



«Как выбрать спортивную секцию для ребёнка»

Ничто так не быстротечно как время, особенно для родителей. Не успеешь опомниться, как малыш подрос, и настало время задуматься о его дальнейшем воспитании и физическом развитии. На что же нужно обратить внимание при выборе спортивной секции для ребенка?

Правильный выбор спортивной секции для ребёнка складывается из множества факторов. При этом желание родителей не является главным аргументом в пользу того или иного кружка. Чтобы занятие спортом стало для вашего чада приятным и полезным, необходимо прежде всего учитывать его интересы и особенности развития.

Первый критерий для выбора секции – это природные данные вашего ребенка

Попробуйте их оценить максимально объективно. Лучше всего предрасположенность ребенка к определенному виду спорта видна в интервале от 5 до 7 лет.

Вес: часто для полных детей родители стремятся выбрать подвижный вид спорта, обосновывая это тем, что он там похудеет. Это крайне не верно. Для тех видов спорта, где важны подвижность и координированность, дети с излишним весом не подходят, для них это сложно, и тренировка будет мучительна и унижительна. Для полных детей очень хорошо подойдет плавание, дзюдо и особенно хоккей, так как это тот спорт, в котором вес даже приветствуется.

Далее – **рост**. Не секрет, что высокие люди особо ценятся в таких играх, как баскетбол и волейбол. В этих играх рост является очень важным фактором, поэтому тренеры готовы простить некоторую медлительность и отсутствие отличной координации движений потенциальным воспитанникам. Так что если ваш ребенок хорошо растет – обратите внимание в первую очередь на «паркетные» виды спорта. Бывают и случаи, когда высокий рост, наоборот, становится помехой для достижения каких-либо результатов, например в спортивной гимнастике.

При выборе спортивной секции крайне важно учесть **темперамент** вашего ребенка. Более импульсивные и эмоциональные дети тяжелее адаптируются к индивидуальным видам спорта – таким, где требуются терпеливость и старательность в многократных повторениях монотонных упражнений.

Другое дело – командные игры. Здесь излишняя активность и энергия пойдут на пользу.

Второй важный критерий – правильный выбор тренера

Нанесите визит на занятия к тренеру, который обучает ребят интересующего вас возраста. Приходить лучше без ребенка. Далее проявите наблюдательность.

Посмотрите, как проводится тренировка: 1) прежде всего обратите внимание на настроение детей, которые занимаются в секции,

2) дисциплину (не путайте с муштрой)

3) оцените ритм занятий: у хорошего тренера они всегда проходят в резвом темпе, однако упражнения обязательно перемежаются расслабляющими играми или эмоциональными эстафетами.

4) не упустите из виду внешний вид тренера.

5) поговорите с родителями детей, которые занимаются у этого тренера давно, узнайте их мнение о педагоге,

6) пообщайтесь с тренером.

Третьим, пожалуй самым важным критерием при выборе спортивной секции является состояние здоровья вашего ребенка

Перед выбором секции посоветуйтесь с педиатром и спортивным врачом. Если ребенок имеет какое-то врожденное или приобретенное заболевание, тогда выбранный вид спорта должен быть направлен на профилактику заболевания. Ничего эффективнее закаливания и физических упражнений не изобретено.

Для красивой осанки и улучшения опорно-двигательного аппарата запишите ребенка на плавание, волейбол, в секцию художественной гимнастики или фигурного катания, в конноспортивную секцию. Исправить плоскостопие поможет художественная и спортивная гимнастика, хоккей.

Для детей с ослабленным иммунитетом, часто болеющих простудными заболеваниями рекомендуется фигурное катание, хоккей, плавание, горные лыжи, парусный спорт, гребля.

Для укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной системы выбирайте футбол, баскетбол, хоккей, волейбол. Кроме того эти командные виды спорта помогают развить выносливость, вырабатывают волевые качества, умение договариваться и быть в команде, формировать стратегию и тактику. Таким образом, ребенок будет себя комфортно чувствовать в коллективе, легко будет находить общий язык со сверстниками.

Общеукрепляющие и универсальные виды спорта отлично развивают дыхательную систему и укрепляют сердце. К ним относятся плавание, прыжки в воду, легкая атлетика, фехтование, велоспорт, гребля, конькобежный спорт, лыжный спорт. Мышечная масса развивается правильно и равномерно.

Четвертый немаловажный критерий - месторасположение спортивной секции

Если место тренировки отдалено, то продумайте оптимальный маршрут, кто именно будет его возить на занятия, составьте распорядок дня, чтобы ребенок был более организованным и научился распределять свободное время.

Пятый критерий – финансовый

Спортивные школы и секции требуют не только дисциплины и физической самоотдачи, но и финансовых вложений.

Оценив различные спортивные секции по этим критериям, вы непременно найдёте ту, которая принесёт вашему ребёнку наибольшую пользу, подарит ему здоровье и позитивное отношение к жизни!

Желаем удачи!!!