 часу.

## Инвентарь и форма

Купальник или плавки, шапочка и очки для купания.



# Фигурное катание

## С какого возраста

Фигурным катанием можно заниматься с 4 лет.

## Ограничения по здоровью

Косолапость, миопия (близорукость), проблемы с вестибулярным аппаратом.

## Что дает ребенку

Совершенствуются гибкость, ловкость, вестибулярный аппарат, глазомер. Улучшается работа сердца и сосудов, опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы. Повышается работоспособность и выносливость.

## Как строятся занятия

В зале круглый год – хореография, с растяжками и приседаниями, и общая физическая подготовка. Зимой, на льду, дети учатся сначала стоять на коньках, ходить, ездить елочкой, делать простейшие вращения.

## Режим занятий

3 раза в неделю по 2 часа: час – общая физическая подготовка или хореография, час – лед.

## Инвентарь и форма

Коньки и чехлы.

Форма для тренировок на льду для самых маленьких – плотный шерстяной костюмчик и такие же колготки, поскольку первое время ребенок проводит не стоя, а лежа на льду...





# *Большой теннис*

## **С какого возраста**

Начинать заниматься большим теннисом можно с 5 -7 лет.

## **Ограничения по здоровью**

Нестабильность шейных позвонков, плоскостопие, миопия, язвенная болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки.

## **Что дает ребенку**

Развивает быстроту реакции, координацию движений, прыгучесть, улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Совершенствуются самообладание, интуиция, умение сосредоточиться, выдержка, внимание. Ребенок учится тактике и стратегии.

## **Как строятся занятия**

Процесс обучения поэтапный: сначала только ручкой по мячику об пол, потом с ракеткой об пол, потом играем со стеночкой и лишь потом - выходим на площадку..

## **Режим занятий**

3 раза в неделю по 2 часа.

## **Инвентарь и форма**

И одежда, и обувь, и ракетка подойдут самые обыкновенные.

# *Настольный теннис*

## **С какого возраста**

Заниматься можно с 5 лет.

## **Ограничения по здоровью**

Противопоказаний для занятий настольным теннисом нет.

## **Что дает ребенку**

Развивает координацию движений, дыхательную систему, мелкую моторику, улучшает почерк.

## **Как строятся занятия**

С самого начала важно «поставить» малышу правильные движения рук и ног. Кроме того, дети должны научиться набивать мяч, потому что поначалу они совсем не могут «держат мяч» на столе. Обучение проходит в игровых ситуациях, с помощью эстафет. После того как они научатся набивать мячик на ракетке справа и слева и после игры со стенкой ставят играть за стол.

## **Режим занятий**

3 раза в неделю по 2 часа.

## **Инвентарь и форма**

Ракетка и мячик. Форма одежды – произвольная.





# Футбол, волейбол, баскетбол

## С какого возраста

В эти секции детей принимают с 5-6 лет.

## Ограничения по здоровью

Строго не допускаются в данные спортивные секции дети с нестабильностью шейных позвонков (неустойчивостью, легкой их смещаемостью при выполнении каких-либо резких движений), плоскостопием, язвенной болезнью желудка или двенадцатиперстной кишки, бронхиальной астмой, миопией (близорукостью) любой степени.

При наличии сердечно-сосудистых патологий и сахарного диабета занятия перечисленными видами спорта в отдельных случаях полезны, но при этом необходима консультация врача.

## Что дает ребенку

Совершенствуют опорно-двигательный аппарат, работу вестибулярного и зрительного анализаторов, повышаются функциональные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем, улучшается координация движений. Развиваются быстрота и точность реакций, ловкость, глазомер, улучшается осанка. Воспитываются волевые качества.

Все командные виды спорта развивают в ребенке социальное мышление, учат работать с группой, что поможет в дальнейшем легко адаптироваться в обществе.



## Как строятся занятия

У занимающихся игровыми видами спорта один день посвящается игре, остальные – тренировкам.

## Режим занятий

3 – 5 дней в неделю по 2-3 часа.

## Инвентарь и форма

В подавляющем большинстве российских *футбольных* школ родителям самим приходится приобретать форму для своих детей. Но прежде чем идти в магазин, поговорите с тренером о том, какого цвета она должна быть. Для тренировок лучше приобрести форму из хлопка, для игр – из синтетических материалов. Не забудьте о майке и рейтузах-стрейч, которые ребенок будет надевать в прохладную погоду, а также гетрах. Нужны щитки, которые значительно уменьшают риск повреждения голени. До школьного возраста футбольные бутсы юному футболисту не понадобятся, подойдет любая спортивная обувь, обеспечивающая хорошую поддержку в пяточной области.

Вероятно, для тренировок дома ребенку понадобится мяч.

Занятия в волейбольных школах бесплатные. Но вот на форму и мячи денег хватает не всегда. Комплект формы волейболиста состоит из кроссовок, носочков, шорт, наколенников и майки.

Экипировка юного баскетболиста состоит из майки, шорт и кроссовок.



# Хоккей

## **С какого возраста**

В эту секцию принимают с 4 лет.

## **Ограничения по здоровью**

Нельзя заниматься с любой степенью миопии (близорукостью), при наличии врожденных и приобретенных пороков сердца.

## **Что дает ребенку**

В хоккее укрепляются сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы, опорно-двигательный аппарат. Дети становятся более дисциплинированными и организованными.

## **Как строятся занятия**

Час – общая физическая подготовка, час – лед.

Малыши учатся стоять на коньках, привыкают ко льду, часто занимаются вместе со своими родителями, которые контролируют процесс. Команды формируются из детей более старшего возраста.

## **Режим занятий**

Тренировки проходят почти каждый день, дошкольники в большинстве клубов занимаются в раннее время.

## **Инвентарь и форма**

Приобрести необходимо полный комплект хоккейной формы, который включает коньки, шлем, краги (специальные перчатки), рейтузы, майку, ракушку (для защиты паховой области), штаны и клюшку. И еще нужно иметь в виду, что дети имеют тенденцию быстро вырастать из своей амуниции.



# Горные лыжи

## С какого возраста

Горными лыжами можно заниматься с 3 лет.

## Ограничения по здоровью

Серьезные заболевания сердечно-сосудистой системы.

## Что дает ребенку

Лыжи – универсальное средство оздоровления (совершенствуются бронхо-легочная, сердечно-сосудистая, нервная системы и др.)

## Как строятся занятия

Маленькие горнолыжники осваивают склоны зимой, а в бесснежное время тренируются на лыжероллерных трассах (велосипедных дорогах с качественным асфальтовым покрытием, на которых спортсмены тренируются в летнее время, катаясь на лыжах с роликами).

## Режим занятий

Тренировки проходят 2-3 раза в неделю по 1.5 часа.

## Инвентарь и форма

Понадобится экипировка: костюм, очки, лыжи с палками, средства по уходу за ними.

Борьба сумо – один из древних видов единоборств – зародилась в Японии более 2000 лет назад. Основная цель поединка – вытолкнуть соперника за пределы дохе (круг диаметром 4,55 м.) или заставить его коснуться земли любой частью тела, кроме ступни. Составляющих победы три: бойцовский дух, техника и масса. Техника бросков или выталкивания противника за пределы круга многогранна и сложна и оттачивается сумотори в течение всей спортивной жизни. Из-за небольшого размера ринга (дохе) малейшая оплошность приводит к поражению. Поэтому в сумо спортсмен должен постоянно следить за своим равновесием, обладать мгновенной реакцией, уметь использовать в свою пользу силу и движения противника, чувствовать его центр тяжести и площадь опоры.

## С какого возраста

В секцию принимают с 4-6 лет.

## Ограничения по здоровью

Нельзя заниматься с любой степенью близорукости, при наличии врожденных и приобретенных пороков сердца, а также с нестабильностью шейных позвонков.

## Что дает ребенку

Воспитывает волю, бойцовский дух, гибкость, ловкость, сообразительность. Помогает раскрепоститься и поверить в себя застенчивым пухленьким детям.

## Как строятся занятия

Первые занятия напоминают детскую забаву «Царь горы». Смысл этой игры тот же, что и в сумо, - вытолкнуть противника из круга. Поэтому на начальном этапе обучения дети такой серьезный вид спорта, как сумо, воспринимают просто как игру.

## Режим занятий

Тренировки проходят 2-3 раза в неделю по 1,5 часа.

## Инвентарь и форма

Необходимо купить пояс для схватки тори-маваси.



# Айкидо

Айкидо – одна из разновидностей японской борьбы. Основой техники айкидо стало движение по окружности, вращение, позволяющее не только быстро, неожиданно и даже незаметно для противника уйти с линии атаки, но и вывести противника из равновесия, а затем отбросить его от себя по касательной в нужном направлении.

Моральной обязанностью каждого ученика является никогда не использовать технику айкидо во вред другому человеку.

## С какого возраста

Айкидо можно начинать заниматься с 4 лет.

## Ограничения по здоровью

Нельзя заниматься с любой степенью близорукости, при наличии врожденных и приобретенных пороков сердца, а также с нестабильностью шейных позвонков.

## Что дает ребенку

Развивает гибкость, ловкость, чувство ориентации в пространстве и многие другие физические и психические качества.

## Как строятся занятия

Занятия проходят в зале. Дети постепенно привыкают к тому, что изучение приема – это прежде всего многократное повторение движений, в каждом из которых есть своя тонкость.

## Режим занятий

2 - 3 раза в неделю по 1,5 часа.

## Инвентарь и форма

Тренировочные брюки и футболка, обувь не нужна.



Дзюдо («мягкий путь») – одно из самых известных боевых искусств, основанное преимущественно на захватах, заломах, бросках. В отличие от большинства западных видов борьбы, делающих ставку на собственную силу борца, в основу дзюдо положен принцип максимального использования силы противника.

Любой дзюдоист должен уметь выявить сильные и слабые стороны соперника, быть мужественным, проявлять настойчивость в борьбе, с уважением относиться к другим людям.

## **С какого возраста**

Дзюдо можно начинать заниматься с 5 лет.

## **Ограничения по здоровью**

Нельзя заниматься детям с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, сердца, почек, глаз.

## **Что дает ребенку**

Способствует развитию гибкости всего тела и конечностей, развивает умения сохранять равновесие и управлять своим дыханием, повышает уверенность в своих силах и способности постоять за себя.

## **Как строятся занятия**

Дети проходят курс общей физической подготовки, занимаются бегом, выполняют доступные силовые упражнения, изучают приемы самозащиты, осваивают технику и тактику борьбы, после чего переходят к прорабатыванию основных приемов.

## **Режим занятий**

Занятия длятся 1,2-2 часа 3 раза в неделю.





## Инвентарь и форма

Костюм дзюдоиста («дзюдоги», которое мы привыкли называть кимоно) включает в себя широкие хлопчатобумажные брюки и просторную куртку из той же ткани. Ткань дзюдоги должна быть достаточно прочной, так как во многих приемах дзюдо используются захваты за одежду. Куртка дважды плотно подпоясывается матерчатым поясом, концы которого завязываются спереди узлом.



# Как избежать травм?

Дети в гораздо большей степени подвержены спортивным травмам, чем взрослые, из-за того, что у них более замедленная реакция и ниже степень координации, чем у взрослого человека.

Травмы могут быть вызваны как внезапным повреждением (переломы, ссадины, разрывы связок), так и в результате чрезмерных нагрузок (переутомление, перегревание, обезвоживание организма) или же из-за того, что ребенок возвращается к физической активности, не до конца вылечив предыдущую травму.

## *Как предотвратить травмирование?*

- ❖ **Оцените, подходит ли вид спорта ребенку по его состоянию здоровья.** Только врач подскажет, не навредит ли малышу выбранная секция.
- ❖ **Выберите подходящую группу.** Лучше, если это будут ровесники. Кроме возраста, родители должны принимать в расчет вес и рост ребенка, а также его эмоциональное развитие, в частности способность к принятию самостоятельных решений
- ❖ **Следите за физической нагрузкой, не допуская перенапряжения малыша.** За этим должен следить тренер, но ответственность за ребенка все же несут родители. К тому же иногда тренера больше интересует результат, нежели здоровье подопечного. Поэтому наблюдайте за тем, как чувствует себя ребенок после занятий, не жалуется ли он на боль, хочет ли ходить на занятия, высыпается ли и т.д. Отнеситесь к этому серьезно!



- ❖ **Не экономьте на защитных приспособлениях.** Подробно расспросите тренера, какие защитные предметы нужно приобрести. Для видов спорта с высокой степенью контакта следует купить шлем с полной защитой лица, причем желательно, чтобы лицевой экран был сделан из поликарбоната. Шлемы должны хорошо подходить по размеру и быть снабжены застегивающимся под подбородком ремешком.
- ❖ **Не нервничайте ребенка перед занятием.** Иначе он не сможет сосредоточиться, наделает ошибок и, возможно, получит травму. Создайте ему хороший настрой и подбадривайте его – это придаст ребенку уверенности в себе.
- ❖ **Убедитесь, что во время занятий ребенок будет постоянно находиться под присмотром.** Если тренер уходит поболтать во время занятий или поручает малышей старшим воспитанникам – есть повод насторожиться.
- ❖ **Для предотвращения обезвоживания всегда давайте ребенку на тренировку бутылку воды.** Научите его не стесняться и пить до, в течение и после тренировок.
- ❖ **Убедитесь, что спортивное оборудование, принадлежности и покрытия в секции поддерживаются в хорошем состоянии.**

# Какую секцию выбрать?



## ■ Выбор школы

Лучше, если это будет именно спортивная школа: там легче всего найти квалифицированного тренера и там всегда дежурит врач. Если ваш ребенок предпочитает заниматься спортом для души, лучше предпочесть спортивной школе спортивную секцию, где занятий меньше и нагрузки легче.

## ■ Выбор тренера.

Тренер оказывает на детей серьезное влияние. Кроме того, неумелый подход способен отбивать у ребенка всякую охоту заниматься спортом. В идеале малыша лучше доверить тренеру, имеющему диплом спортфакультета, знающему особенности детского организма и принципы правильного распределения нагрузки во время занятий. Как найти такого? Стоит поговорить с родителями, которые водят сюда ребенка не первый год. Пусть расскажут, что думают о преподавателе, как он ведет себя с детьми, курит ли, какая дисциплина на тренировках. Нет ничего зазорного в том, чтобы поинтересоваться, где и с какими результатами выступали его ученики.

## ■ Здоровье ребенка

Перед тем как записать ребенка в спортивную секцию, обязательно проконсультируйтесь у педиатра и окулиста.



- **Наличие друзей в секции.**

В этом случае ребенок занимается старательнее и с большим удовольствием: ему легче привыкнуть к новым условиям вместе с другом.

- **Отсутствие желания заниматься.**

Начните со сбора информации. Может быть много причин, по которым ребенку не хочется заниматься спортом. Это может быть отставание от других детей, стресс, накопившаяся усталость или плохие отношения с товарищами по команде. Как бы то ни было, следует принимать его проблемы достаточно серьезно и в то же время постараться воспитать дух сопротивления неприятностям. Но если спорт приносит ребенку больше огорчений, чем пользы, то не стоит настаивать на продолжении тренировок. Уходите! Ведите его в другую секцию. Эта тоже не нравится? Ведите в третью. Не обращайте внимания на ворчунов вокруг: только так малыш сможет везде себя попробовать и выяснить не только, что ему больше нравится, но и что ему лучше удастся.

- **Отношение ребенка к повышенному вниманию зрителей.**

Кроме того, бывают дети внешне спортивные, здоровые, но в душе очень чувствительные. Такие малыши не выдержат эмоциональных напряжений. В будущем аплодисменты зрителей и назойливое внимание к его персоне могут пугать его, он может зажаться, а там и до невроза недалеко.





- **Стоимость необходимых спортивных принадлежностей.**

Спортивные принадлежности для некоторых видов спорта могут стоить очень дорого. Хорошо бы заранее сопоставить их с семейным бюджетом, чтобы не получилось, что родители забирают ребенка с занятий только потому, что не могут их оплачивать.

- **Мечты ребенка**

Часто бывает, что отец мечтает сделать из сына боксера, а его добрый и рассудительный малыш мечтает о настольном теннисе. Давит на ребенка ни в коем случае нельзя: страх сковывает движения, подавляет инициативу, даже может привести к травме. Кроме того, ребенок не получит от занятий спортом никакого удовольствия.

- **Способности – в нужное русло.**

На выбор вида спорта влияют не только личные предпочтения детей и родителей, но и физические возможности будущего спортсмена. Если ребенок не обладает нужными параметрами для определенного вида спорта, его усилия гораздо лучше направить в другое русло, где он добьется более заметных успехов. В каждом конкретном случае необходимо посоветоваться с педагогами спортивной школы.



- **Возможность получения травм.**

Некоторые виды спорта более травматичны и опасны для здоровья ребенка, чем другие. Как правило, все виды спорта можно разделить на спорт с высокой степенью контакта, например бокс; спорт со средней степенью контакта, например лыжи; и спорт с низкой степенью контакта, например плавание. Считается, что чем больше степень контакта в спорте, тем больше риск получения травмы.