

# КОНСУЛЬТАЦИЯ “Спортивные секции для детей”



Каждому родителю важно, чтобы их ребёнок рос сильным и здоровым. Спорт и физкультура помогают в этом. Однако они имеют разные цели: физкультура направлена на укрепление здоровья, а спорт — на достижение результатов и побед.

Прежде чем записать ребёнка в спортивную секцию, задайте себе следующие вопросы:



1. Будет ли это профессиональным спортом или любительским увлечением? Если второе, то выбирайте любую секцию без медицинских противопоказаний.
2. Есть ли у ребёнка предрасположенность к определённому виду спорта? Задатки можно определить с помощью различных методик, обычно в игровой форме.
3. Каковы предпочтения самого ребёнка? Хочет ли он посещать тренировки и получать от этого удовольствие?

Первый и важный шаг — правильно оценить состояние здоровья ребёнка. Посетите врача, который определит возможные противопоказания, оценит уровень физического развития и проконсультируется со спортивным врачом, специализирующимся на конкретном виде спорта.

При выборе секции учитывайте индивидуальные особенности, характер и темперамент ребёнка.

**Плюсы** занятий спортом:

- развитие ловкости, координации, быстроты реакции и крепких мышц;
- повышение работоспособности и выносливости;
- приобретение уверенности в себе и чувства собственного достоинства;
- развитие дисциплинированности и смелости;
- становление морально устойчивым к внешним воздействиям.

Однако стоит помнить о возможных **минусах**: травмах опорно-двигательного аппарата, ушибах, растяжках, вывихах и переломах, а также стрессах и срывах. Но это может произойти в любой другой деятельности и не только с ребёнком.

### **С какого возраста начать?**

В каждой спортивной секции есть минимальный возраст, с которого можно принимать детей. Чаще всего это 4-5 лет. Лучшая предрасположенность ребенка к определенному виду спорта видна в интервале от 5 до 6 лет (лыжи, художественная и спортивная гимнастика; восточные единоборства, плавание, большой и настольный теннис, командные виды спорта, шашки, хоккей, футбол).

## Художественная гимнастика и спортивная гимнастика

Возраст: с 4 - 5 лет. В этом возрасте детям легче даются и растяжки, шпагаты в силу физиологических особенностей растущего организма.



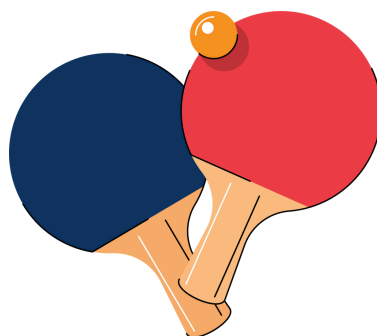
## Ушу



Ушу – китайское боевое искусство, великолепная оздоровительная система, которая развивает тело и дух. Возраст 5-6 лет. Ребёнок в этом возрасте уже способен правильно воспринимать указания тренера и выполнять их.

## Настольный теннис

Увлекательный, очень распространённый, практически не имеющий противопоказаний вид спорта.



## Плавание



Пожалуй, никакой другой вид спорта не может быть так безопасен и одновременно полезен для всех возрастов как плавание. Занятия плаванием формируют у ребенка прекрасную фигуру с хорошей осанкой, а также оказывают общее оздоровительное значение, укрепляет нервную систему.

## Командные виды спорта

Баскетбол, волейбол, футбол, хоккей, бейсбол Возраст 5-7 лет. Эти виды спорта подходят активным детям. Развивает дисциплинированность, товарищество, взаимовыручку.



## Легкая атлетика

Легкая атлетика - с 5-6 лет (бег, метание копья, спортивная ходьба, прыжки в длину, прыжки в высоту и др.). Конечно, принятого в секцию ребенка пяти – семи лет не поставят сразу же толкать ядро или бежать марафон. Его научат правильному дыханию, постановке ноги при беге.

