

***Беседа с родителями на
тему:
«Как выбрать вид спорта
ребенку»***

Инструктор по ф.к.МИРИБЯН А.К.

2021-03-31

Беседа с родителями на тему: **«Как выбрать вид спорта ребенку»**

Часто родители при выборе спортивной секции для ребенка руководствуются ложными мотивами:

горнолыжный спорт – это престижно,
фигурное катание – красиво,
фехтование – благородно,
карате – мужественно.

Нередко основанием для выбора становятся и нереализованные амбиции взрослых: мама мечтала стать гимнасткой, да фигура подкачала, папа грезил о горных лыжах, но это было не по средствам. Все это в корне неверно.

Как выбирать вид спорта?

1. Расспросите самого ребенка, чем бы ему хотелось заниматься. Он, скорее всего, вообще не имеет представления о том, какие существуют виды спорта. Восполнить этот пробел несложно: посмотрите с ним передачи **спортивного канала**, сходите на занятия или соревнования в различные **спортивные секции**. Но все же полагаться исключительно на выбор ребенка **не стоит**.

2. Прежде чем принять решение, трезво оцените возможности ребенка. Ведь спорт – это та сфера, желание человека далеко не всегда совпадают с его физическими возможностями. Например, худенький, неуверенный в себе мальчик вряд ли почувствует себя комфортно в секции хоккея, а основательному плотненькому крепышу, скорее всего, не удастся добиться успехов в секции **спортивной гимнастики**, где необходимы гибкость, прыгучесть, подвижность суставов.

3. Не стоит отдавать малыша заниматься тем видом спорта, к которому он максимально предрасположен. Ведь в этом случае у него будут активно развиваться именно те навыки, которые и так прекрасно сформированы, а те, которые нуждаются в дополнительной стимуляции, так и останутся неразвитыми. А занятия спортом, если правильно **выбран профиль**, могут гармонизировать как раз те сферы, в которых малыш не слишком успешен.

4. Необходимо взвесить материальные возможности семьи, учесть удаленность места занятий от дома, расписание тренировок.

Как доктор прописал

Если у **ребенка** есть какое – то хроническое заболевание, то выбирать вид **спорта** и определять допустимую нагрузку можно только по рекомендации лечащего врача. Но даже если **ребенок** выглядит абсолютно здоровым, у него могут быть проблемы, которые до поры до времени не дают о себе знать, но при повышенной физической нагрузке могут развиться в серьезный недуг. Поэтому, прежде чем принять окончательное решение, нужно обязательно **проконсультироваться у педиатра**, а лучше пройти полную диспансеризацию.

В профессионалы или любители?

Занятия **спортом** приносят пользу телу и душе в том случае, когда **ребенок** занимается с удовольствием, а после тренировки чувствует легкую приятную усталость. Но в **спортивных школах**, где детей с первых шагов ориентируют на достижение **спортивных результатов**, тренировки столь интенсивны, что не оздоравливают, а, наоборот, изматывают организм. К тому же они отнимают столько времени, что **ребенку и его родителям приходится выбирать**: или отказаться от занятий музыкой, рисованием и т. д. и посвятить себя только **спортивной карьере**, или бросить секцию. Выбор никогда не бывает безболезненным.

От последствий **спортивных** перегрузок страдают в первую очередь физически здоровые дети. Слабые и болезненные быстро отсеиваются как неперспективные.

Если вы заботитесь не о славе, а о здоровье и гармоничном развитии **ребенка**, не стремитесь записать его в **спортивную школу**, где делают чемпионов. Скромная оздоровительная секция рядом с домом принесет больше пользы.

Выбрана секция, куплена экипировка, начались занятия. И вдруг **ребенок объявляет**, что заниматься не хочет. Что делать? Для начала разобраться, в чем причина нежелания. Многие дети отказываются заниматься, столкнувшись с трудностями: что-то не получается с первого раза, тренировки вызывают дискомфорт. Товарищи по группе опережают. В этом случае стоит уговорить **ребенка подождать**: возможно, позже ему удастся справиться с неудачами, и он с удовольствием втянется. Более серьезная проблема – конфликт с товарищами по группе. В раздевалках дети остаются без присмотра взрослых, и более опытные «**спортсмены**» могут насмеяться над новичками. Постарайтесь научить **ребенка постоять за себя**. Попросите тренера контролировать поведение детей в раздевалках. Но если ничего не меняется, и **ребенок** боится ходить на тренировки, ищите другую секцию. Забирайте **ребенка и в том случае**, если у него не сложились отношения с тренером.

Если **ребенку не нравится выбранный вид спорта**, не стоит настаивать и во что бы ни стало продолжать занятия. Предложите ему передохнуть и попробовать себя в чем-то новом.

Чтобы быть здоровым и сильным, совершенно не обязательно ходить в **спортивную секцию**. Ролики и коньки, велосипед и скакалка, плавание и бадминтон, пешие и водные походы принесут не меньше пользы. В любом случае не кубки и медали, а здоровье и уверенность в собственных силах – вот главная награда, которую получает ваш маленький **спортсмен**, а вместе с ним - и вы.