

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированной направленности» № 1 г. Сосновоборск

Ребенок просится в спортивную секцию...



Подготовил:

Инструктор по фк

Е. В. Рейш

Сосновоборск, 2022

Все родители хотят, чтобы их дети росли здоровыми, сильными и крепкими. Однако они часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены в первую очередь двигательной активностью ребенка. Чем более крепким здоровьем и хорошими физическими данными мы вооружим наших детей в дошкольный период, тем лучше они потом приспособятся к новым социальным условиям. И тут на помощь нам приходит Его Величество Спорт.

Спорт – универсальное средство проведения досуга. Недаром многие родители предпочитают отдавать своих детей именно в спортивные секции. На тренировках не только укрепляются мышцы и появляется дисциплина (внешняя и внутренняя), но и вырабатываются гормоны счастья. А исследования психологов показывают, что дети, которые занимаются каким-либо видом спорта, чувствуют себя увереннее своих сверстников. Однако перед тем как записать ребенка в понравившуюся секцию хорошо подумайте, подходит ли она ему. В противном случае тренировки не принесут ему положительных эмоций, и он быстро утратит интерес и забросит их. Чтобы этого не произошло, необходимо учитывать темперамент своего ребенка и конституцию тела.

Неуверенным в себе детям предпочтительно заниматься не командными, а индивидуальными видами спорта. Прекрасно подойдут такие виды как плавание, аквааэробика, хореография, фигурное катание. Они не только

помогут ребенку развить ловкость и физическую силу, но и прибавят уверенности в себе.

Для гиперактивных, стремящихся быть в центре внимания ребят подойдут командные виды спорта – волейбол, баскетбол, футбол, хоккей. Такие дети любят активно двигаться, кричать, шуметь, могут быть лидерами. И стадион станет для них прекрасным местом, чтобы выплеснуть свои эмоции.

При наличии каких-то хронических заболеваний спортивную секцию лучше выбирать с врачом. Он поможет подобрать вашему ребенку подходящие его здоровью тренировки. Например, при гастрите, проблемах с позвоночником и сахарном диабете поможет плавание. При плоскостопии и остеохондрозе – лыжный спорт, а при нарушениях обмена веществ – теннис. Чем руководствоваться, выбирая подходящий спорт для девочки?

Девочку рационально отдать на танцы, гимнастику, или же, балет. Но танцы - наиболее подходящий вариант, так как гимнастика и балет требуют постоянных тренировок, а танцы - это такой вид спорта, который развивает всё понемножку. Это не только очень красиво, но и развивает правильную осанку и красивую походку.

Конечно же, перед тем как принимать решение, необходимо поговорить со своим ребёнком, что его больше всего привлекает, и если выбор не совпадет с Вашим, то следует найти компромисс, а может быть, и уступить малышу, ведь от этого зависит его будущее и физическое развитие.

Успехов Вам и Вашему ребенку в правильном выборе спортивной секции!

