**КОНСУЛЬТАЦИЯ**

Задумываясь над проблемами физического воспитания своего ребенка, родители часто оказываются перед выбором: в какую спортивную секцию записать сына или дочку?

Успех физического развития ребенка нередко зависит от «точности попадания». Не стоит руководствоваться при выборе решением своих знакомых или друзей и вести своего ребенка в ту же секцию, куда те отдали своих детей. Присмотритесь к **особенностям характера** своего чада при выборе направления физического воспитания ребенка.

**Памятка родителям**

***Если ребенок решил заниматься спортом профессионально:***

* *Будьте готовы к ежедневным тренировкам ребенка, как правило, в утреннее или вечернее время. Заранее определите, кто будет возить и забирать ребенка.*
* *Если ребенок занимается командным видом спорта, то раз в 1-2 недели по выходным он будет выезжать с командой на товарищеские турниры с другими спортшколами. А летом - на сборы в спортивном лагере.*
* *К 11-12 годам вам придется вместе с ребенком принимать важное решение: если он хочет продолжать спортивную карьеру, то нужно переходить из обычной школы в спортивную, где расписание привычных уроков скорректировано.*
* *Периодически вам нужно будет заниматься восстановительной реабилитацией своего юного спортсмена: водить его на массаж, посещать сауну. Раз в полгода обязателен визит к спортивному врачу.*

Самая основная задача при выборе спортивной секции для своего ребёнка – правильно оценить **состояние его здоровья**. Не лишней здесь будет и консультация врача. У многих видов спорта имеются противопоказания и ограничения по возрасту. Рассмотрим подробнее.

**Хоккей**

**В эту игру, согласно известной песне, играют только настоящие мужчины.**

**Оптимальный возраст - с 5-6 лет.**

Если вашему сыну нравятся командные игры, в которых результат достигается совместными усилиями, в хоккейной секции ему будет комфортно. Не стоит записывать и ранимых натур. Секция не сделает из него настоящего мужчину, а вот навредить психике может. В хоккее нужен бойцовский характер. Тренировки научат их грамотно расходовать свои силы, хоккей покажет, как можно достойно и красиво проигрывать.

**Плюсы**

* Спорт учит уважать и коллег по команде, и противников - этого требует хоккейный кодекс. Другими словами, ребенка учат быть человеком чести!
* Тренировка укрепляет все группы мышц, а кроме того, тренирует
* собранность, выносливость, внимание и глазомер.

**Минусы**

Хоккей - это довольно дорогой вид спорта. Экипировка обходится родителям в несколько тысяч рублей (коньки стоят в среднем 1600-2000 рублей, клюшка - 600-900 рублей, шлем, защита, перчатки - в сумме от 2000 рублей, форма - не менее 1500 рублей), а обновлять спортивный гардероб придется по мере роста игрока, а это может происходить раз в полгода - год.

***Противопоказания:***

* неустойчивость шейных позвонков (легко смещаются при резких движениях)
* плоскостопие
* язвенная болезнь
* бронхиальная астма.

**Спортивная гимнастика**

**Красота, зрелищность, грация и очень серьезные физические нагрузки.**

**Оптимальный возраст - с 4-5 лет.**

Если ваш ребенок предпочитает быть в центре всеобщего внимания, обладает хорошими актерскими качествами и выносливостью, любит играть один, этот вид спорта - для него. Тихоне тренировки помогут раскрыться, каждым занятием он будет чувствовать в себе растущую силу, уверенность в себе.

**Плюсы**

* У ребенка формируется здоровая осанка, укрепляется мышечный корсет.
* Гимнастика развивает артистизм: за время выступления спортсмену нужно покорить зрителей и жюри.

**Минусы**

* В этом виде спорта, как ни в одном другом, важны диета и контроль массы тела.
* Очень высокий травматизм.

***Противопоказания:***

* сколиоз
* высокая степень близорукости
* заболевания сердечнососудистой системы

**Особое внимание**

Ребенку придется заниматься серьезно не только в спортшколе, но и дома: выделите 2 часа в день на проработку всех групп мышц: отжимания, приседания, скручивания пресса под вашим присмотром. Не настаивайте, если ребенок отказывается тренироваться дома, но мягко объясните, что поддерживать физическую форму нужно не только в спортшколе: это должно стать образом жизни.

**Плавание**

**Самый универсальный вид спорта, подходящий практически каждому**.

**Оптимальный возраст - с 6-7 лет**

Вода отлично "лечит" замкнутых детей. Отдавайте детей, который отказывается играть с друзьями и предпочитает досуг с машинками и книжками, в секцию плавания, и через пару месяцев вместе со страхом перед водой пройдет и страх общения. Маленького драчуна или задиру тоже хорошо "приручает" плавание. Если ребенку с рождения ставили диагноз "гиперактивность" и вам тоже кажется, что он слишком непоседлив, плавание поможет и здесь, ведь вода успокаивает нервную систему.

**Плюсы**

* Формируется правильная осанка, мышцы всего тела развиваются гармонично.
* Развивается дыхательная система.
* Занятия в бассейне - естественный способ закаливания и повышения иммунитета.
* Водная среда отлично успокаивает нервы и настраивает на уравновешенный лад.

**Минусы**

Состояние бассейна не всегда отвечает нормам санитарно-эпидемиологических служб. Поэтому к его выбору нужно подойти со всей серьезностью.

***Противопоказания:***

* наличие открытых ран и кожных заболеваний
* болезни глаз

**Особое внимание**

Случается, что ребенок, которого начали водить в бассейн, через 1-2 недели начинает регулярно простужаться. Родители спешат бросить занятия, но это абсолютно неправильно! Педиатры объясняют это так: организм, таким образом, реагирует на "перемены климата". На перестройку требуется 3-6 месяцев, а затем иммунная система заработает с полной отдачей, и вы заметите тот самый закаливающий эффект, на который и надеялись в самом начале. Главное - не бросать занятия после первой простуды, на время заболевания прекращать тренировки, а через неделю после выздоровления снова возвращаться в бассейн..

**Единоборства**

**Искусство постоять за себя, идеально подходит для непоседливых детей.**

**Оптимальный возраст - 7 лет**

У вас подрастает маленький задира? Вы пробовали "успокоить" его плаванием, но бассейн ему несимпатичен? Значит, ему прямая дорога в единоборства. Как это ни странно, но юного агрессора здесь научат не только правильно драться и постоять за себя, но и правильно концентрироваться и входить в медитативное состояние. Другими словами, его научат успокаиваться! Записывайтесь в секции дзюдо, айкидо, ушу, самбо или даже греко-римской борьбы - выбор огромен.

**Плюсы**

* На тренировках ребенка обучат не только самообороне, но и правильным падениям, контролю над собственным телом. А эти навыки пригодятся не только при внезапном нападении, но и в Обычной "мирной" жизни.
* Единоборства обучают разбираться в строении человеческого тела, тренер обращает внимание учеников на то, где находится тот или иной сустав или точка.

**Минусы**

* Детей моложе 7 лет не стоит отдавать в единоборства. Среди тренеров считается, что до этого возраста ребенка трудно обучить концентрации и самодисциплине, а на них строится все искусство борьбы.
* Травматизм боевых искусств достаточно высок (хотя, если соблюдать технику, серьезных травм как раз удается избежать).

***Противопоказания:***

* нестабильность шейных позвонков
* заболевания опорно-двигательного аппарата
* заболевания сердца

**Волейбол, баскетбол.**

**Стремительная игра с понятными каждому зрителю и участнику правилами.**

**Оптимальный возраст - с 7 лет**

Командные виды спорта, в том числе волейбол, хороши для тех ребят, которые любят и умеют общаться, в раннем детстве не терялись на детской площадке, охотно примыкали к любым играм со сверстниками. Но ни в коем случае не отправляйте в эти секции ребенка замкнутого в надежде, что спорт расшевелит его. Скорее всего, вы получите обратный эффект: в сплоченной команде ребенок почувствует себя еще большим изгоем, и для его "лечения" потребуется вмешательство психологов. Если ребенок - ярко выраженный лидер, посмотрите на первоначальные игры (если вы не уверены, что через полгода он станет капитаном команды). Лидерам больше подходят парные виды состязаний, такие как теннис, бадминтон…

**Плюсы**

* Игра зрелищная и позволяющая каждому игроку показать себя на площадке.
* Развивает стремительную реакцию.
* Довольно простые и наглядные правила, стимулирующие концентрацию, память.

**Минусы**

Травматизм есть, но невысокий.

***Противопоказания:***

* неустойчивость шейных позвонков (легко смещаются при резких движениях)
* плоскостопие
* язвенная болезнь
* бронхиальная астма.

**Особое внимание**: если в вашей семье средний рост никогда не превышал отметку 180 см, то ребенка могут не принять в секцию! Ведь при отборе тренер, прежде всего, смотрит на рост родителей, чтобы понять, вырастет ли будущий волейболист или баскетболист высоким и статным.

**Теннис с 4-5 лет**

**Плюсы:**

* развивает ловкость и быстроту реакции;
* улучшает координацию движений и работу дыхательной системы;
* занятия полезны, если ребёнок страдает остеохондрозом или заболеваниям обмена веществ.

**Противопоказание:**

* нестабильность шейных позвонков;
* плоскостопие;
* близорукость
* язвенная болезнь.

**Фигурное катание**

**(с 4-5 лет) и лыжный спорт (с 6-7 лет)**

**Плюсы:**

* способствуют развитию опорно-двигательного аппарата
* улучшают работу дыхательной и сердечнососудистой систем
* повышают работоспособность и выносливость у ребёнка
* особенно полезно детям со сколиозом, остеохондрозом, с заболеваниями обмена веществ

***Противопоказания:***

* заболевания лёгких
* бронхиальная астма
* близорукость.

Таким образом, правильный выбор секции для ребенка имеет огромное значение для его развития и здоровья. Как известно, двигательная активность влечет за собой развитие интеллекта. Дети, которые занимаются спортом, часто опережают по умственному развитию своих сверстников. Увлечение спортом часто может длиться годами, отвлекая детей и подростков от неблагоприятного влияния улицы и сомнительных компаний.

***Желаем удачи в воспитании здорового ребенка!***