

## **Консультация для родителей**

### **Как выбрать вид спорта для дошкольника?**

#### **Польза различных видов спорта**

##### **Бассейн**

Плавание не только развивает все группы мышц и учит выносливости. Пребывание в воде действует успокаивающе на психику. Поэтому гиперактивных детей рекомендуется приводить в бассейн.

##### **Командные игры**

Игры рекомендуются как очень общительным детям, так и застенчивым, не умеющим общаться. В команде они будут повышать навыки коммуникации, учиться дружить, отвечать не только за себя, но и за команду. Командные игры очень полезны для психологического и физического развития детей. Выбирать конкретный командный вид спорта для вашего ребенка нужно в зависимости от его личных пожеланий, а также от способностей и физических данных.

##### **Легкая атлетика**

Бег формирует выносливость и развивает все группы мышц. Детям с плоскостопием заниматься бегом нельзя. Но даже здоровые стопы у бегунов могут деформироваться. Однако сейчас речь идет не о профессиональном спорте (пока), а о занятиях для здоровья, поэтому если ваш ребенок здоров, опасаться, что занятия принесут ему вред, не стоит.

##### **Гимнастика**

Спортивная гимнастика способствует гармоничному развитию тела и формированию красивой фигуры – как у девочек, так и у мальчиков. Дети, увлеченные спортивной гимнастикой, становятся очень сильными физически. Поэтому можно привести в гимнастическую секцию детей с плохой физической подготовкой или склонных к образованию лишнего веса. Занятия гимнастикой помогут преодолеть эту склонность и повысить уровень физической подготовленности.

Художественная гимнастика делает фигуры детей изящными и грациозными. У детей улучшается осанка, укрепляются мышцы, развивается координация.

## **Лыжи**

Занятия на лыжах способствуют развитию выносливости, силы, координации. Лыжный спорт тренирует сердце и закаляет организм. Рекомендуется заниматься на лыжах часто простужающимся детям.

## **Боевые искусства**

Боевые искусства закаляют характер и делают детей психологически сильными, им будет легче справляться со стрессовыми ситуациями. Гиперактивные и агрессивные дети, занимаясь боевыми искусствами, становятся спокойнее и сдержаннее.

### **Что поможет сделать правильный выбор?**

- 1. Сначала к врачу.** Прежде чем отвести ребенка в физкультурно-оздоровительный комплекс или бассейн, необходимо посетить доктора-педиатра или врача ЛФК. Врач подскажет Вам, подходят ли ребенку выбранные виды спорта. Если вы еще не определились, врач поможет это сделать. 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.
- 2. Не ведите туда, где поближе.** Ведите туда, где ребенку нравится. Нужно выбирать вид спорта вместе с ребенком. Если он еще не знает все виды спорта, познакомьте его с ними. Покажите картинки и видео из интернета, объясните, чем каждый из видов спорта полезен и интересен.
- 3. Познакомьтесь с тренером.** Очень важна психологическая атмосфера, в которой окажется ребенок. Познакомьтесь с тренером, поговорите с ним. Подумайте – будет ли Вашему ребенку комфортно под руководством этого человека. Поприсутствуйте, если это возможно на нескольких занятиях. Не стесняйтесь задавать вопросы тренеру, это Ваш ребенок и вы обязаны заботиться о его здоровье и комфорте.
- 4. Главное – здоровье и гармоничное развитие.** Если все будет хорошо и ребенку будет интересен спорт – он сам захочет чего-то достичь. Ключевое слово – «сам». Если же его изначально мотивировать на большой спорт, это может вызвать чувство неуверенности в себе, страх не справиться и подвести родителей, не оправдав их ожиданий.



Инструктор по физической культуре Бабкина Л.Н.