**Консультация для родителей по теме:**

***Как выбрать спортивную секцию для ребенка?***

******С самого момента рождения родители

стремятся развивать своего ребенка. Причем все чаще мамы и папы отдают предпочтение развитию духовному и интеллектуальному, отодвигая физические занятия на второй план. Но не стоит умалять значения физической подготовки! Врачи, обеспокоенные стремительным омоложением сердечно - сосудистых заболеваний, провели широкомасштабные исследования среди детей и подростков. Результат был впечатляющим. Оказалось, что возраст от 5 до 8 лет является определяющим в плане риска развития у взрослого человека атеросклероза и инфаркта миокарда. Причем, чем активнее ребенок занимался спортом, тем меньше этот риск.

 В поисках решения проблемы физической подготовки мамы и папы, к сожалению, нередко ступают на неверный путь. И все по причине того, что часто интересы и возможности малыша остаются на заднем плане в угоду родительским амбициям.  ***Главный совет для взрослых: не выбирайте кружок для себя - выбирайте для него.***

Спортивные традиции в нашей стране достаточно глубокие, а сейчас у нас постепенно утверждается мода на здоровый образ жизни. Так что выбор спортивных секций, школ и клубов достаточно велик.

Борьба, боевые искусства - с 5-6 лет

Приобрели особую популярность в последние десятилетия. К ним относятся дзюдо, самбо, карате, айкидо, ушу и еще множество вариантов единоборств. Эти виды спорта развивают координацию движений, мускулатуру, учат малыша быстро реагировать и правильно падать. Девочки занимаются боевыми искусствами с не меньшей охотой, чем мальчики. Это неудивительно: в наше время умение постоять за себя очень полезный навык. Уровень травматичности при квалифицированном преподавании не выше обычного. Однако надо быть готовым к тому, что после тренировок неизбежны синяки.

Такие занятия противопоказаны ребятам с хроническими заболеваниями позвоночника, сердечно- сосудистыми заболеваниями и обострениями любых болезней.

**Гимнастика**- с 3-4 лет.

 Она может стать первой ступенью в занятиях любым другим видом спорта, не зря ее называют матерью всех спортивных занятий. Ведь этот вид спорта развивает практически все: осанку, координацию, мышцы, характер, грацию, стройность. Особенно гимнастика любима и популярна среда девочек. Причин этому много. И одна из них связана с тем, что фигура гимнастки смотрится наиболее гармонично – у девочек нет широких плеч, присущих тем, кто занимается водными видами спорта, нет резких, а зачастую угловатых движений. Занятия гимнастикой особенно понрав ятся артистичным крохам. Минус - синяки, вывихи, растяжения. Список противопоказаний включает в себя сколиоз, близорукость и некоторые проблемы с   сосудами.

**Плавание** - с 3-4 лет

. Вот эта стихия, без преувеличения, подходит всем без ограничения. Еще не научившиеся ходить малыши именно здесь постигают спортивные азы. У детей вырабатывается хорошая осанка и крепкие мышцы. Да и сам факт, что чадо научится плавать и чувствовать себя как рыба в воде, не оставляет многих родителей равнодушными. Что уж говорить о роли закаливания!

Водные виды спорта улучшают кровообращение, укрепляют костно – мышечную и нервную систему..Подводными камнями могут стать только возможные аллергические реакции на воду в плавательном бассейне и необходимость разъяснить ребенку все о мерах индивидуальной гигиены в общих душевых и раздевалках. С осторожностью нужно выбирать этот вид спорта для ребят, склонных к отитам и кожным заболеваниям.

**Командные виды спорта** – с 5-6 лет

  (баскетбол, волейбол, футбол, хоккей). Они развиваю-т скорость и выносливость, улучшают работу сердца, опорно – двигательного и зрительного аппарата. Малыши учатся работать в команде, общаться без конфликтов, выплескивают избыточную энергию и эмоции. Этот сорт подойдет для общительных и активных детей или же, наоборот, малышам, нуждающимся в развитии этой черты характера. Девочкам обычно рекомендуют попробовать себя в баскетболе, гандболе, волейболе

Многие мальчишки с удовольствием погоняют в футбол или побросают мяч в баскетбольную корзину. Так что, если у вас нет четких приоритетов среди спортивных видов, возможно, стоит начать именно с этих.

К минусам можно отнести высокий травматизм такого занятия. Противопоказаны такие игры для детей с астмой, язвенной болезнью, плоскостопием, и не устойчивостью шейных позвонков.

**Легкая атлетика** - с 5-6 лет.

 Самый естественный и органичный вид спорта для начинающих, ведь прыжки и бег естественная двигательная активность ребенка, которая помогает ему развиваться и укреплять организм.

Упражнения, которые выполняют дети, понятные и простые, необходимые навыки приобретаются очень быстро и даются практически всем.

В этих спортивных секциях дети учатся:

* бегать;
* прыгать в длину, в высоту
* обретают навыки спортивной ходьбы
* метают легкоатлетические снаряды;
* овладевают навыками многоборья и эстафет.

Лёгкая атлетика очень органичный и красивый вид спорта. Её называют королевой спорта. Она поможет развить быстроту, силу и выносливость, укрепит костно -мышечную систему. Среди противопоказаний - болезни сердца и почек, сахарный диабет, прогрессирующая близорукость.

**Большой теннис** **-**с 5 лет.

Ви д спорта ставший очень модным последнее время, а потому весьма дорогой. Во время занятий работают практически все группы мышц, хорошо развивается координация движений. Этот вид спорта (а вернее, регулярные соревнования) также помогает выработать у ребенка столь необходимые в жизни качества, как упорство и настойчивость. Кроме того, теннис не терпит пренебрежения. Для серьезного овладения техникой надо заниматься 2- 3 раза в неделю, а количество детей в группе при этом должно быть не более 4-5. Время от времени также необходимы индивидуальные тренировки. Есть противопоказания - астма, близорукость, нестабильность шейных позвонков, плоскостопие.

**Фигурное катание** - с 3 лет

Очень красивый и зрелищный вид спорта, которым легко увлекаются и мальчики, и девочки. Несмотря на внешнюю простоту и красоту, относится к наиболее сложным, поэтому нужно настроиться на то, что не все сразу будет получаться, как хотелось бы. Именно здесь особенно сильно чувствуется жесткая конкуренция. Безусловно, хорошо развиваются мышцы ног, рук как у парников, так и сольных танцоров на льду, координация, грация. Но фигуристам приходится много работать не только на катке, но и в зале – над хореографией. Особенно полезен этот вид спорта для детей со сколиозом и остехондрозом . А вот при астме и близорукости фигурное катание не рекомендовано. Среди минусов - цена на снаряжение и высокий травматизм.

**Лыжный спорт** - с 5- 6 лет.

 Это не только традиционные лыжи, но и модные нынче биатлон, сноуборд, прыжки с трамплина, горные лыжи и многое другое. Специалисты настоятельно рекомендуют детям начинать знакомство с зимними видами спорта с традиционных лыж. Этот вид спорта особенно хорош с точки зрения закаливания, ведь ребенок постепенно привыкает к постоянному свежему воздуху, развиваются все мышцы (прежде всего ног), координация движений. Конечно, существует угроза травматизма. Но абсолютно безопасного вида спорта нет. Спорт есть спорт. Об этом забывать не стоит.

**Танцы**.

Хотите найти более простой и безопасный путь приобщения вашего ребенка к спорту? Начните с обычных танцев. Их особенностью является тот факт, что начать заниматься можно в любом возрасте. К танцам относятся: спортивные танцы, аэробика, разновидности современных танцев. Как вид спорта танцы хороши тем, что форсированные нагрузки, которые получает организм начинающего танцора, заставляют его адаптироваться к усложняющимся задачам. В результате происходят качественные изменения организма, укрепление мышц и связок, увеличение их эластичности.

   Смена темпа движений во время танца, изменение нагрузки положительно влияют на практически все системы человеческого организма. Улучшается кровообращение и работа сердечно-сосудистой системы, нервная система быстрее реагирует, движения становятся более точными, улучшается координация, повышается мышечный тонус, даже кожные покровы становятся более упругими и подтянутыми. Для современных детей танцы как вид спорта хороши еще и тем, что они компенсируют зачастую недостаточную двигательную активность детей, привыкших проводить время возле телевизоров и компьютеров.

   **К выбору вида спорта нужно отнестись предельно внимательно.** Важно, чтобы он соответствовал характеру ребенка. Нельзя давить на малыша, через силу заставлять его ходить в спортивную секцию, ведь спорт должен приносить радость. Ни в коем случае нельзя сбрасывать со счетов его склонности и бороться с природой, пытаясь на свое усмотрение «улучшать» ребенка. Попробуйте выявить и развить все позитивное, что досталось ему от рождения. Не бойтесь экспериментировать: не стоит корить малыша, если он, полгода проходив в секцию, вдруг решительно откажется продолжать занятия. Сначала попробуйте разобраться в ситуации. Возможно, дело не в самом спорте, а в социально-коммуникативных отношениях внутри коллектива. Ведь для детей важны не только занятия, но и общение.

А может быть, ребенок не смог найти с тренером общий язык. Не бойтесь попросить у преподавателя разрешения присутствовать на занятиях, поговорите с тренером по душам. Скорее всего, вы поймете, в чем суть конфликта. А вообще психологи считают, что дети часто т до 10 не могут определиться, какому же виду спорта им хотелось бы посвятить себя. Но главное, чтобы малыши хотели заниматься, ведь спорт – это здоровье!