

Консультация для родителей: «Какой вид спорта выбрать ребенку 4-5 лет»



С 4-5 лет всерьез можно задуматься о спорте. В большинстве видов спорта работает принцип: чем раньше, тем лучше. Это связано с тем, что мышечная система и двигательные навыки имеют свой природный потенциал (у каждого он свой). Его необходимо развивать в нужном направлении и нарабатывать как можно раньше.

ВЫБОР СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ. Как всегда, в этом возрасте, важно не место, крутизна гимнастического зала и престиж спортивной школы, а хороший тренер-педагог, который найдет индивидуальный подход к вашему ребенку. Поэтому ищите тренера, а не школу. Возможно, на поиски вы потратите некоторое время. Прислушайтесь к отзывам тех родителей, чьи дети уже посещают какие-то секции.

Плавание. Это универсальный вид спорта, который одинаково хорошо подходит и взрослым, и детям. Занятия в детских группах с тренером проводятся с шести лет. А сейчас главное — не технику «брасса» или «кроля» освоить, а научиться держаться на воде, доверять водной стихии. Вы можете найти индивидуального тренера, где проходят тренировки на воде, или же записаться вместе с ребенком в бассейн.

Фигурное катание. Для профессионалов даже после четырех лет может быть поздно! В фигурном катании важно, чтобы ребенок не боялся падать и «чувствовал» лед. Этот вид спорта хорошо развивает все мышцы тела и отличную координацию движений.

Фигурное катание считается одним из самых красивых, но и самых травмоопасных видов спорта.

Спортивная и художественная гимнастика. Это прекрасные виды спорта, которые развивают гибкость, грацию и красоту тела. Мальчику наверняка понравятся упражнения на брусьях, кольцах, канате, прыжки на батуте, девочкам — танцевальные движения с лентами, мячами и обручами. Дети этого возраста отличаются природной гибкостью. Поэтому для многих из них гимнастика будет «родной» и понятной.

Теннис. Этим видом спорта можно заниматься с пяти лет. Он престижный, дорогостоящий и перспективный (если ваш ребенок будет подавать большие надежды).

Будьте готовы к частым тренировкам (минимум четыре раза в неделю). Кстати, это касается и любого другого вида спорта.

Командные виды спорта. В хоккей, футбол, волейбол, баскетбол обычно принимают, как минимум, с 6—7 лет. Это связано с тем, что ребенку дошкольного возраста трудно сохранять «командный дух», выполнять то, что важно для всех, а не только для него.

Восточные единоборства. Наиболее популярны среди детских «восточных» секций — каратэ, дзюдо, смешанные виды единоборств. Эти виды спорта требуют осознанного подхода. По большому счету, в них нужно идти с 12—14 лет. Восток — дело тонкое. Ведь здесь важны два принципа: развитие тела и духа. С 4—5 лет можно получать только азы техник, делать упражнения на растяжку и общее укрепление мышц. Полезны занятия восточными единоборствами еще и тем, что они учат правильному дыханию и позитивному мышлению.

Спортивные балльные танцы. Начинать можно с 4—5 лет. Конечно, программа для самых маленьких танцоров значительно упрощена. В этом возрасте детям трудно делать специальные танцевальные па. Занятия балльными танцами развивают выносливость, формируют красивую осанку и уверенность в себе.

Идти или не идти в большой спорт?

Пойдет ребенок в большой спорт или будет заниматься «для себя», покажет время и результаты тренировок.

Вам об этом думать пока рано. Конечно, будущие чемпионы угадываются практически с пеленок, и опытный тренер их

«вычисляет» точно. Также важно пройти медицинский осмотр и знать противопоказания к разным видам спорта.

