**Консультации для родителей “Какой вид спорта подходит вашему ребенку”**

 О пользе физических занятий сказано и написано очень много. Эти занятия являются неотъемлемой частью красивого тела и долголетия. Не секрет, что занятие спортом для ребенка – шанс вырасти не только крепким и здоровым, но и умным и разносторонне развитым человеком. Особенно важность физических нагрузок актуальна в современном мире, когда гаджеты занимают всё наше свободное время. *Но какой вид спорта может увлечь именно вашего ребенка, какой окажется наиболее подходящим?*
Каждый хочет, что бы их ребёнок, вырос сильным, здоровым и спортивным человеком, ведь, как говорят, в здоровом теле, здоровый дух! Очень важно правильно выбрать вид спорта для своего ребёнка.
**Чтобы правильно выбрать вид спорта своему ребенку, достаточно учитывать несколько ключевых моментов:**
1. Вес и рост ребенка.
2. Медицинские противопоказания.
3. Темперамент.

4. Возраст.
5. Удаленность секции от дома.
Давайте теперь подробнее рассмотрим каждый из выше перечисленных факторов:
**Вес и рост ребёнка**
Наилучших результатов полные дети достигают в плавании, боевых искусствах, разновидностях легкой атлетики, и, самое главное – хоккее, где большой вес часто приветствуется. Для девочек с маленьким весом идеально подойдёт гимнастика. Высокий рост приветствуется во многих командных видах спорта - в баскетболе, волейболе. А вот в спортивной гимнастике приветствуются дети со средним ростом .
**Медицинские противопоказания**

Прежде чем отвести ребенка в физкультурно-оздоровительный комплекс или в бассейн, посетите вместе с ним доктора – педиатра или врача ЛФК. Врач подскажет вам, подходят ли ребенку выбранные виды спорта. Если вы еще не определились с выбором, врач поможет сделать это. Он подскажет, какие именно занятия более всего нужны вашему ребенку. А какие-то, возможно, будут противопоказаны и принесут вред.
**Темперамент ребенка**
Что же такое темперамент? Темпераментом называют врожденные особенности человека, которые определяют динамику протекания его психических процессов. Он в значительной мере формирует характер человека, его индивидуальность и является неким связующим звеном между организмом и познавательными процессами. Выделяют четыре простых типа темперамента: сангвинический, холерический, меланхолический и флегматический.
*Ребенок-Меланхолик*
Ребенка-меланхолика узнать легко: это, пожалуй, самый неспортивный темперамент из всех четырех. Меланхолик очень не любит всяческие перемены и с трудом к ним приспосабливается. Играет в одни и те же игры, но зато глубоко их изучает.
Человек с таким темпераментом – уравновешенный и трезвомыслящий. Ему как никому другому подойдут виды спорта, в которых нужно целиться, например, стрельба.
Ребенку-меланхолику могут очень понравиться танцы – это отличный шанс выразить себя.
*Ребенок-Холерик*
Холерик – неуравновешенный, но сильный тип темперамента. Он быстро загорается, также быстро остывает, рутина ему очень надоедает. Часто раздражается.
Ребенку-холерику всё надо. Он все время что-то делает, куда-то лезет, ничем долгое время не занимается, все разбрасывает, а споры с детьми предпочитает решать кулаками.
Ребенку-холерику спорт просто необходим: ему как никому другому нужно куда-то девать свою неуемную энергию! Однако ему необходим и контроль, поэтому обязателен мудрый наставник – тренер. К выбору тренера надо подойти особенно тщательно.
Дети-холерики тяготеют к командным, энергичным и агрессивным видам спорта. Футбол, хоккей, теннис, волейбол, баскетбол, бокс и так далее – все это для него.
*Ребенок-Флегматик*
Сильный, уравновешенный, спокойный – вот характеристика темперамента флегматика.
Ребенок-флегматик – это очень удобный ребенок: он хорошо спит, хорошо ест, хозяйственный, рассудительный.
Однако он довольно медлителен и «на лету» знания не схватывает. Ему надо время, чтобы чему-то научиться, но если уж что-то выучит, то на совесть. Торопить его не следует, так как флегматик может потерять уверенность в себе.
Флегматиков привлекают интеллектуальные виды спорта: бильярд, гольф, шашки, шахматы – здесь они могут проявить себя, продумывая комбинации ходов и рассчитывая силу удара. Еще одно качество флегматиков – выносливость – сослужит им хорошую службу, если они займутся бегом, роликовыми коньками, лыжами, велосипедной ездой, скейтбордом, плаванием и так далее. Обратите внимание на восточные единоборства: они неторопливы, полны философии - в общем, детям-флегматикам они подходят как ничто другое.

*Ребенок-Сангвиник*

Сангвиник – уравновешенный и спокойный темперамент. Дети-сангвиники – довольно подвижные, легко вступающие в контакт с другими детьми. Отличительная черта: сангвиники болтливы. У детей-сангвиников – быстрая реакция, поэтому они могут заниматься любым видом спорта. Это дети очень любопытны, им все интересно, и поэтому их может привлечь любой вид спорта. Но наибольших высот они достигают все-таки в командных видах спорта, так как быстро находят общий язык с членами команды.

**Возраст**
Родители должны знать, что сверх-интенсивные тренировки могут привести к ранней остановке роста ребенка. Ребенок развивается постепенно, поэтому родителям необходимо проявить разумную рациональность в выборе спортивной секции для своего малыша. Нельзя давать сразу чрезмерную физическую нагрузку, ведь спорт должен соответствовать возрасту ребенка.
*Легкая атлетика*. Иногда даже говорят , что легкая атлетика – спорт, придуманный детьми. Дети с самого раннего возраста начинают бегать, прыгать. Это очень естественный вид спорта. Рекомендуется заниматься с 7 лет. Благодаря атлетике развивается грудная клетка, правильное дыхание, она способствует снабжению организма кислородом. Ребенок гибкий, ловкий, уравновешенный. Гармонично развиваются мышцы. У девочек становится красивая фигура, стройные длинные ноги.
*Футбол.*Оптимальный возраст поступления в секцию - 7 -9 лет. Это вид спорта для детей, которые могут отлично управлять как правой, так и левой рукой и ногой. Левши даже лучше и быстрее реагируют, скорость реакции у них выше.
*Карате.* Ориентироваться лет на 5-6. Один из самых востребованных на сегодняшний день видов спорта среди детей. Каратэ дает так много: волю, ловкость, стимулирует иммунитет, а кроме этого, делает психику ребенка более уравновешенной, укрепляет дух и, что очень важно, помогает преодолеть внутренние страхи.
*Плавание.* Такой благодатный вид занятий, который подходит даже детям с 2-х месяцев, а для секций подойдёт 6-7 лет.
*Катание на коньках* рекомендуется для девочек и мальчиков с 6 лет. Развивает ловкость и равновесие, укрепляет мышцы ног и делает детей стройнее.
*Лыжный спорт.* Заниматься им можно с 5- 6 лет, как девочкам, так и мальчикам. Но лучший возраст для начала занятий лыжным спортом — около 10-11 лет. Солнце, чистый зимний воздух сами по себе очень полезны. Занятия лыжами помогут ребенку быть увереннее в себе, закалиться. В упражнениях задействованы все мышцы тела.
*Теннис* — «односторонний» вид спорта. Нежелательно заниматься им до 12 лет, так как при этом одна сторона тела развивается больше, чем другая. Чтобы вторая часть тела не была недоразвитой, нужно заниматься специальными упражнениями для развития всех ее мышц, иначе возможен правосторонний сколиоз позвоночника. Учит ребенка расслабляться, делает гибкими суставы.
*Игры с мячом (волейбол, баскетбол)* рекомендуются мальчикам и девочкам с 9 лет. Они активизируют деятельность сердца и кровеносных сосудов. Лучше всего начать заниматься этими видами спорта с 10-15 лет. Все мышцы тела гармонично развиваются, особенно в длину. Фигура ребенка становится стройной, элегантной. Игры с мячом учат ловкости, быстроте реакции. Особенно рекомендуются низкорослым детям, так как благоприятно влияют на рост. Девочкам игры с мячом помогают улучшить фигуру: грудь будет красивой, плечи ровными, бедра стройными, щиколотки и икры изящными.
**Удаленность секции от дома**

Не ведите туда, где поближе. Ведите туда, где ребенку будет нравиться. Нужно выбирать вид спорта вместе с ребенком. Если он еще маленький и знает не все виды спорта, познакомьте его с ними. Покажите картинки и видео из интернета, расскажите правила, объясните, чем каждый из видов спорта полезен и интересен. Ребенок обязательно выскажет свои пожелания, и уже вместе вы определитесь – куда идти.
**Советы:**
\* Самое главное – не принуждайте, не ломайте ребенка. Занятия по принуждению эффекта не дадут. Более того – они могут спровоцировать травмы. Пусть ребенок получает от спорта удовольствие!
\* Если ребенок выбирает вид спорта, не соответствующий его темпераменту – ничего страшного! Вдруг он действительно в нем преуспеет.
\* Прежде, чем ребенок выберет какой-то «свой» вид спорта, может потребоваться много времени. Пусть он позанимается немножко тем, немножко этим – предоставьте ему свободу выбора!
\* Не гонитесь за спортивными достижениями ребенка. Помните, что он занимается спортом, чтобы укрепить здоровье и найти друзей. Если все пойдет хорошо и ребенку будет интересен спорт – он сам захочет чего-то достичь. Если же его изначально мотивировать на большой спорт, это может вызвать чувство неуверенности в себе, страх не справиться и подвести родителей, не оправдав их ожиданий. Кроме того, сложные тренировки в раннем возрасте могут оказаться чреватыми. Измученные тренировками, многие дети рано или поздно категорически отказываются от спорта. Зато те, кого не заставляли, а мягко мотивировали на занятия ради здоровья, увлекаются и продолжают заниматься и поддерживать форму всю жизнь.

\* Познакомьтесь с тренером. Очень важна и психологическая атмосфера, в которой окажется ребенок. Подумайте – будет ли ребенку комфортно под руководством этого человека? Поприсутствуйте, если это возможно, на паре-тройке первых занятий вашего ребенка. Оцените методику тренера – подходит ли она вашему ребенку.

\* Если вы не можете отдать ребенка в секцию, следует самостоятельно обеспечить ребенку достаточную физическую активность. Устраивайте командные игры по выходным с родственниками и друзьями. Сделайте традицией [пробежки](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Ffitvid.ru%2F2011%2F08%2Fkak-pravilno-begat-po-utram%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNFXG7yoaeKCR-K7C9UipKB__rCnjg) семьей. Купите ребенку собаку – гуляя с ней, он будет и бегать, и прыгать. Оборудуйте дома спортивный уголок и научите малыша подтягиваться.

**Источник:**

1.http://ped-kopilka.ru/blogs/elena-sergevna-karunenko/kakoi-vid-sporta-podhodit-vashemu-rebenku-konsultaci-dlja-pedagogov-i-roditelei-na-sportivnuyu-tematiku.html

2.<http://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2014/11/04/kak-vybrat-vid-sporta-dlya-rebenk>