

Дети и спорт

Уважаемые родители. Не за горами 1 сентября. Ваш ребенок пойдет в школу, и Вы встанете перед выбором, в какие кружки или секции записать ребенка. Я буду писать только о занятиях двигательной деятельностью. Не буду излагать цитаты из научных статей, а доведу до Вашего сведения лишь некоторые свои соображения, основанные на личном опыте и знаниях.

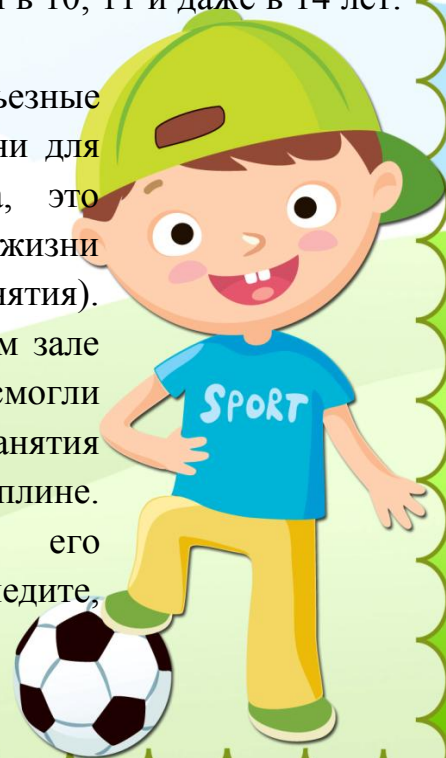
☉ Даже если Вы видите в своем ребенке будущего музыканта, художника или дипломата, Вы должны понимать, что двигательная активность – это естественное состояние ребенка, поэтому пусть ребенок ведет подвижный образ жизни, занимается танцами, спортом, физкультурой. Пусть только для себя, пусть понемногу всем, но обязательно регулярно.

☉ Теперь для тех, кто выбрал для своего ребенка путь в большой спорт. Именно родитель выбрал, и это очень важно, т.к. ребенок пока не может по понятным причинам ориентироваться в огромном разнообразии видов двигательной деятельности.

Не секрет, что очень часто выбор или не выбор конкретного вида занятий для ребенка – это удовлетворение собственных амбиций родителя, это желание исправить собственные ошибки, исполнить желания, неисполненные в детстве. Учитывайте мнение ребенка. У него свой путь, возможно несовпадающий с Вашим. Не бойтесь переводить его из одной спортивной секции в другую, пусть пробует. Возможно, через какое-то время Ваш ребенок определится и выберет именно то, что окажется нужным для него.

☉ С какого возраста можно серьезно заниматься спортом. Это, прежде всего, зависит от вида спорта. Есть виды спорта, заниматься которыми можно с трех-четырех лет (балльные танцы, гимнастика, фигурное катание, хоккей и некоторые другие), есть виды, которыми можно начать заниматься в 10, 11 и даже в 14 лет. Это уже зависит от Ваших желаний и возможностей.

☉ Вы должны отдавать себе отчет в том, что серьезные занятия спортом – это совершенно другой образ жизни для Вашего ребенка. Это, прежде всего, дисциплина, это особенности питания, это отказ от многих радостей жизни (прогулки, встречи с друзьями, другие интересные занятия). Вместо этого – долгие часы, проводимые в спортивном зале или на стадионе. Хотя я знаю много семей, которые смогли так организовать свою жизнь, что они успевали все. Занятия спортом способствуют самоорганизации и самодисциплине. Обязательно интересуйтесь состоянием ребенка, его самочувствием. Не бойтесь пообщаться с тренером. Следите, чтобы ребенок не перегружался.



- Ⓜ Есть дети, у которых склонности к какому либо виду спорта проявляются уже в дошкольном возрасте. Используйте этот дар, прислушайтесь к советам и рекомендациям педагогов.
- Ⓜ Занятия любым видом спорта в дошкольном возрасте – это, прежде всего, занятия общефизической подготовкой. В этот период идет активный рост и формирование всех систем организма. Зачастую неопытные тренеры начинают сразу грузить ребенка элементами, специфичными для данного вида спорта. Непрофессионально организованные занятия, чрезмерная перегрузка приведут к проблемам со здоровьем в более старшем возрасте. Ищите хорошую спортивную школу, поинтересуйтесь квалификацией тренера, проверьте наличие Программы, по которой работает школа и педагог. Не бойтесь спрашивать лицензию. Послушайте или почитайте отзывы. Ведь это все касается здоровья Вашего ребенка.
- Ⓜ И последнее. Спорт – это прекрасная, захватывающая, но и очень жестокая вещь. В спорте побеждает сильнейший. В спорте выживает сильнейший. Спорт не терпит компромиссов. Вы готовы к этому? Я желаю Вам и Вашему ребенку успехов, побед, наград. Но, главное – здоровья, потому, что здоровье – это уже награда, и ее надо беречь как зеницу ока! Удачи Вам и Вашим деткам!

Инструктор по физической культуре: Иванова Н.А.

