**Консультация для родителей старшей группы**

**«Как выбрать спортивную секцию для ребёнка».**

Спорт – отличный способ не только укрепить здоровье малыша, но и научить его организованности и самодисциплине. И лучший возраст для начала таких занятий 4-5 лет. Вот несколько советов по выбору спортивных секций.

Главный совет для взрослых: не выбирайте кружок для себя - выбирайте для него.

Секция не должна располагаться далеко от дома.

Обязательно учитывайте индивидуальные особенности будущего спортсмена (гиперобщительному ребенку будет скучно на индивидуальных занятиях, а неконтактному- напротив, сложно будет воспринимать командные тренировки. Более импульсивные и эмоциональные дети тяжелее адаптируются к индивидуальным видам спорта -таким где требуется терпеливость и старательность в многократных повторениях монотонных упражнений. К ним относятся и теннис, и гимнастика, и фигурное катание. Другое дело- командные игры. Здесь излишняя активность и энергия пойдут на пользу.

Осознайте физические особенности и состояние здоровья своего ребенка.

Высоким ребятам легче в баскетболе, гибким -в гимнастике, подвижным -в танцах. Желательно проконсультироваться с педиатром. Проблемы с сосудами и давление, например, исключает единоборства, но позволяют заниматься лыжами или волейболом.  Астматикам противопоказан бег, но будет полезно плавание и борьба. Для полных детей очень хорошо подойдет плавание, дзюдо о особенно хоккей, так как это тот спорт, в котором вес даже приветствуется.

Не забывайте, что физкультура и спорт - разные вещи. Занимаясь спортом ребенок будет все время занят, физически подготовлен и огражден от пагубного влияния улицы.  Прежде, чем отправиться записывать ребенка в спортивную секцию, сядьте и поговорите с ним, обсудите несколько вариантов, возможно ребенок сам подскажет вам верное направление.

Борьба, боевые искусства-с 5-6 лет (айкидо, дзюдо, самбо, бокс, каратэ). С 5-6 лет мальчика или девочку любого склада характера или комплекции можно приобщать к тренировкам: они разовьют реакцию, силу, точность движения, гибкость. Для мальчика крайне важно постоять за себя. Борьба помогает контролировать и выплескивать свою агрессию. Учитель, как старший наставник, должен нести детям некую философию. Минус этой секции-высокий травматизм. Такие занятия противопоказаны ребятам с хроническими заболеваниями позвоночника, сердечно- сосудистыми заболеваниями и обострениями любых болезней.

Гимнастика-с 3-4 лет. Занятия особенно понравятся артистичным крохам. Они помогут развить гибкость и выносливость, сформировать красивую фигуру и хорошую осанку. Минус- синяки, вывихи, растяжения. Танцы и ритмика, развивают те же самые качества, а негативных последствий для ребенка меньше. Список противопоказаний включает в себя сколиоз, близорукость и некоторые проблемы с сосудами.

Плавание- с 3-4 лет. Оно улучшает кровообращение, укрепляет костно-мышечную и нервную систему, закаливает. Подводными камнями могут стать только возможные аллергические реакции на воду в плавательном бассейне и необходимость разъяснить ребенку все о мерах индивидуальной гигиены в общих душевых и раздевалках. С осторожностью нужно выбирать этот вид спорта для ребят, склонных к отитам и кожным заболеваниям.

Командные виды спорта-с 5-6 лет (баскетбол, волейбол, футбол, хоккей)

Они не только развивают скорость и выносливость, но и улучшают работу сердца, опорно-двигательного и зрительного аппарата. Малыши учатся работать в команде, общаться без конфликтов, а также выплескивают избыточную энергию и эмоции. Этот спорт подойдет для общительных и активных детей. К минусам можно отнести высокий травматизм такого занятия. Противопоказаны такие игры для детей с астмой, язвенной болезнью, плоскостопием, и неустойчивостью шейных позвонков.

Легкая атлетика- с 5-6 лет. Она поможет развить быстроту, силу и выносливость, укрепит костно-мышечную систему. Среди противопоказаний -болезни сердца и почек, сахарный диабет, прогрессирующая близорукость. Его научат правильному дыханию, постановке ноги при беге и ходьбе.

Силовые виды спорта-с 14-16лет. Тяжелая атлетика, бодибилдинг и все, что с ними связано, должны быть полностью исключены. Пока организм вашего ребенка растет, не стоит злоупотреблять, перегружая его.

Большой теннис-с 5 лет. Вид спорта ставший очень модным последнее время, а потому весьма дорогой. Теннис формирует волю к победе, быструю реакцию и ловкость, улучшает работу дыхательной системы и обмен веществ. Есть противопоказания -астма, близорукость, нестабильность шейных позвонков, плоскостопие.

Фигурное катание станет отличным занятием для артистичных малышей. Оно закалит организм, улучшит гибкость и координацию, наладит работу сердечно -сосудистой системы. Особенно полезен этот вид спорта для детей со сколиозом, и остеохондрозом. А вот при астме и близорукости фигурное катание не рекомендовано. Среди минусов -цена на снаряжение и высокий травматизм.

Важной родительской задачей является выбор тренера, который должен стать наставником для ребенка. Обратите внимание на опыт работы тренера и его воспитанников.

Спортивные секции важная часть жизни ребенка. Здесь он может реализоваться как личность, выплескивать лишнюю энергию, веселиться и общаться со сверстниками. Подходите ответственно к выбору учреждения, где ваш ребенок будет проводить большую часть своей жизни.

**«Как выбрать спортивную секцию для ребёнка».**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | ФИО родителя, законного представителя. | Подпись |
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |
| 5 |  |  |
| 6 |  |  |
| 7 |  |  |
| 8 |  |  |
| 9 |  |  |
| 10 |  |  |
| 11 |  |  |
| 12 |  |  |
| 13 |  |  |
| 14 |  |  |
| 15 |  |  |
| 16 |  |  |
| 17 |  |  |
| 18 |  |  |
| 19 |  |  |
| 20 |  |  |
| 21 |  |  |
| 22 |  |  |
| 23 |  |  |
| 24 |  |  |
| 25 |  |  |