

Родителям на заметку.

Нормы ГТО – всей семьей!

Спортивные секции для детей от 3 лет. Делаем правильный выбор

Как только малыш делает первые шаги, родители начинают задумываться, в какую спортивную секцию отдать свое чадо. Хочется чтобы ребенок был счастлив и здоров, и большую часть энергии оставлял на тренировках.

Выбор секции для малышей дошкольного возраста — задача не из легких. Здесь должны учитываться несколько факторов.

Во-первых — удаленность от дома, рекомендуется чтобы путь до дома занимал не более 45-60 минут с учетом пробок.

Во-вторых — стоит обратить внимание на эмоциональность ребенка. Излишне эмоциональным детям будет тяжелее в тех секциях, где необходимо в самый важный момент оставаться собранным и спокойным (например, гимнастика).

В третьих, стоит обратить внимание на себя — если родители ребенка невысокого роста, то малыша нет смысла отдавать в баскетбол и т.д.

Для детей дошкольного возраста сегодня открыты секции гимнастики, плавания, боевых искусств, игровых видов спорта, легкой атлетики и порой даже фитнеса. И каждая из них развивает разные виды качеств.

Самой полезной секцией по праву считается **плавание**, тем более, что берут в бассейн детей с трех лет. Категорических ограничений по здоровью для плавания тоже нет. Плавание отлично укрепляет скелетно-мышечный корсет, развивает сердечно-сосудистую систему, выносливость, силу и почти исключает возможность серьезных травм, в отличие от других видов спорта.

Следующей по популярности идет **гимнастика** — один из самых зрелищных видов спорта. В секцию идет набор с трех лет. Развивает силу, гибкость, ловкость, силовую выносливость. Занятие гимнастикой дают мощную общефизическую подготовку для малыша. Но в гимнастике, особенно спортивной есть один огромный минус — это один из самых травмоопасных видов спорта, даже самые ловкие и талантливые гимнасты не обходятся без травм. Также гимнасты обладают отличной грацией и красивым телосложением.

Секции единоборств. Набор с 5 лет (но бывают исключения в сторону меньшего возраста). Малышам сейчас открывают двери секции тэквондо, айкидо, каратэ и т.п. С самого раннего возраста у детей идет общефизическая подготовка, никто не заставит маленького ребенка наносить удары по другим детям, и его никто бить не будет. В единоборствах развиваются сила, выносливость, ловкость, гибкость, а также силовая выносливость и скорость реакции. Как и гимнастика, любые единоборства в будущем предполагают наличие травм, синяков и ушибов. Но если ребенок будет заниматься единоборством, то уверенность в себе и умение постоять за себя и близких ему будет обеспечена на 100%.

Легкая атлетика. Набор с 5-6 лет. «Королева спорта» включает в себя множество дисциплин, которые подойдут для разных малышей, с разными характерами, с разным телосложением и разными наклонностями. В зависимости от вида, развивает такие качества как скорость, выносливость, ловкость, сила и гибкость. Но далеко не все виды этого спорта доступны даже для детей от 5 лет. Также предполагается наличие травм и растяжений. Стоит отметить еще такой нюанс, что в легкой атлетике большую роль играет врожденные данные, т.е. далеко не все люди, даже упорно тренируясь способны хорошо пробежать спринт или марафон, так что этот спорт не для всех.

Командные виды спорта (футбол, баскетбол, хоккей и пр.). Набор ведется с 4-5 лет. Одним из преимуществ командных видов спорта является социальная адаптация к коллективу. Развиваются такие навыки как скорость, ловкость, выносливость, а также меткость и быстрота реакции.

Подводя итог хочется добавить, что в раннем возрасте не стоит требовать от детей сногшибательных результатов, цель спорта в раннем возрасте — укрепление здоровья. Лучше рассматривать секцию как русло, куда малыш будет выплескивать всю свою энергию. А когда малыш подрастет, он сам решит, стоит ему замахнуться на профессиональный спорт или найти себе другое занятие.