

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
«Центр развития – детский сад №173»
г. Краснодар, ул. Азовская,9

Консультация для родителей на тему:
«Как выбрать вид спорта для ребёнка? Польза различных видов спорта»

Консультацию подготовила
Инструктор по физической культуре
Никитина Анна Николаевна

Спорт помогает ребёнку гармонично развиваться, укрепляет нервную систему, иммунитет. Кроме того, занятия спортом приучают ребенка к дисциплине, формируют характер, развивают силу воли, умение ставить цели и достигать их. Но все это принесет пользу только в том случае, если выбранный вами спорт подходит вашему ребенку.

Выбирая вид спорта для ребенка, практически все родители совершают одну и ту же ошибку. Они отдают детей в секции, рекомендованные друзьями, родственниками или просто по своему желанию. При этом не учитывая, подходит ли секция для ребёнка.

Многие и вовсе идут от противного, например, отдавая спокойного сына на активный спорт, а непоседу на шахматы. В результате ребёнок просто отказывается ходить на кружок, ведь ему не интересно и не комфортно.

Определить предрасположенность ребёнка к виду спорта можно при помощи форм онлайн, но эти результаты будут не точными. Если вы планируете отдать ребёнка в профессиональный спорт, специализированный тест нужно пройти обязательно.

Специализированные исследования помогают подобрать подходящий кружок с учётом следующих факторов:

- возраст;
- темперамент;
- интересы;
- физическая подготовка;
- состояние здоровья;
- пол;

В результате вы узнаете, какие виды спорта вам подходят, а какие категорически противопоказаны.

Сначала – к врачу. Прежде чем отвести ребенка в физкультурно-оздоровительный комплекс или в бассейн, посетите вместе с ним доктора – педиатра или врача ЛФК. Врач подскажет вам, подходят ли ребенку выбранные виды спорта. Если вы еще не определились с выбором, врач поможет сделать это. Он подскажет, какие именно занятия более всего нужны вашему ребенку. А какие-то, возможно, будут противопоказаны и принесут вред. Без консультации врача не торопитесь погружать ребенка в мир спорта.

-Плавание: развивает координацию, укрепляет мышцы и сердечно-сосудистую систему. Спина становится сильнее, что значительно влияет на осанку. Этот вид спорта учит детей безопасности на воде.

-Легкая атлетика: помогает развивать силу, выносливость и скорость, учит детей базовым беговым навыкам, укрепляет мышечный корсет, положительно влияет на осанку.

-Гимнастика: способствует улучшению гибкости и координации. Она развивает силу и выносливость, учит детей лучше контролировать тело.

-Фигурное катание: отвечает за баланс

-Боевые искусства: развивают физические данные, такие как сила, выносливость, скорость реакция, координация. А также такие качества как дисциплина, целеустремленность, терпимость и уравновешенность.

-Командно–игровые : футбол, баскетбол, волейбол. Такие игры объединяют детей, дают понимание того, как общими усилиями можно добиться нужного результата. Члены команды побеждают и проигрывают вместе, и каждый ребёнок чувствует себя частью чего-то большего и важного. Это помогает поверить в себя и научиться добиваться цели, работая сообща.