****

**Консультация для родителей**

«В какой спорт «отдать» ребёнка?»

 Составила инструктор ФИЗО

 Кравчёнок С. И.

|  |
| --- |
|  Современные родители должны хорошо понимать, что записав своего сынишку или дочь в спортивную секцию, они способствуют поддержанию оптимального баланса физического и умственного развития своего ребёнка. С особым вниманием родителям следует отнестись к выбору конкретного вида спорта для своего малыша.  Недаром ведь существуют и активно совершенствуются специальные научные методики, с помощью которых можно оценить предрасположенность ребёнка к тому или иному виду спорта и дать рекомендации повыбору наиболее подходящего возраста, когда малыша можно отдавать в спортивную секцию. http://www.internet-kontrol.ru/images/stories/kedi.jpgНа протяжении многих лет учёные умы пытаются выяснить, как у обычного ребёнка распознать задатки будущего великого спортсмена. Уже создано немало методик по определению спортивно одарённых детей. Каждый ребёнок рождается на этот свет с уже определёнными задатками, которые можно выявить даже в совсем раннем возрасте. Подобные тестирования не займут много времени. А само исследование для ребёнка выглядит как обыкновенная игра. Но эффект от такой игры может стать очень даже очевиден. Если родители хотят видеть своего ребёнка профессионально занимающимся каким-либо спортом, то следует пройти такую диагностику как можно раньше, чтобы не упустить драгоценное время.Если же вы хотите, чтобы занятия ребёнка спортом носили второстепенный характер и исполняли роль любимого хобби, то в таком случае можно выбирать любой вид спорта. Главное, чтобы не было [медицинских противопоказаний для занятий](http://www.internet-kontrol.ru/zdorove/vreden-ili-polezen-sport-dlya-zdorovya-rebenka.html).Самая основная задача при выборе вида спорта для своего ребёнка – **правильно оценить состояние его здоровья**. Не лишней здесь будет и консультация спортивного врача. Лечащий врач-педиатр может не знать в должной степени специфики конкретного вида спорта, а это должно стать определяющим фактором при выборе вида спорта для вашего ребёнка.**Большой теннис**Этот вид спорта на сегодняшний день является одним из самых «модных» и популярных среди родителей, которые выбирают спорhttp://www.internet-kontrol.ru/images/stories/raketka1.jpgт для своего чада. О пользе большого тенниса, наверняка, не в последнюю очередь, говорит высокодоходность этого вида спорта.Плюсы (+):· Названные выше приличные призовые деньги, выигранные на престижном турнире;· Занятия большим теннисом разовьют у вашего ребёнка ловкость и быстроту реакции;· Регулярные тренировки улучшат координацию и работу дыхательной системы;· Теннис станет очень полезным, если ваш ребёнок страдает остеохондрозом или заболеваниям обмена веществ.Не рекомендуется:· Ребёнка нельзя отдавать в большой теннис, если у него наблюдается нестабильность шейных позвонков;· Если у малыша плоскостопие; близорукость или язвенная болезнь.**Футбол, баскетбол, волейбол, хоккей**http://www.internet-kontrol.ru/images/stories/bal1.jpgЭти виды спорта идеально подойдут для детишек, которые любят командные игры.Плюсы (+):· При занятиях футболом очень хорошо развиваются мышцы ног и таза;· В баскетболе улучшается работа зрительного и двигательного аппаратов, функционирование дыхательной и сердечно-сосудистой систем, координация движений;· У занимающихся волейболом появляется точность и быстрота реакций, ловкость, улучшается осанка;http://www.internet-kontrol.ru/images/stories/bal2l.jpg· Хоккей поможет укрепить ребёнку опорно-двигательный аппарат в целом, улучшить работу дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной системы;· В некоторых случаях занятия этими видами спорта могут стать полезными даже для детишек с сердечно-сосудистыми патологиями и сахарным диабетом (при условии выполнения ими около 50-60% от общей нагрузки).Не рекомендуется:· Эти виды спорта противопоказаны детям, у которых присутствует неустойчивость шейных позвонков (легко смещаться при резких движениях);· Нельзя активно заниматься этим спортом при плоскостопии;· Язвенных болезнях и астме.**Плавание**http://www.internet-kontrol.ru/images/stories/plav.pngСовершенно любой ребёнок обожает плескаться в воде. К тому же занятиям плаванием сопутствуют и другие полезные водные процедуры: умывание, обливания водой, обтирания. Всё это, вместе с непосредственно самим плаванием, является наилучшим способом улучшить сопротивляемость детского организма к различным заболеваниям.Плюсы (+):· При занятиях плаванием ребёнок получает постоянный гидромассаж, который может улучшить кровообращение;· Плавание укрепляет нервную систему малыша;· Регулярные занятия в бассейне помогут правильно сформировать костно-мышечную систему у ребёнка;· Плавание улучшает работу лёгких;· Особенно полезно заниматься этим видом спорта детям со сколиозом, близорукостью, сахарным диабетом и ожирением;· Плавание закалит организм ребёнка и будет содействовать всестороннему физическому развитию.Не рекомендуется: Нельзя заниматься плаванием при наличии открытых ран;кожных заболеваниях; при болезнях глаз.**Фигурное катание и лыжный спорт**Зимние виды спорта, такие как катание на коньках и ходьба на лыжах, очень полезны для детей. К тому же очень ими любимы.Плюсы (+):· Эти виды спорта способствуют развитию опорно-двигательного аппарата;                                   http://www.internet-kontrol.ru/images/stories/hock.jpg· Улучшают работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем;· Повышают работоспособность и выносливость у ребёнка;· Коньки и лыжи специалисты рекомендуют и деткам со сколиозом, остеохондрозом, с заболеваниями обмена веществ.Не рекомендуется:· Не стоит увлекаться этими видами спорта при заболеваниях лёгких;· Астме или близорукости.**Восточные единоборства**Такие увлечения в последнее время прочно входят в моду. Если вы предпочли для своего ребёнка спортивные занятия такого рода, то обязательно не забудьте поговорить с тренером, который будет заниматься с ребёнком. Хороший специалист сможет понятно и полно ответить на все ваши вопросы или разрешить сомнения. А если вам вдруг начнут втолковывать какие-нибудь «высшие истины» хорошенько задумайтесь, а не поискать ли другую спортивную секцию.Плюсы (+):· Занятия восточными единоборствами окажет общее оздоровительное действие на детский организм;· Если у ребёнка неустойчивая психика, то такие занятия помогут ему научиться контролировать своё состояние.**Художественная гимнастика, аэробика, шейпинг, спортивные танцы**Занятия этими видами спорта наиболее полезны будут для девочек.Плюсы (+):· Занятия помогут развить гибкость и пластичность;· Улучшают координацию движений:· Способствуют формированию красивой правильной фигуры.Не рекомендуется: Осторожность в этом спорте нужно соблюсти тем деткам, кто страдает сколиозом; Высокой степенью близорукости; Некоторыми заболеваниями сердечно-сосудистой системы.Практически идеальным видом спорта является **верховая езда**. Во время езды на лошади отсутствуют большие физические нагрузки, но в то же время мышцы спины, бёдер и голени получают такой массаж, который не получится получить ни в одном массажном кабинете. Конный спорт способен лечить психические расстройства и даже детский церебральный паралич. Нельзя не сказать, что просто общение с животным подарит ребёнку огромное количество положительных эмоций.**Если у вашего ребёнка нет серьёзных заболеваний, а, следовательно, и особых противопоказаний, то просто для поддержания его в хорошей физической форме, малыша можно отдать в любую заинтересовавшую вас спортивную секцию.** |