**Консультация для родителей «Как определится с видом спорта»**

**Инструктор по физической культуре**

 **МКДОУ «Детский сад №162» Звягина Д.А.**

Родителей всегда волнует вопрос, отдавать ли ребенка в спортивные секции или лучше не стоит, и чего в этом будет больше: вреда или пользы? И главное, в каком возрасте и куда. Не пропустить бы тот момент, когда укажут на дверь и скажут: «Поздно пришли».

Многие родители находят множество причин, чтобы отдать ребенка в ту или иную секцию. Одни хотят сделать из него чемпиона, чтобы впоследствии ребенок был успешным, известным человеком, которого не тяготили бы материальные проблемы. Некоторые отдают малыша в спорт, чтобы поправить его здоровье, не возлагая особых надежд, и наконец есть такие, которые просто хотят занять свободное время своего чада, для того чтобы тот меньше болтался без дела. Но в любом из этих вариантов нельзя забывать о гармоничном и всестороннем развитии ребенка.

Для начала надо разграничить понятия физическая культура и спорт. Физическая культура направлена на охрану здоровья любого человека и не ждет от него каких-то особых достижений.

Спорт же — это настоящее хобби, целью которого обязательно являются значительные успехи и рекорды.

**Ранний старт**

Заниматься профессиональным спортом дошкольникам рано. Для детей до 6-7 лет речь идет об элементах, которые могут стать основой для дальнейшего профессионального пути в большом спорте.

Любой вид спорта формирует характер, поэтому не обязательно, для того чтобы ребенок чувствовал себя уверенно в агрессивной компании, отдавать его на секцию силовой подготовки.

К примеру, фехтование — абсолютно не силовой вид. Скорее, наоборот, — здесь большое внимание уделяется выдержке, концентрации и выносливости, умению очень тонко спланировать свои действия, но, тем не менее, дать отпор труда не составит.

А вот сила удара у теннисистов сопоставима с ударом хорошего боксера. Или пловцы, когда они плывут, видели какой у них замах? Так что не обязательно отдавать ребенка в секцию единоборства, чтобы он смог за себя постоять.

**Основные моменты при выборе спортивной секции**

1. Выбранное направление должно нравиться ребенку, посещение занятий приносить радость и удовольствие. Без трудностей не обойтись, но именно они и закаляют характер. Только пусть эти трудности будут в преодолении сложностей на пути к любимой цели.

2. Оцените, подходит ли выбранный вид по состоянию здоровья.

3. Когда речь идет о малышах, важно обратить внимание на тренера, педагога. Нужно навести справки, понаблюдать самим. Быть можно талантливым спортсменом, но плохим тренером.

4. Лучше, если в группе будут ровесники. Кроме возраста важно учитывать вес и рост ребенка.

5. Не экономьте на защитных приспособлениях. Убедитесь, что спортивное оборудование, принадлежности и покрытия в секции поддерживаются в хорошем состоянии.

**Плавание** (с рождения)

Плавание укрепляет нервную систему, помогает правильному формированию костно-мышечной системы, улучшает дыхание и кровообращение. Малыш научится держаться на воде, будет иметь хорошую фигуру и осанку. Особенно полезен этот вид спорта детям со сколиозом, деформацией грудной клетки, близорукостью, сахарным диабетом, гастритом, ожирением, легкой формой бронхиальной астмы.

В принципе, плавать можно начинать с самого рождения. Есть инструкторы, которые учат плавать малышей, еще не умеющих даже сидеть.

Противопоказания: открытые раны, кожные заболевания, заболевания глаз и ЛОР-органов, инфекционные заболевания.

**Фигурное катание** (с 3 лет)

Это очень красивый, изящный вид спорта. Фигурное катание совершенствует гибкость, ловкость, вестибулярный аппарат, глазомер. Улучшает работу сердца и сосудов, опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы.

Для тренировок самым маленьким нужно приобрести плотный шерстяной костюмчик и такие же колготки, поскольку первое время ребенок проводит не стоя, а лежа на льду.

Противопоказания: близорукость, проблемы с вестибулярным аппаратом, косолапость.

**Хоккей** (с 5-6 лет)

Это отличный спорт для ребенка и очень тяжелый для его родителей. Начинают заниматься хоккеем обычно с 4-6 лет. В этом нежном возрасте молодой спортсмен не может сам себя одеть и раздеть, поэтому родителям необходимо все время сопровождать его. Это довольно напряженно — тренировки 4-6 раз в неделю, часто в неудобное для родителей время. И не стоит рассчитывать, что ребенок чуть-чуть позанимается и бросит, добровольно дети хоккей не оставляют.

Противопоказания: близорукость, порок сердца, нестабильность шейных позвонков.

**Футбол, баскетбол, волейбол** (с 5 лет)

Занимаются ребята в среднем от 3 до 5 раз в неделю по 2-3 часа, один день отдается игре, остальные — тренировкам. В будущем это верное средство уберечь чадо от нежелательных увлечений неприкаянных дворовых компаний.

Играть удобнее в синтетической одежде, тренироваться — в форме из хлопка.

**Шахматы** (с 3 лет)

Это увлекательная игра, в которой надо не просто победить, но и обосновать свою победу.

Ребенок научится не просто уничтожать фигуры соперника, а с каждым шагом укреплять свое превосходство на доске и уменьшать шансы соперника. Самое главное — научится думать, рассуждать и видеть на несколько ходов вперед, предугадывать действия и ходы соперника и вовремя на них реагировать. А тот, кто думает за себя и за «того парня», никогда еще не проигрывал. Игра в шахматы для детей — это удивительный мир в творчество. После первых ходов и неудач, ребенок начинает сам экспериментировать и приходить к пониманию того, что фигуры на доске должны перемещаться со смыслом.

**Карате** (с 4-5 лет)

Вся техника карате основывается на резкости движения и на концентрации энергии в нужный момент, придающей удару мощь. Движения должны быть энергоэкономными и оптимальными с точки зрения биодинамики. Карате развивает природные данные ребенка — гибкость, подвижность суставов. Малыш учится правильно дышать, а также быстро переходить от напряжения мышц к их расслаблению, и наоборот. Дети обычно более расслаблены, чем взрослые, поэтому, если техника у них хорошо поставлена, скорость движений выше, чем у взрослых.

Занятия карате влияют на формирование характера ребенка — он становится уверенным в себе, учится сдержанности, самоконтролю, целеустремленности. Маленький человек поймет, что уважения окружающих можно добиться только трудом и адекватным поведением. Замечено, что в детской группе наибольший авторитет имеют не те дети, которые всевозможными способами пытается привлечь к себе внимание, таких как раз не принимают всерьез, а самые старательные и при этом спокойные, у которых самая хорошая техника.

Тренировки начинаются с 4-5 лет.

Противопоказания: заболевания опорно-двигательного аппарата, сердца, почек, глаз.

**Дзюдо** (с 4-5 лет)

Вот чудесный вид спорта для ребенка, и крепким делает, и за себя учит постоять и профилактирует развитие агрессии. Один из принципов этого вида восточных единоборств, провозглашенный его основателем Дзигаро Кано: «Предотвращенная схватка — это и есть выигранная схватка».

Занятия предполагают спортивную подготовку без ущерба здоровью и нормальному развитию ребенка. Большое внимание уделяется общему физическому развитию — ловкости, координации, быстроты реакции.

По сравнению с другими видами спорта в дзюдо невелик риск травм. Серьезные травмы бывают очень редко даже на крупных соревнованиях. Тренировки начинаются с 4-5 лет.

Противопоказания: заболевания опорно-двигательного аппарата, сердца, почек, глаз.

**Рукопашный бой** (с 7 лет)

Если ребёнок отличается избытком энергии, которая, как правило, находит выход в самых неподходящих ситуациях, значит, ему просто необходим вид деятельности, позволяющий выплёскивать избыток энергии рукопашный бой вполне подойдет.

Этот вид спорта появился в результате обобщения опыта, накопленного за время существования других видов единоборств, и включает в себя самые эффективные приёмы из самбо, бокса, карате, дзюдо. В основе лежит навык ведения боя с использованием только своего тела.

Освоив этот вид боевых искусств, дети смогут постоять за себя, не имея ничего при себе, научатся защищаться, применяя самое доступное любому человеку оружие — собственное тело.

К тому же он развивает скорость реакции, гибкость суставов, координацию движений, улучшает состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Противопоказания: заболевания опорно-двигательного аппарата, сердца, почек, глаз.

**Бокс**(с 7 лет)

Этот старый, хорошо проверенный вид спорта позволяет не только натренировать тело, но и развить силу и гибкость. Умелый боксер способен сокрушить противника, превышающего его и в росте, и в весе. Этим бокс так и привлекателен для мальчишек. Авторитет пацаненка, умеющего постоять за себя, спокойного, уверенного в своих силах достаточно высок и в мужской среде, и в глазах девчонок.

Но это один из самых травматичных видов спорта. Как итог, головные боли, искривленные носовые перегородки, трещины и прочие серьезные последствия, вплоть до проблем с психикой.