

Я в спортсмены бы пошел.

(Консультация для родителей)

Перед тем как отдавать ребенка в спортивную секцию, подумайте, из каких соображений вы это делаете. Интересует ли вас здоровье и физическое развитие малыша или же вы надеетесь, что ребенок достигнет определенных успехов в профессиональном спорте?

Многие родители отдают детей в спорт в надежде поправить и укрепить здоровье малыша. Однако не забывайте, что у каждого вида спорта есть своя «специализация». Верховая езда, к примеру, лечит болезни опорно – двигательного аппарата и благоприятно влияет на психику. Циклические виды спорта (велосипед, гребля) полезны для сердца и легких. Разные виды борьбы улучшают координацию движений, а плавание способствует закаливанию.

Даже если малыш занимается исключительно ради удовольствия, неправильно подобранный вид спорта, большая нагрузка в слишком раннем возрасте, игнорирование особенностей физического развития – все это может привести к тяжелым последствиям.

При приеме в спортивную секцию требуют предоставить справку о состоянии здоровья ребенка и о допуске его к занятиям определенным видам спорта. Дело в том, что для каждого вида спорта существуют свои ограничения и противопоказания.

При выборе спортивной секции придерживайтесь простого правила. Если вы мечтаете, о том, чтобы ваш малыш поставил со временем мировой рекорд, отдавайте предпочтение тому виду спорта, где врожденные физические достоинства помогут ему добиться успеха, а слабые места, наоборот не будут иметь решающего значения. Если ваша цель – укрепить здоровье ребенка, стоит выбрать тот вид спорта, который поможет скорректировать физические недостатки.

Не стоит ожидать от ребенка выдающихся результатов в первые же месяцы занятий. Первый год или два уйдут на общую физическую подготовку.

Если чадо, позанимавшись полгода карате, просит отдать его на фигурное катание, еще через месяц – на футбол, не обвиняйте его в неусидчивости. Малыш просто ищет «свое» увлечение. Ему хочется попробовать «все и сразу» и выбрать из этого многообразия именно, то что ему по душе.

Желаем Вам здоровья!

Инструктор по физической культуре Матвейчук Е. М.

