

Спорт и ребенок

Рано или поздно практически все родители задумываются над вопросом определения своего чада в спортивную секцию. Кто-то ведет малыша по своим стопам, другие интересуются его мнением, третьи высчитывают свои возможности, четвертые размышляют, а нужно ли оно вообще. Сколько людей, столько и мнений. Понимая, что определение необходимости посещения спортивной секции и выбор одного из видов спорта для конкретного ребенка, может быть достаточно сложной задачей, мы подготовили материал, освещающий различные стороны вопроса спорта в жизни ребенка. Содержание статьи:

- Роль спорта в жизни ребенка. Плюсы и минусы от посещения спортивных секций
- Виды спорта для дошкольников. Выбираем секцию
- Каким спортом можно заниматься ребенку до 4 лет
- Куда отдать ребенка от 4 до 6 лет
- Куда отдать ребенка от 6 до 10 лет

Роль спорта в жизни ребенка. Плюсы и минусы от посещения спортивных секций

В первую очередь нужно сразу разграничить понятия «спорт» и «физическая активность».

Спорт – работа, преодоление себя, развитие выносливости, терпения. Физическая активность – широкое понятие, подразумевающее разнообразные передвижения и тренировки без установки на достижение определенного результата.

Посещение секции в большинстве случаев подразумевает нацеленность на определенные достижения, спортивные успехи. Физическую активность легко поддерживать в домашних условиях без посещения специализированных учреждений.

Конечно, планировать спортивную карьеру с трехлеткой – достаточно рискованное дело, ведь по статистике из 100 детей, посещающих секции, в профессиональный спорт попадают максимум трое. Поэтому рекомендуется не выстраивать воздушных замков и четко понимать, зачем ребенку тот или иной вид спорта.

Врачи рекомендуют подбирать вид спорта для занятий, исходя из желаний, возможностей и темперамента крохи. Часто тот или иной вид полезен при некоторых заболеваниях: плавание рекомендуют при сахарном диабете и сколиозе, фигурное катание – при остеохондрозе. Если педиатр предлагает в качестве лечения тот или иной вид занятий, не стоит отмахиваться, лучше попробуйте, возможно, именно спорт позволит крохе преодолеть все сложности со здоровьем.

Отдельно стоит отметить роль спортивных секций в формировании личности ребенка, его мировоззрении, отношении к себе и окружающим. Тренируясь, общаясь со сверстниками, увлеченными тем же видом спорта, слушая тренера, малыш будет черпать знания, укреплять здоровье, развивать не только физические, но и умственные, творческие способности.

Дети, увлеченно занимающиеся спортом в дошкольный период, реже подвержены негативным привычкам в школьные годы. Регулярные тренировки, поддержание формы и режима входит в привычку, отражающуюся на протяжении всей жизни. Но как сделать так, чтобы малыш увлекся предложенным видом спорта и с удовольствием посещал секцию? Все просто. Мы подготовили для вас ряд рекомендаций и правил, позволяющих решить этот вопрос.

Подготовка к спортивной секции

Прежде чем выбирать секцию для крохи, рекомендуем: Подготовка к спортивной секции

1. Пройти медосмотр. Даже если в секции для посещения это не требуется, обязательно посетите специалистов: педиатра, невролога, окулиста, ортопеда, хирурга, отоларинголога. Сделайте анализ крови и мочи, электрокардиограмму, УЗИ сердца. Практически все виды спорта имеют ограничения по состоянию здоровья. Для безопасности занятий необходимо убедиться, что малыш не имеет противопоказаний;
2. Определиться с целями посещения спортивной секции. Физическое развитие, укрепление здоровья или достижение высоких результатов.
3. Оценить психоэмоциональную готовность и склонности ребенка. Существует ряд тестов и обследований, позволяющих определить склонность ребенка к определенному виду спорта, указывающих на условия, подходящие для конкретного малыша. Одним из показателей является тип личности ребенка: флегматикам больше подходит атлетика и фигурное катание; холерикам – командные виды спорта, бокс, борьба; сангвиникам – лыжи, фехтование; меланхоликам – конный спорт, танцы, стрельба. Некоторые условия успешного посещения спортивной секции:
4. Выбирайте интересное для ребенка, а не позволяющее реализовать ваши амбиции или комплексы. Не стройте большие планы на будущую профессиональную карьеру спортсмена. Правильная цель занятий спортом с дошкольниками – гармоничное развитие.
5. Посещение секции должно быть добровольным. Если малыш не получает удовольствия от занятий выбранным видом спорта, пользы не будет.
6. Особенности психического и физического развития ребенка. Иногда случается, что кроха очень хочет заниматься определенным видом спорта, но по медицинским или физическим показателям еще не готов. В такой ситуации лучше предложить карапузу доступный ему вид, подтянув физическую и психическую форму до нужного уровня. Так лыжный спорт доступен для профессионального обучения только с 10 лет, полезнее будет предложить крохе тренироваться самостоятельно или посещать секцию гимнастики или танцев.

Расположение секции. Вводя дополнительную нагрузку в жизнь дошкольника, важным является расстояние до образовательного центра. Длительные походы или поездки к месту занятий будут выматывать вас и ребенка, лишая его свободного времени и урезая количество творческих и умственных тренировок. Как видите выбрать секцию не сложно. Руководствуясь этими простыми правилами легко найти необходимый вид спорта для конкретного ребенка. Ведя разговор про спортивные секции, необходимо обратить ваше внимание на очевидные плюсы и минусы от этого вида деятельности. Спорт профессиональный или

любительский имеет свои риски и очевидные преимущества. Прежде чем отдать малыша в руки тренера, нужно понимать пользу от этого и возможные последствия.

Плюсы от занятий в спортивных секциях:

Физическое развитие. Регулярные тренировки положительно сказываются на организме ребенка, позволяя развиваться в соответствии с возрастными показателями;

Укрепление здоровья и закаливание;

Развитие мотивации, обучение работе на результат. Основной целью любого вида спорта является достижение совершенства. Путь к поставленной цели лежит через постоянные занятия, преодоление своих желаний. Награда за упорство – высокие показатели, награды, медали;

Формирование характера. Преодолевая себя, настойчиво продираясь к цели через тернии усталости, сложностей, маленький чемпион закаляет такие черты характера как упорство, настойчивость, терпеливость;

Приучение к режиму;

Развитие кругозора, коммуникативных способностей. Практически все секции стимулируют своих воспитанников через поездки на различные соревнования, в рамках которых ребенок: знакомится со своими сверстниками из других городов, стран; открывает для себя новые города, культуру; видит различия между подходами, людьми, странами;

Повышение самооценки. Если секция подходит ребенку, он занимается с удовольствием, то первые победы (даже над собой) придут очень скоро. Видя свой прогресс, развитие, малыш будет чувствовать себя способным, умным, умелым.

Минусы спортивных секций для ребенка:

Снижение времени затраченного на умственные и творческие занятия. При чрезмерном увлечении спортом некоторые дети снижают интерес к общеобразовательным дисциплинам и проявлению собственного Я. В таком случае, родителям важно держать этот вопрос на контроле;

Выматывание и осложнения от чрезмерных нагрузок.

Целеустремленный и заинтересованный в результате ребенок не всегда может правильно оценить свои силы. Вводя в жизнь дошкольника спорт, нужно внимательно следить за соблюдением временных норм, возрастных нагрузок;

Психологический аспект. Если секция не подходит крохе, ему сложно освоить базовые элементы или достигнуть результата, высока вероятность снижения самооценки и других нежелательных отклонений в восприятии собственного Я. Отдельно стоит упомянуть психологические сложности, возникающие при чрезмерном давлении со стороны родителей или тренера. Чтобы спортивная секция приносила пользу, занятия должны нести радость и удовлетворение;

Травмы. Спорт – риск. Ни один спортсмен, а тем более новичок или любитель, не застрахован от ушибов, растяжений и даже переломов. Родители и ребенок должны четко это понимать. Освоение техники безопасности и четкое следование инструкциям тренера должны восприниматься крохой как закон. Постарайтесь донести это до

маленького спортсмена еще на этапе подготовки. Понимая плюсы и минусы от занятий в спортивной секции, зная как подобрать необходимое для вашего ребенка, можно переходить непосредственно к выбору направления. Виды спорта для дошкольников

Виды спорта для дошкольников. Выбираем секцию для ребенка

В зависимости от темперамента, возраста, особенностей физического и психологического развития, здоровья крохи ему доступны разные виды спорта. Наиболее популярные:

Командные игры

Футбол, волейбол, гандбол, баскетбол и т.д. Подходят практически всем детям. Кроме физического развития хорошо способствуют развитию:

коммуникабельности;

стратегии;

групповому сотрудничеству. Занимаясь командным видом спорта, активные общительные дети получают необходимое количество общения, а замкнутые обучаются взаимодействию с другими детьми.

Водные виды спорта Плавание, водное поло, прыжки в воду. В отличие от командных игр не имеют возрастных ограничений, первые занятия можно начинать уже с новорожденным ребенком. Полезные свойства от водных процедур, плаванья часто используют в лечебных целях при борьбе с заболеваниями позвоночника, недоразвитостью мышц. Дети, посещающие бассейн и обучающиеся различным водным видам спорта, имеют:

отличную осанку;

крепкие мышцы;

закалку;

сильный иммунитет.

Боевые искусства Ушу, карате, бокс, дзюдо, таэквондо, греко-римская борьба и т. д. Когда ребенок настолько активен, что родители не знают, как помочь малышу направить энергию в положительное русло, им на помощь приходят древние, полные философии искусства боя. Занимаясь в секции борьбы, малыш:

научится управлять своими эмоциями;

нарастит мышечную массу;

станет гибким и скоординированным;

познает философию бесконтактного разрешения конфликтной ситуации;

научится защищаться.

Боевые искусства не советуют агрессивным и физически слабым деткам.

Гимнастика

Легкая атлетика, акробатика, художественная и спортивная гимнастика. Вид спорта наиболее популярный среди девочек. Стремление к совершенствованию возможностей собственного тела и проявление достигнутых результатов в эстетичной форме отличает этот вид спорта от других. Творческая составляющая позволяет говорить не только о физических плюсах от занятий, но и о развитии внутреннего потенциала. Занятия гимнастикой при правильных нагрузках:

улучшают осанку;

развивают мышцы;

закаляют характер;

формируют стройный и грациозный силуэт.

Большие нагрузки на позвоночный столб в раннем детстве в большинстве случаев не дает спортсменам достигнуть высокого роста.

Зимние виды спорта

Лыжи, коньки, сноуборд, сани. Любительское ознакомление с возможностями лыж можно начинать в раннем возрасте (2-3 года), в профессиональную секцию набирают детей с 10 лет. Зимние виды, благодаря особенностям тренировок, позволяют:

закалять организм;

развивать мышцы всего тела, в особенности рук и ног;

улучшать координацию;

Фигурное катание

Конечно, с одной стороны это зимний вид спорта, но изучение его основ дошкольниками нужно вынести в отдельную категорию. Это самый тяжелый вид для освоения. Столько настойчивости и упорства для достижения результата не требует ни один из доступных малышам видов. Каждый элемент прежде всего изучается в зале, доводятся до автоматизма мельчайшие детали и только после этого отрабатываются на катке. Прежде чем предложить малышу этот вид спорта, предупредите его об этом. Наиболее подходит этот вид спорта детям отличающимся активностью и стремлением к соревнованиям. При регулярных тренировках:

развиваются мышцы всего организма, в особенности рук и ног;

улучшается координация;

закаляется характер;

формируется воля, настойчивость, трудолюбие.

Танцы

Хореография, аэробика, бальные и современные танцы, количество направлений этого вида сложно сосчитать. Самый простой, доступный способ общего физического развития ребенка, раскрывающий творческий потенциал и приносящий эстетическое удовлетворение. Вариантов для спортивного развития детей дошкольного возраста много, выбор направления зависит от предпочтений родителей и ребенка, состояния здоровья и возраста будущего спортсмена. Давайте рассмотрим, какие виды доступны для конкретного возраста. Каким спортом можно заниматься ребенку до 4 лет

Каким спортом можно заниматься ребенку до 4 лет:

- **Плавание** (любительский уровень доступен с рождения, спортивные секции – с 3 лет). Пользу от занятий плаванием сложно переоценить. Даже любительские занятия позволяют детям развиваться лучше сверстников. При тренировках 2-3 раза в неделю:

укрепляется иммунитет;

разгружается и укрепляется позвоночник;

укрепляется костно-мышечный корсет;

улучшается ток крови;

стабилизируется психическое состояние. Посещение секции плавания рекомендуется детям с эндокринными заболеваниями, нарушением опорно-двигательного аппарата, при близорукости, с лишним весом. Данный вид спорта подходит всем детям, за исключением малышей

имеющих аллергию на компоненты очистки воды (хлор), страдающих отитами, некоторыми заболеваниями кожи.

- **Футбол** (с 1 года игры с родителями, с 3 лет – секция). Командный вид спорта, обучать можно начинать с первых попыток самостоятельно ходить. Вначале научите кроху пинать мяч, в 2 года поясните основные правила. В 3 года можно начинать ходить в специальную секцию. Занятия футболом помогают:

развивать стойкость, скорость, быстроту реакции; укреплять тело, сердечно-сосудистую систему, зрительно-двигательную координацию; направлять энергию в нужное русло; развивать коммуникабельность.

Рекомендуется детям с повышенной активностью, общительностью, без выраженных лидерских качеств, готовых идти на компромисс, работать в группе. Футбол противопоказан при плоскостопии, астме, язвенной болезни, при нарушении устойчивости шейных позвонков. Гимнастика (базовые упражнения — с рождения при помощи массажа, упражнений, фитбола, секция — с 3 лет). Для посещения секции художественной или спортивной гимнастики ребенок обязательно должен пройти медосмотр и отбор в саму секцию. При тренировке 2-3 раза в неделю: развивается гибкость, стойкость, четкость движений; формируется осанка; происходит обучение выражение внутреннего творческого потенциала через движение. Рекомендуется детям с выраженными артистическими способностями. Гимнастика противопоказана при сколиозе, близорукости, бронхиальной астме, пороках сердечно-сосудистой системы. Усиленные нагрузки при занятиях гимнастикой часто сказываются на росте ребенка. Детям, отстающим по этому показателю, стоит отложить занятия.

- **Фигурное катание (3-4 года)**. Артистичные детки, любящие зиму и легко переносящие холод, могут попробовать себя в красивом и достаточно сложном виде. Тренировки 2-3 раза в неделю позволяют:
- тренировать сердечную мышцу;
- развивать стойкость, пластичность, изящество;
- укреплять мышцы позвоночного столба, рук и ног; закаляться;
- укреплять иммунитет.

Рекомендовано детям при остеохондрозе, лишнем весе, легкой форме сколиоза. Противопоказано при заболеваниях легочной системы, близорукости.

В какой спорт отдать ребенка от 4 до 6 лет

Детям, перешагнувшим 4-летний рубеж, уже доступно большое количество разных видов спорта. Наиболее популярны:

- Командные игры (5-6 лет). К футболу в этом возрасте добавляются хоккей, волейбол, баскетбол и др. Выбор конкретного направления желательно согласовать с крохой, дав ему попробовать свои силы в нескольких видах.

Регулярное посещение тренировок позволяет:

развивать стойкость, скорость, быстроту реакции;
укреплять опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему, зрительно-двигательную координацию;
направлять энергию в нужное русло; развивать коммуникабельность.

Рекомендуется детям с повышенной активностью, общительностью, без выраженных лидерских качеств, готовых идти на компромисс, работать в группе. Плоскостопие, язва, астма, нарушение устойчивости шейных позвонков являются противопоказанием для этого вида. При посещении секции хоккея родителям стоит внимательно относиться к осанке ребенка. Этот вид спорта подразумевает усиленное развитие ведущей руки, что может привести к искривлению позвоночного столба.

Боевые искусства (5-6 лет) – айкидо, бокс, самбо и др. Приобщение к древним видам боевых искусств позволит малышу не только приобрести физические навыки, но и взглянуть на окружающий его мир с точки зрения философии. Умение применять различные боевые техники не сделает кроху агрессивным. Наоборот. Понимая и принимая философию боевых искусств, дети становятся более миролюбивыми, сдержанными. При посещении секции происходит:

развитие выносливости, реакции, гибкости, точности движения;
обучение навыкам самообороны; снижение уровня агрессии;
общее укрепление и закаливание организма.

Рекомендуется детям-индивидуалистам с яркими лидерскими способностями. Запрещено посещение секций боевых искусств во время обострения болезней, при сердечно-сосудистых заболеваниях, нарушениях позвоночника.

Теннис (с 5 лет). Амбициозным, хорошо владеющим своим телом, подвижным детям можно предложить большой или настольный теннис. Интенсивные занятия этим видом:

формируют ловкость, скорость реакции, силу рук; укрепляют волю;
учат побеждать;
способствуют улучшению координации;
развивают дыхательную систему.

Рекомендуется детям с лишним весом, при остеохондрозе. Запрет на занятия теннисом у малышей с астмой, болезнями глаз, плоскостопием, нестабильностью шейных позвонков.

Легкая атлетика (5-6 лет). Не самый популярный, но очень интересный вид спорта. Разнообразие видов, изучаемых детьми, позволяет говорить о широкой подготовке к любым испытаниям. Прыжки, бег, метание молота, диска и другие подвиды на первых этапах изучаются всеми, для выбора конкретного направления для развития. Занятия легкой атлетикой в дошкольный период помогает:

укрепить костно-мышечный аппарат;
развить ловкость, быстроту, силу, выносливость;
сформировать волю, терпение.

Запрещено при заболеваниях сердца, почек, диабете и прогрессирующей близорукости.

Картинг (с 5 лет). Многие мальчишки, увлеченные мультфильмами про машинки, с удовольствием занимаются в таких секциях. Если желание погонять с ветерком есть у вашего крохи, то предложите ему этот вид. Регулярные тренировки способствуют:

развитию реакции и концентрации;
усилению мышц рук и шеи;
повышению самооценки.

Занятия картингом не рекомендуются детям с нарушениями позвоночника, особенно шейной части. Куда отдать ребенка от 6 до 10 лет

Куда отдать ребенка от 6 до 10 лет

Фехтование (с 6 лет). Детям-индивидуалистам, стремящимся к победам, но не обладающим склонностью к длительным пробежкам или интенсивным тренировкам, хорошо подходит этот вид развивающий: координацию; стрессоустойчивость; ум, стратегию, расчёт; выносливость, ловкость; внимание, быстрота реакции.

Фехтование дает достаточную нагрузку на все тело, способствуя формированию осанки. Это вид спорта противопоказан детям с нарушениями опорно-двигательного аппарата, прогрессирующими болезнями глаз. Не рекомендовано медлительным малышам.

Лыжи (учить ездить можно с 2-3 лет, секция с 8-10 лет). Лыжные гонки, биатлон, сани, сноуборд при кажущейся простоте рекомендованы детям крепкого телосложения. Чаще всего обучение в секциях не предполагает любительского уровня. Если малыш хорошо сложен и пропорционально развит, регулярные тренировки помогут ему: укрепить костно-мышечный корсет; улучшить координацию движений; развить выносливость; усовершенствовать равновесие; развить психику и закалить характер. Детям с нарушениями двигательного аппарата, нарушениями зрения, пороками сердца, слабыми сосудами этот вид спорта не рекомендован.

Велоспорт (10 лет). Казалось бы, дети обучаются ездить на велосипеде в 3 года, но секция профессиональной езды приглашает начинать заниматься только с 10 лет. Это связано в первую очередь с высоким уровнем травматизма. Но при всех опасностях 2-3 тренировки в неделю позволяют: улучшить работу легких; укрепить сердечно-сосудистую систему; планомерно развить мышцы всего тела. Велоспорт ограничивает посещение при обострении любого заболевания, не доступен детям со слабым сердцем, зрением. Полный запрет на тренировку у малышей с астмой и эпилепсией, нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Конный спорт (с 6 на пони, с 10 на лошадях). Для беспокойных, неуверенных деток этот вид спорта может стать не только помощником в развитии, но и лечением. Регулярное посещение тренировок способствует: активной работе мышц спины и ног; стабилизации психического состояния; общему развитию.

Общение с животными в сочетании с хорошими нагрузками позволяет детям познавать свое тело, развивать мышцы, улучшать самочувствие.

Конный спорт противопоказан детям с астмой, аллергией на шерсть или пот лошадей, с нестабильностью шейных позвонков, сколиозе.

Список секций для разного возраста достаточно широк и для каждого малыша можно подобрать вид, подходящий под его индивидуальные

особенности. Если интересующий вас и ребенка вид еще не доступен по возрастному показателю, не стоит откладывать посещение секции. Хорошо выбрать доступный вид, направленный на развитие качеств, полезных в будущем. Если кроха имеет некоторые ограничения для выбранного вида, то стоит предложить ему доступный вариант, объяснив ситуацию.

Постарайтесь избегать принуждения или угроз при нежелании карапуза посещать выбранную им же секцию. Часто, чтобы понять свои предпочтения, ребенку необходимо попробовать не один и даже не два варианта. Многие спортивные секции предлагают бесплатные пробные уроки. Прежде чем оплачивать длительное посещение, предложите крохе попробовать разные варианты и определиться. Так с большей вероятностью вы сможете быстрее подобрать необходимое.

В некоторых семьях из поколения в поколение передаются традиции освоения определенных спортивных видов. Но в случае нежелания малыша идти по стопам родителей не стоит настаивать. Спорт – радость при добровольном занятии. При принуждении или давлении могут развиваться различные психологические сложности.

Отсутствие желания заниматься приведет к снижению результативности, а вследствие отсутствия прогресса у крохи может сложиться низкая самооценка и неверное восприятие своего Я.

Пусть спорт будет в жизни вашего ребенка, знакомит его с возможностями тела человека, философией мира без насилия. Придя в секцию, кроха не только будет тренировать свои мышцы, но и учиться на примерах других спортсменов, общаться со сверстниками, имеющими те же интересы, что и он. Привыкнув с раннего детства к здоровому образу жизни, малыш будет стремиться следовать ему всю жизнь, поддерживая форму, отрицая негативные факторы. Внимательно относитесь к увлечению выбранным видом, следите за здоровьем крохи, выполнением требований безопасности и, возможно, именно ваш кроха станет новым Олимпийским чемпионом.