

Консультация для родителей «Как выбрать спортивную секцию для ребенка 5–6 лет»

Когда ребенку исполняется 5 или 6 лет, родители начинают размышлять о выборе спортивной секции. В многообразии различных видов тренировок тяжело подобрать вариант, который не только понравится ребенку, но и будет укреплять его здоровье. Чтобы сделать осознанный и безопасный для малыша выбор, изучите наше руководство по выбору спортивных занятий для дошколят.

Детский спорт с пользой для здоровья

Прежде чем отдавать свое чадо в спортивную секцию, сходите с ним на осмотр к специалисту. В данном случае лучше выбрать врача при спортивном клубе, нежели участкового педиатра, поскольку терапевт не всегда знает специфику отдельных видов нагрузок. Только заручившись одобрением доктора, можно планировать график тренировок.

Любые серьезные проблемы с дыхательной или кровеносной системой могут быть противопоказанием к занятиям активными видами спорта. Если у ребенка повышенное давление, нарушенный сердечный ритм или бронхиальная астма, ему идеально подойдет лечебная физкультура.

Выбирая вид спорта, учитывайте существующие хронические заболевания ребенка. Если малыш плохо видит, ему не подойдут ни контактные виды единоборств, ни такие подвижные игры, как волейбол, баскетбол или футбол.

Если кроха часто простужается и тяжело переносит заболевания дыхательной системы, ему противопоказаны любые виды спорта, требующие продолжительного контакта с холодным воздухом, будь то лыжи, коньки или хоккей. Страдающим хроническими тонзиллитами и синуситами не подойдет и плавание в бассейне. От водных видов спорта стоит воздержаться малышам с болезнями мочеполовой системы.

В возрасте 5-6 лет деткам не стоит заниматься теми видами спорта, которые могут приводить к неправильному формированию мышц в случае неправильных тренировок. К таким видам спорта относятся, например, велоспорт, бадминтон и большой теннис.

Не стоит заставлять ребенка интенсивно тренироваться с дошкольного возраста. Неокрепший растущий организм негативно реагирует на чрезмерные нагрузки, вызванные неправильным режимом тренировок. Если ребенок быстро устает, капризничает без повода, легко отвлекается и плохо спит, задумайтесь о снижении спортивных нагрузок или смене тренера.

Любые подвижные занятия могут быть полезны для здоровья малыша, но их можно улучшить, если проводить на свежем воздухе. Именно занятия на улице принесут вашему чаду максимум пользы. Отлично укрепляет иммунитет и плавание в бассейне. Спортивные занятия, которые проводятся в просторных, хорошо проветриваемых помещениях всегда предпочтительнее маленьких спортзалов без вытяжки.

Какую спортивную секцию выбрать для ребенка 5-6 лет?

Плавание — один из наиболее щадящих и полезных для детского здоровья видов спорта. Детки могут плавать с первых дней жизни, потому в возрасте 5 или 6 лет ничто не мешает им начать посещать бассейн. При выборе бассейна обратите внимание на отношение администрации к медицинским справкам, необходимым для допуска в воду. Перед покупкой абонеента также стоит изучить состояние спорткомплекса, температуру воды и качество ее очистки.

Активным компанейским мальчишкам идеально подойдут занятия футболом или баскетболом, хоккеем или волейболом. Все эти виды спорта оказывают общеукрепляющее воздействие на растущий организм, укрепляют дыхательную и сердечно-сосудистую системы, развивают ловкость и повышают скорость реакции. Игра в команде также развивает коммуникативные навыки и способствует лучшей адаптации в новом коллективе. С другой стороны, командные виды спорта могут быть весьма травматичными, потому потребуются расходы на качественную экипировку: удобную спортивную обувь и защитное снаряжение.

Боевые искусства, будь то бокс или восточные единоборства, позволят ребенку выплеснуть избыток энергии и получить полезные навыки самообороны. Вопреки распространенному мнению, такие секции подходят не только для мальчишек, но и для девчонок. Боевые искусства развивают ловкость и координацию, повышают скорость реакции. Дыхательные практики восточных единоборств служат профилактикой простудных заболеваний и успокаивают нервную систему. Высокий риск травм можно свести к минимуму при помощи защитной экипировки.

Художественная или спортивная гимнастика отлично развивает гибкость и грациозность, гарантирует хорошую осанку. Такие занятия подойдут артистичным деткам, которые любят выразить себя в движении. В качестве менее травмоопасной альтернативы гимнастике можно выбрать спортивные или бальные танцы.

Любые дисциплины легкой атлетики укрепляют мышечную и костную системы, развивают ловкость, скорость и силу. Однако однообразные тренировки могут быстро наскучить малышам, потому такие секции подойдут только действительно увлеченным и целеустремленным деткам.