С какого возраста лучше отдать ребёнка в спорт?

Бовинова Г.В.,
инструктор по ФК МБДОУ д/с № 6

Когда стоит отдать сына или дочь в спорт? — Лучше всего начинать приучать детей к спорту с дошкольного возраста, но это не всегда возможно – маленьких детей принимают не во все спортивные секции.

Если вы планируете впоследствии сделать спорт для ребёнка весомой частью его жизни, приучать детей к спорту нужно ещё с «пелёнок». Как это сделать? Оборудуйте у себя дома небольшой спортивный уголок со шведской стенкой, канатом и другими приспособлениями. Занимаясь с раннего детства, ребёнок преодолеет страх, укрепит некоторые группы мышц, освоит имеющиеся снаряды, почувствует удовольствие и радость от занятий.

Так с какого же возраста можно отдать ребёнка в тот или иной спорт? Здесь нет однозначного ответа, так как каждый человек индивидуален. Есть дети, которые в трёхлетнем возрасте умеют кататься на скейтборде или горных лыжах. Другие же и к девяти годам совершенно не готовы к большинству видов спорта.

7 подсказок для родителей

1. Ориентироваться нужно на возможности, способности и желание ребенка, а не на собственный вкус, моду, престиж и свои нереализованные желания. Не спешите: правильно выбранный вид спорта – это правильное мировоззрение, воспитание и позитивное отношение к спорту и здоровому образу жизни.
2. Предрасположенность к тому или иному виду спорта у детей видна уже в 5 – 7 лет. Если пока не определились с выбором, попробуйте плавание, айкидо, ушу. Эти виды спорта не навредят растущему организму, зато выявят его природные данные.
3. К серьезным тренировкам в спортивных секциях могут приступать дети, которые достигли возраста, рекомендованного Федеральными стандартами по спортивной подготовке по тому или иному виду спорта. Например, для многих видов единоборств минимальный возраст для начала тренировок – 10 лет, для гимнастики – 5 – 6 лет, для футбола – 8лет, для легкой атлетики – 9 лет и так далее.
4. Учитывайте медицинские противопоказания. Например, с плохим зрением нельзя заниматься единоборствами. С бронхиальной астмой – бегом, если проблемы с позвоночником и суставами – гимнастикой и т.д. При

зачислении в спортивную школу у вас обязательно попросят справку от врача о том, что у ребенка нет противопоказаний к занятию тем или иным видом спорта.

5. Серьезными противопоказаниями к занятиям спортом считаются проблемы с сердцем и позвоночником – интенсивные нагрузки могут вызвать перебои в работе сердца и суставов.

6. Важны индивидуальные параметры каждого ребенка – темперамент, рост, вес и даже свойства характера. Для художественной гимнастики не подойдет девочка «пышка», а для баскетбола – ребенок с маленьким ростом.

7. Импульсивных, эмоциональных детей лучше отдавать в командные виды спорта, а спокойных, способных к монотонным занятиям – в индивидуальные (гимнастику, фигурное катание и т. д.)

Учитывайте расположение секции, не забывайте, что кроме занятий спортом ребенок должен выучить уроки, погулять, отдохнуть. В противном случае у ребенка войдет в привычку пропускать тренировки и выработается установка, что спорт – это не главное, а дисциплина – это то, что спокойно можно нарушать, причем с одобрения родителей. Выбирайте секцию так, чтобы дорога на тренировку занимала максимум 40 – 60 минут.

Что подходит малышу

Параметры ребенка	Высокий рост	Низкий рост	Избыточный вес	Худощавое и нормальное телосложение	Темпераментный, подвижный активный	Спокойный, уравновешенный
желательно	*Волейбол *Баскетбол *Легкая атлетика (прыжки в длину и высоту) *Гребля *Теннис *Плавание	*Спортивная Гимнастика *Спортивная Акробатика *Конный спорт *Единоборства и борьба *Тяжелая атлетика *Легкая атлетика	*Контактные единоборства *Хоккей *Плавание	*Художественная гимнастика *Легкая атлетика *Спортивная акробатика	*Командные виды спорта *Теннис	*Гимнастика *Борьба *Фигурное катание
нежелательно	*Спорт. гимнастика *Тяжелая атлетика *Конный спорт	*Баскетбол *Волейбол	*Легкая атлетика *Футбол *Гимнастика	*Тяжелая атлетика *Некоторые виды контактных единоборств	*Спортивная гимнастика *Акробатика	*Командные виды спорта

Конечно, эта табличка – просто рекомендации, главное в выборе секции – способности ребенка, его желание трудиться и хороший тренер!