**Консультация для родителей**

 **«Как выбрать вид спорта для ребёнка дошкольника?»**

Подготовила инструктор по ФК: Дразкова Е. В.

**Спорт** — это самовыражение и самореализация, быстрота реакции и выносливость, целеустремленность и ловкость, красота и грация.

**Основные моменты при выборе спортивной секции.**

1. Не ведите туда, где поближе. Веди туда, где ребенку будет нравиться. Нужно выбирать вид спорта вместе с ребенком. Если он еще маленький и знает не все виды спорта, познакомьте его с ними. Покажите картинки и видео из интернета, расскажите правила, объясните, чем каждый из видов спорта полезен и интересен.
2. Без трудностей не обойтись, но именно они и закаляют характер. Только пусть эти трудности будут в преодолении сложностей на пути к любимой цели.
3. Оцените, подходит ли выбранный вид по состоянию здоровья. Сначала – к врачу. Врач подскажет вам, подходят ли ребенку выбранные виды спорта.
4. Когда речь идет о малышах, важно обратить внимание на тренера, педагога. Нужно навести справки, понаблюдать самим. Быть можно талантливым спортсменом, но плохим тренером.
5. Лучше, если в группе будут ровесники. Кроме возраста важно учитывать вес и рост ребенка.
6. Не экономьте на защитных приспособлениях. Убедитесь, что спортивное оборудование, принадлежности и покрытия в секции поддерживаются в хорошем состоянии.

**Подготовка к спортивной секции.**

 Есть несколько моментов, которые помогут в подготовке к секции:

* Спортивная форма является важным аспектом приучения ребенка к спорту. Но будет лучше, если ребенок выберет ее сам.
* Спортивный инвентарь. Приучать к спорту необходимо с детства, покупая не только современные гаджеты, но и мячи, скакалки, обручи и т. д.
* Похвала и гордость. Одно из важных правил для привития любви к спорту — никакой критики, только похвала и гордость за достижения ребенка, даже незначительные. Положительная оценка результатов будет стимулировать ребенка добиваться больших успехов.
* Посещение спортивных площадок, летних лагерей. Коллективные занятия, подвижные игры со сверстниками вызовут еще больший интерес у ребенка к спорту.
* Просмотр фильмов или мультфильмов про спорт. Дети в младшем возрасте нередко сравнивают себя с киноперсонажами, поэтому просмотр с семьей подобных жанров имеет немаловажную роль.
* Посещение спортивных мероприятий. Необходимо не только рассказывать, но и показывать ребенку, что такое спорт и "с чем его едят". К примеру, можно посещать с малышом футбольные матчи, где он также может получить положительные эмоции от зрелищности игры, от кричалок фанатов, в общем, от атмосферы на стадионе.

**Как выбрать для ребенка спортивную секцию?**

Совет первый:  учесть индивидуальные особенности
Учесть состояние здоровья. Для здорового ребенка открыты двери всех спортивных секций, чего не скажешь о детях со слабым здоровьем. Но в этом случае необходимо искать вид спорта, подходящий конкретному ребенку. Учесть его индивидуальные особенности физического развития. Учесть характер ребенка
Совет второй: выбирайте хорошего тренера.
Сходить на тренировку, понаблюдать со стороны. Поговорить с родителями детей, посещающих секцию. Поговорить с самим тренером.

Дети должны получать удовольствие от тренировок. Здесь многое зависит от совместимости детского темперамента и характера занятий. Если ребенок испытывает сильный дискомфорт, лучше сразу искать что-нибудь другое.

Основные рекомендации для разных типов темперамента:

* **Сангвиники**. Их отличает энергичность, подвижность, готовность к новым вызовам. Такие дети склонны к лидерству, легко переживают неприятности и неудачи. Сангвиникам подходят все игры и скоростно-силовые виды, требующие высокой активности.
* **Холерики**. Им свойственны повышенная эмоциональность, увлеченность, резкие перепады настроения. Амбициозность способствует достижению успеха в индивидуальных дисциплинах, но холерики могут быть и полезными командными игроками.
* **Флегматики**. Таким детям присущи некоторая медлительность, спокойствие, хладнокровие. Флегматики имеют очень уравновешенный характер, что считается плюсом в циклических видах спорта и других дисциплинах, требующих высокой самоорганизации.
* **Меланхолики**. Повышенная ранимость носителей такого темперамента требует к ним особенно бережного отношения. Они могут хорошо проявить себя в видах, где нет непосредственного противостояния с соперником.

Не забываем и о таком факторе, как природный талант. Например, неуверенные в себе меланхолики часто добиваются успеха в командных видах спорта, где нерешительность характера может компенсироваться другими качествами.

**Рекомендуемые виды спорта в дошкольном возрасте.**

**Плавание** - с 0 месяцев.

Укрепляет нервную систему, помогает правильному формированию костно-мышечной системы, улучшает дыхание и кровообращение. Особенно полезно детям со сколиозом, гастритом, ожирением.
Противопоказания: открытые раны, кожные заболевания, заболевания глаз и ЛОР - органов, инфекционные заболевания, туберкулез, ревматические поражения сердца в стадии обострения, язвенная болезнь.
**Ушу, дзюдо, карате** - с 4-5 лет.
Способствует развитию гибкости тела и конечностей, развивает умение сохранять равновесие и управлять дыханием.
Противопоказания: заболевания опорно-двигательного аппарата, сердца, почек, глаз
**Фигурное катание** - с 4 лет.
Совершенствует гибкость, ловкость, вестибулярный аппарат, глазомер. Улучшает работу сердца и сосудов, повышает работоспособность, выносливость.
Противопоказания: близорукость, проблемы с вестибулярным аппаратом, косолапость, миопия.
**Художественная гимнастика** - с 3-4 лет.
Помогает приобрести гибкость, ловкость, правильную осанку, умение красиво двигаться, Повышает самооценку, формирует спортивный характер.
Противопоказание: близорукость, миопия любой степени.
**Хоккей** - с 5-6 лет.
Укрепляются сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная системы, опорно-двигательный аппарат. Дети становятся более собранными, организованными.
Противопоказания: близорукость, порок сердца, нестабильность шейных позвонков
**Футбол, волейбол, баскетбол** - с 5-6 лет.
Развивают быстроту и точность реакций, ловкость, глазомер, улучшают осанку. Воспитывают волевые качества. Учат работать в команде.
Противопоказания: порок сердца, нестабильность шейных позвонков, плоскостопие, язвенная болезнь, бронхиальная астма, миопия (близорукость)
**Верховая езда** - с 4 лет.
Лечит болезни опорно-двигательного аппарата, помогает решить проблемы с психикой, вырабатывает осанку, привычку держать равновесие.
Противопоказания: специальных требований нет, понадобиться лишь справка от педиатра и окулиста.
**Большой теннис** - с 5-7 лет.
Развивает быстроту реакции, ловкость, координацию движений, прыгучесть. Совершенствует самообладание, интуицию. Учит тактике и стратегии.
Противопоказания: нестабильность шейных позвонков, плоскостопие, миопия, язвенная болезнь желудка или 12-перстной кишки.
**Настольный теннис** - с 5 лет.
Развивает координацию, дыхательную систему, мелкую моторику, улучшает почерк.
Противопоказания: нет.

Не настраивайте ребенка сразу на высокие достижения. Главное – здоровье и гармоничное развитие. Если все пойдет хорошо и ребенку будет интересен спорт – он сам захочет чего-то достичь. Ключевое слово – «сам». Если же его изначально мотивировать на большой спорт, это может вызвать чувство неуверенности в себе, страх не справиться и подвести родителей, не оправдав их ожиданий.

Нужно выбирать вид спорта вместе с ребенком. Если он еще маленький и знает не все виды спорта, познакомьте его с ними. Покажите картинки и видео из интернета, расскажите правила, объясните, чем каждый из видов спорта полезен и интересен. Ребенок обязательно выскажет свои пожелания, и уже вместе вы определитесь – куда идти. Если есть возможность, можно выбрать два разных занятия: то, которому отдал предпочтение ребенок, и то, которое проводится близко к дому. Попробовав и там, и там, ребенок окончательно определится – либо останется в одном месте, либо будет заниматься обоими видами спорта.

Хочется надеяться, что у родителей проснется интерес к гармоничному развитию личности ребенка, с тем, чтобы они сами активно занимались с ним физкультурой и таким образом способствовали укреплению взаимоотношений в семье, воспитанию любви и уважения детей к родителям. Совместные занятия физическими упражнениями родителей с ребенком являются источником радости, обогащают и оздоравливают семейную жизнь.

Естественно, не каждый из малышей станет чемпионом, но каждый обязательно должен вырасти крепким и здоровым. Когда люди говорят о счастье, они, прежде всего, желают друг другу здоровья. Так пусть дети будут здоровыми и счастливыми. А это значит, что здоровыми и счастливыми будем мы все.

**Заключение**

Детский спорт помогает развить многие полезные качества. Кроме хорошей физической подготовки, регулярные тренировки помогают выработать целеустремленность, настойчивость, уверенность в себе, лидерские качества. Общение со сверстниками в спортивном коллективе обычно положительно отражается на коммуникабельности.

Много говорят о том, что дети, занимающиеся в секциях, лучше учатся. Это спорный вопрос, особенно если школьник готовится стать спортсменом и напряженно тренируется. Сочетать учебу с повышенными физическими нагрузками тяжело. Но то, что спортивная закалка окажется полезной, чем бы ни стал ребенок заниматься в будущем, — факт, не требующий обсуждения.