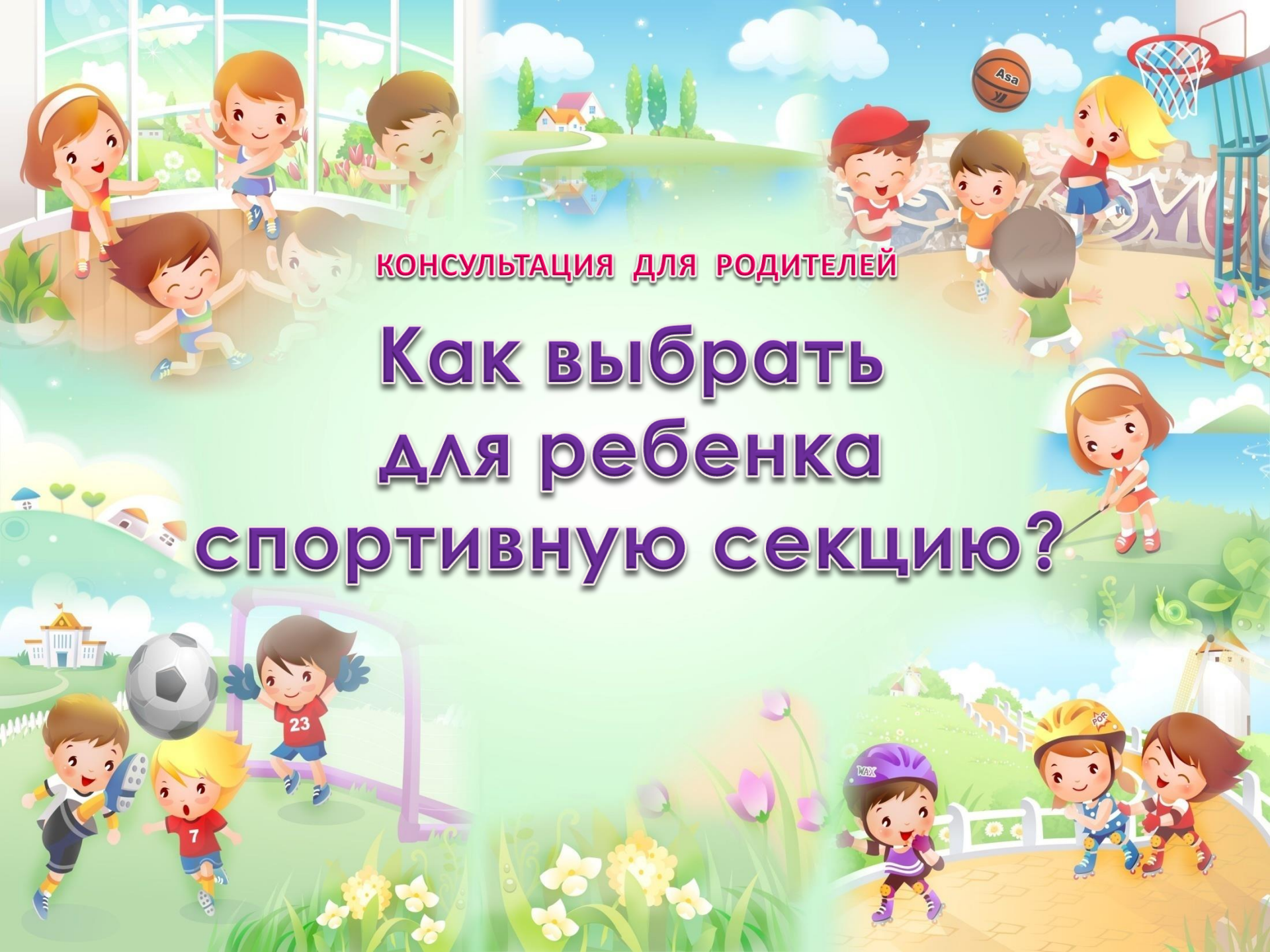
КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

# Как выбрать для ребенка спортивную секцию?



Каждый хочет, чтобы его ребенок был здоров. Основу правильного развития детского организма составляет подвижный образ жизни. Сегодня спортивные школы распахивают свои двери перед совсем юными, 4-5-летними мальчишками и девчонками. И в такие моменты на родителей ложиться груз правильного выбора секции для своего чада.

# С чего начать?

Не навязывайте ребенку то или иное занятие. Этим можно развить у него неприязнь к этому занятию.

Важно понимать, что выбор должен быть инициирован не вами, а вашим малышом.

Если ваш ребенок по натуре ***лидер и индивидуалист***, то лучше отдавать его ***в легкую атлетику, теннис, плавание и другие персональные виды спорта***, где он будет совершенствовать свои личностные навыки, вырабатывая волю к победе, независимость и умение рассчитывать на собственные силы.

Если ваш ребенок ***общителен, всегда стремиться быть рядом с коллективом и плохо переносит одиночество***, то лучше всего продолжать оттачивать его чувство коллективизма и взаимовыручки через ***игровые и командные виды спорта, такие, как парная гребля на байдарках и каноэ, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол***.

# Физиология в вопросах выбора вида спорта

Намереваясь отдать ребенка в спортивную секцию, проследите за тем, чтобы этот конкретный его вид не навредил вашему чаду.

Страдающим **астмой** детям ***лучше заниматься легкой атлетикой и лыжным спортом,*** нежели футболом или хоккеем.

Если у вашего ребенка **избыточный вес**, не старайтесь отдавать его в спортивную гимнастику или прыжки в воду – требующие большой координации виды спорта будут для него сложны и утомительны, а неудачи и насмешки сверстников могут и вовсе вызвать отвращение к спорту. Лучше отдайте его в ***борьбу, тяжелую атлетику или хоккей,*** где повышенная масса порой является не недостатком, а преимуществом

## Спорт и семейный бюджет

Некоторые виды спорта, такие, как хоккей или теннис, требуют не только физических данных, но и серьезного финансирования. Поэтому не разочаровывайте ребенка нехваткой средств на амуницию или сборы, когда у него что-то начнет действительно хорошо получаться.

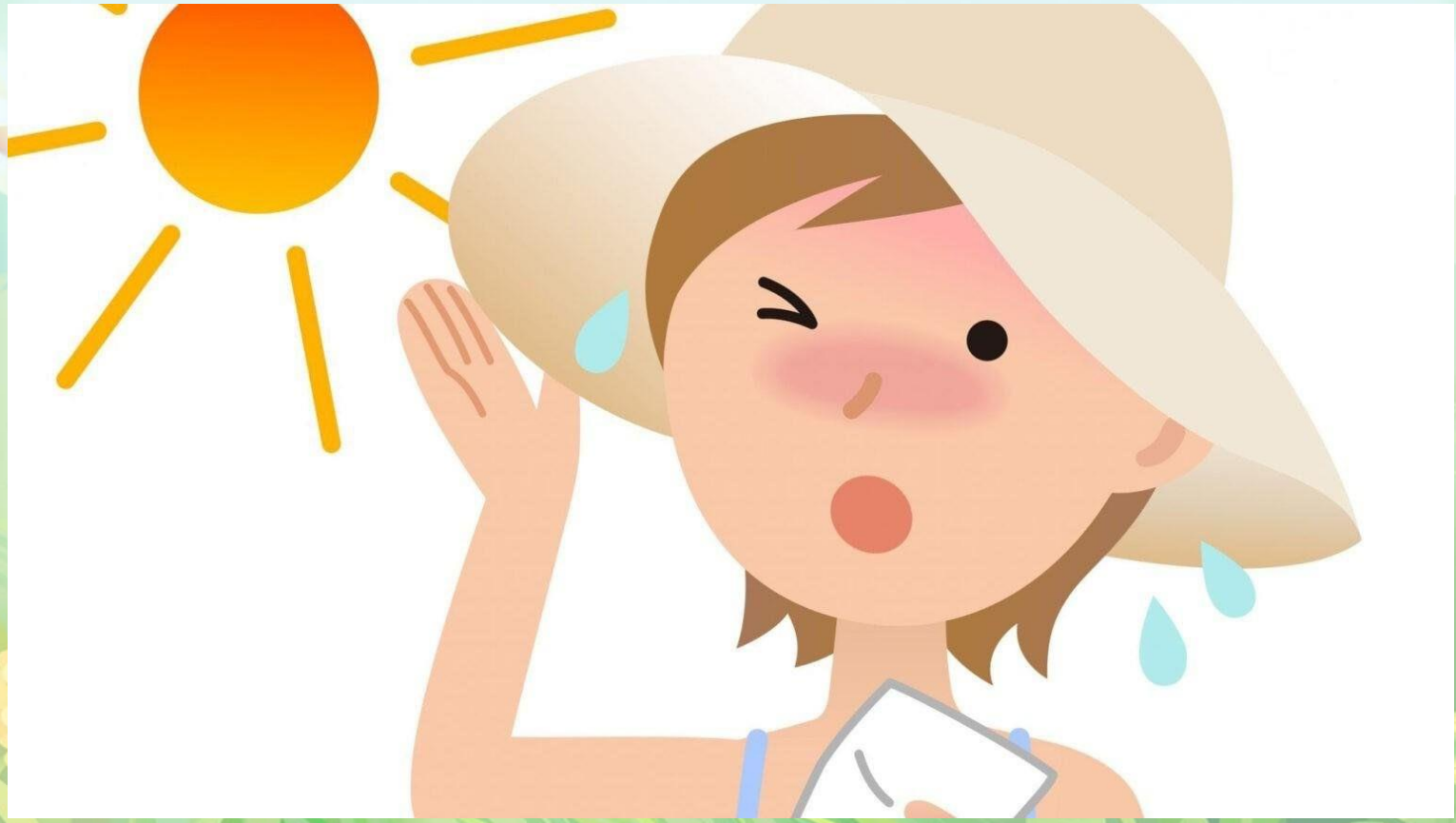
## Место расположения секции

При выборе спортивной секции большим успехом будет ее близость к вашему дому.

**Выбирая для своего ребенка тот или иной вид спорта, подойдите к задаче взвешенно и мудро!**

# Как организовать активный летний отдых ребенка

Чем меньше возраст ребенка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. Загорать детям следует не под прямыми солнечными лучами, а в тени, лучше во время игр и в движении.



Прекрасное закаливающее средство – купание.
Не допускайте переохлаждения ребенка при купании. В воде вместе с ребенком обязательно должен находиться взрослый.

Старайтесь соблюдать режим дня, иначе очень трудно к нему возвращаться в сентябре. Не забывайте, что недосыпание развивает неврозы, возрастает утомление.

# Варианты игр с ребенком во время летнего отдыха

**МЯЧ**. Можно поиграть в футбол, прыгать через мяч, бросать в кольцо, «Кто дальше», «Кто выше». Игры можно усложнять, попросив ребенка подбросить вверх мяч и поймать его двумя руками, одной рукой, отбить (не ловить). Можно играть в игру «Съедобное – несъедобное».

**ОБРУЧ**. Обруч хорошо подходит для летних прогулок. Его можно крутить на талии, шее, руках и ногах. Через него можно прыгать, как через скакалку, обруч можно подбрасывать, катать, прыгать через него, использовать в различных играх.

**ПРЫГАЛКИ**. Прыжки через скакалку не только забава, это еще полезное гимнастическое упражнение. Длину скакалки нужно регулировать под ребенка. Для прыжков, где скакалку крутят взрослые, а ребенок прыгает, прыгалку нужно брать длинную.