

Консультация для родителей

«Ранний старт»

«Детские спортивные секции»



Ранний старт.

Детские спортивные секции

Все мы, родители, хотим, чтобы наши дети росли крепкими и здоровыми. Но заниматься профессиональным спортом дошкольникам рано. Скорее всего, для детей до 6-7 лет речь должна идти об элементах спорта, которые, впрочем, могут стать основой для дальнейшего профессионального пути ребенка в спорте. Не во все виды спорта берут малышей, но выбор все-таки есть.

Футбол, волейбол, баскетбол

С какого возраста?

с 5-6 лет

ограничения по здоровью.

Строго не допускаются в данные спортивные секции дети с нестабильностью шейных позвонков (неустойчивостью, легкой их смещаемостью при выполнении каких-либо резких движений), плоскостопием, язвенной болезнью желудка или 12-перстной кишки, бронхиальной астмой, миопией (близорукость) любой степени. При наличии сердечно-сосудистых патологий и сахарного диабета занятия перечисленными видами спорта в отдельных случаях полезны, но при этом необходима консультация врача.

что дает ребенку Совершенствуют опорно-двигательный аппарат, работа вестибулярного и зрительного анализаторов, повышаются функциональные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем, улучшается координация движений. Развиваются быстрота и точность реакций, ловкость, глазомер, улучшается осанка. Воспитываются волевые качества. Все командные виды спорта развивают в ребенке социальное мышление, учат работать с группой, что поможет в дальнейшем легко адаптироваться в обществе.

как строятся занятия

У занимающихся игровыми видами спорта один день посвящается игре, остальные - тренировкам.

режим занятий

3-5 дней в неделю по 2-3 часа

инвентарь и форма

В подавляющем большинстве российских футбольных школ родителям самим приходится приобретать форму для своих детей. Но, прежде чем идти в магазин, поговорите с тренером о том, какого цвета она должна быть. Для тренировок лучше приобрести форму из хлопка, для игр – из синтетических материалов. Не забудьте о майке и рейтузах-стрейч, которые ребенок будет надевать в прохладную погоду, а также гетрах. Нужны также щитки, которые значительно

уменьшают риск повреждения голени. До школьного возраста футбольные бутсы юному футболисту не понадобятся, подойдет любая спортивная обувь, обеспечивающая хорошую поддержку в пяточной области. Вероятно, для тренировок дома ребенку понадобится мяч: Занятия в **волейбольных** школах Москвы бесплатные. Но вот на форму и мячи денег хватает не всегда. Комплект формы волейболиста состоит из кроссовок, носочков, шорт, наколенников и майки. Экипировка юного баскетболиста состоит из майки, шорт и кроссовок.



Верховая езда

С какого возраста?

С 4 лет

ограничения по здоровью.

Специальных требований, к желающим заниматься верховой ездой тренеры не предъявляют, понадобится лишь справка от педиатра и окулиста.

что дает ребенку Лечит болезни опорно-двигательного аппарата и помогает решить проблемы с психикой.

как строятся занятия Сначала малышам покажут лошадей, расскажут о них, дадут познакомиться, научат, как правильно подходить к лошадке, как ее почистить. Верховой езде детвора учится в целях безопасности только в манеже. Поначалу мини-лошадку инструктор водит под уздцы, а храбрый малыш обучается простейшим элементам посадки всадника: держать равновесие, правильную осанку и т.д.

режим занятий В группе начальной подготовки занятия проводятся два раза в неделю по два часа.

инвентарь и форма Первое время можно использовать подходящие «нетематические» вещи: удобная обувь, спортивные брюки (в джинсах или жестких брюках кататься на лошади нельзя), шлем от велосипеда и пр. При

серьезных занятиях необходимо будет озадачиться покупкой специального снаряжения.



Художественная гимнастика

С какого возраста?

с 4 лет

ограничения по здоровью.

Миопия любой степени

что дает ребенку

Поможет приобрести гибкость, ловкость, осанку, умение двигаться плавно и грациозно, способствует исчезновению плоскостопия. Повышает самооценку и формирует спортивный характер у девочки.

как строятся занятия

Урок состоит из множества упражнений, среди которых можно выделить: динамические, на растягивание мышц, на расслабление мышц и разучивание танцевальных шагов. Самыми интересными на занятии являются упражнения с предметами. Они разнообразны: мяч, обруч, скакалка, булава, палка, венок (позднее - упражнения с лентой, для новичков она очень сложна).

режим занятий

3-5 раз в неделю по 1,5 часа

инвентарь и форма

Что-то из снаряжения (например, мяч, булав или скакалку), скорее всего, попросят купить родителей. Купальник для будущей чемпионки тоже будет не лишним.



Фигурное катание

С какого возраста?

с 4 лет

ограничения по здоровью.

Косолапость, миопия, проблемы с вестибулярным аппаратом.

что дает ребенку

Совершенствуются гибкость, ловкость, вестибулярный аппарат, глазомер. Улучшается работа сердца и сосудов, опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы. Повышается работоспособность и выносливость.

как строятся занятия

В зале круглый год – хореография, с растяжками и приседаниями и общая физическая подготовка. Зимой, на льду, дети учатся сначала стоять на коньках, ходить, ездить елочкой, делать простейшие вращения.

режим занятий 3 раза в неделю по 2 часа: час - общая физическая подготовка или хореография, час- лед,

инвентарь и форма

Коньки и чехлы. Форма для тренировок на льду для самых маленьких - плотный шерстяной костюмчик и такие же колготки, поскольку первое время **ребенок** проводит не стоя, а лежа на льду...



Большой теннис

С какого возраста?

с 5-7 лет

ограничения по здоровью.

Нестабильность шейных позвонков, плоскостопие, миопия, язвенная болезнь желудка или 12-перстной кишки.

что дает ребенку

Развивает быстроту реакции, ловкость, координацию движений, прыгучесть, улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Совершенствуются самообладание, интуиция, умение сосредоточиться, выдержка, внимание. Ребенок учится тактике и стратегии.

как строятся занятия

Процесс обучения поэтапный: сначала только ручкой по мячику об пол, потом с ракеткой об пол, потом набиваем мячик ракеткой, потом играем со стеночкой и лишь потом - выходим на площадку...

режим занятий

3 раза в неделю по 2 часа

Инвентарь и форма

И одежда, и обувь, и ракетка, вначале подойдут, самые обычные.



Настольный теннис

С какого возраста?

с 5 лет

ограничения по здоровью

нет противопоказаний

что дает ребенку.

Развивает координацию, дыхательную систему, мелкую моторику, улучшает почерк.

как строятся занятия

С самого начала важно «поставить» **малышу** правильные движения рук и ног. Кроме того, дети учатся набивать мяч, потому, что поначалу они совсем не могут «держать мяч» на столе. Обучение проходит в игровых ситуациях, с помощью эстафет. После того, как они научатся набивать мячик на ракетке справа и слева, и после игры со стенкой, ставят играть за стол. **продолжительность занятий и сколько в раз в неделю**

3 раза в неделю по 2 часа

инвентарь и форма

Ракетка и мячик. Форма одежды – произвольная.



Плавание (также синхронное плавание)

С какого возраста?

с 3 лет. Это возможно лишь в бассейнах, где есть специально оборудованные «лягушатники».

ограничения по здоровью

Занятия плаванием недопустимы, если у **ребенка** есть открытые раны, кожные заболевания, заболевания глаз и ЛОР-органов, инфекционные заболевания. Противопоказаниями являются также туберкулез легких в активной форме, ревматические поражения сердца в стадии обострения, язвенная болезнь желудка или 12-перстной кишки. С легкой степенью близорукости без изменений глазного дна занятия разрешены.

что дает ребенку

Это общеукрепляющий и закаливающий вид спорта, его можно назвать самым здоровым и эффективным. При горизонтальном положении тела работа сердца облегчается, что дает возможность выдерживать длительные физические нагрузки. Плавание также укрепляет нервную систему, помогает правильному формированию костно-мышечной системе, улучшает дыхание и кровообращение. Малыш научится плавать, будет иметь хорошую фигуру и осанку. Особенно полезно плавание детям со сколиозом, деформацией грудной клетки,

близорукостью, сахарным диабетом, гастритом, ожирением, легкой формой бронхиальной астмы.

как строятся занятия

Поначалу ребенка учат лежать на воде и знакомят с физическими качествами воды (например, что вода сопротивляется движению наших рук и ног), затем в игровой форме учат самым простым элементам плавания. Также учат задерживать дыхание и выдыхать в воду. При этом используют поддерживающие средства, которые позволяют **ребенку** свободно лежать на воде и увеличивают его плавучесть (надувные воротники, нарукавники и пояса). Маленькая тонкость – профессиональные наставники не разрешают детям плавать в резиновых надувных кругах. Дело в том, что малыш в нем привыкает находиться в вертикальном положении и потом очень сложно научить ребенка лежать на воде. У тех детей, которые выбрали синхронное плавание, помимо тренировок по специализации, в плане еще занятия общей физической подготовкой и хореографией.

режим занятий

1-2 раза в неделю по 1 часу.

Инвентарь и форма:

Купальник или плавки, шапочки и очки для плавания.



Горные лыжи и лыжные гонки

С какого возраста ?

с 3 лет.

ограничения по здоровью.

Серьезные заболевания сердечно-сосудистой системы.

что дает ребенку

Лыжи - универсальное средство оздоровления (совершенствуются бронхо-легочная, сердечно-сосудистая, нервная системы и т.д.).

как строятся занятия Маленькие горнолыжники осваивают пологие склоны зимой, а в бесснежное время тренируются на лыжероллерных трассах (по сути,

велосипедных дорогах с качественным асфальтовым покрытием, на которых спортсмены тренируются в летнее время, катаясь на лыжах с роликами).

Режим занятий Тренировки проходят 2-3 раза в неделю по 1,5 часа **инвентарь и форма** Понадобится экипировка: костюм, очки, лыжи с палками, средства ухода за ними.



Школа хоккея

С какого возраста?

с 4-х лет

ограничения по здоровью

Нельзя заниматься с любой степенью миопии (близорукости), при наличии врожденных и приобретенных пороков сердца.

что дает ребенку

В хоккее укрепляются сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы, опорно-двигательный аппарат. Дети становятся более дисциплинированными и организованными.

как строятся занятия

Час - общая физическая подготовка, час- лед. Малыши учатся стоять на коньках, привыкают ко льду, часто занимаются вместе со своими родителями, которые контролируют процесс. Команды формируются из детей более старшего возраста

режим занятий

Тренировки проходят почти каждый день, дошкольники в большинстве клубов занимаются в раннее время (в районе 7 утра)

инвентарь и форма

Приобрести необходимо полный комплект хоккейной формы, который включает коньки, шлем, щитки для ног, краги (специальные перчатки), рейтузы, майку, ракушку (защита для грудной клетки), штаны и клюшку. И еще нужно иметь в виду, что дети имеют тенденцию быстро вырастать из своей амуниции.



Айкидо

Айкидо - одна из разновидностей японской борьбы. Основой техники айкидо стало движение по окружности, вращение, позволяющее не только быстро, неожиданно и даже незаметно для противника уйти с линии атаки, но и вывести противника из равновесия, а затем отбросить его от себя по касательной в нужном направлении. Моральной обязанностью каждого ученика является никогда не использовать техники айкидо во вред другому человеку.

С какого возраста?

с 4 лет

что дает ребенку

Воспитывает характер для развития ловкости, гибкости, чувства ориентации в пространстве и многих других физических и психических качеств. **ограничения по здоровью**

Нельзя заниматься с любой степенью близорукости, при наличии врожденных и приобретенных пороков сердца (в частности, с пролапсом 1-й степени), а также с нестабильностью шейных позвонков.

как строятся занятия

Занятия проходят в зале. Дети постепенно привыкают к тому, что изучение приема – это прежде всего многократное повторение движений, в каждом из которых есть своя тонкость.

Режим занятий

2-3 раза в неделю по 1,5 часа

Инвентарь и форма

Тренировочные брюки и футболка, обувь не нужна.



Дзюдо

Дзюдо («мягкий путь»), одно из самых известных японских боевых искусств, основанное преимущественно на захватах, заломах и бросках. В отличие от большинства западных видов борьбы, делающих ставку на собственную силу борца, в основу дзюдо положен принцип максимального использования силы противника. Любой дзюдоист должен уметь выявить сильные и слабые стороны соперника, быть мужественным, проявлять настойчивость в борьбе, с уважением относиться к другим людям.

С какого возраста?

с 5 лет

что дает ребенку

Способствует развитию гибкости всего тела и конечностей, развивает умения сохранять равновесие и управлять своим дыханием

ограничения по здоровью

Нельзя заниматься детям с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, сердца, почек, глаз.

как строятся занятия

Дети проходят курс общей физической подготовки, занимаются бегом, выполняют доступные силовые упражнения, изучают приемы самозащиты, осваивают технику и тактику борьбы, после чего переходят к прорабатыванию этих приемов.

режим занятий

Занятия длятся 1,5-2 часа 3 раза в неделю

Инвентарь и форма

Костюм дзюдоиста («дзюдоги», которое мы привыкли называть кимоно) включает в себя широкие хлопчатобумажные брюки и просторную куртку из той же ткани. Ткань дзюдоги должна быть достаточно прочной, т.к. во многих приемах дзюдо используются захваты за одежду. Куртка дважды плотно подпоясывается матерчатым поясом, концы которого завязываются спереди узлом



Ушу

Слово ушу означает «боевые техники», точнее техники, при помощи которых можно остановить бой (изначальное назначение китайских боевых искусств - защита, а не нападение). Традиционное ушу приоритетно направлено на развитие личности в целом. Существует 2 больших разновидности ушу: это спортивно-гимнастическое направление и боевое. В спортивно-гимнастическом спортсмены выполняют разнообразные формы из различных стилей ушу, в выступления включаются элементы акробатики, используются яркие красочные костюмы, легкие металлические макеты оружия. В боевом направлении ушу - саньда - спортсмены проводят контактные бои в защитном снаряжении, используя ударную и бросковую техники.

С какого возраста?

С 4-х лет

Ограничения по здоровью

Практически нет. Противопоказано заниматься динамическими направлениями ушу после тяжелых травм, операций, серьезных нарушений сердечно-сосудистой системы. Но даже в этом случае опытный тренер сможет подобрать для малыша один из мягких стилей и проконтролирует нагрузки с учетом проблем в здоровье.

Что дает

Занятия учат точно и ловко двигаться, ориентироваться в пространстве и времени, согласовывать действия с партнером, развивают координацию, воображение и мышление. Воспитывают волевые черты характера, дисциплинированность, выносливость, гибкость, скорость и быстроту реакции. В целом ушу дает возможность гармоничного телесного развития и функциональную подготовку для дальнейших занятий любыми практиками или видами спорта. Гимнастика ушу прекрасно подходит для детей-астматиков и детей, ослабленных ОРЗ и ОРВИ.

Как строятся занятия

Тренировки, прежде всего, направлены на гармоничное общее физическое развитие. Они будут проходить в доступной для детей игровой форме с использованием базовых стоек и небольших групп движений ушу.

Режим занятий

2-3 раза в неделю по 1-2 часа

Инвентарь и форма

Специальная форма начинающим не нужна. Тренировочные брюки, футболка, легкая обувь (кеды, полукеды, легкие кроссовки) подходят для занятий в спортивном зале. Для участия в соревнованиях или показательных выступлениях нужна специальная форма (куртка и штаны из атласа), которую придется приобрести самим. Любой спорт развивает не только физическую силу, но и помогает приобрести ребенку уверенность в себе, в своих силах, воспитывает чувство собственного достоинства. А значит, помогает преодолеть свои страхи. Делать ставку только на физическую силу не стоит. А вот уважать себя и верить в свои силы ребенок научится. И совершенно не важно, какой это будет спорт - фигурное катание или борьба.



Какую секцию выбрать?

1. **Выбор школы.** Лучше, если это будет именно спортивная школа: там легче всего найти квалифицированного тренера и там всегда дежурит врач. Если ваш ребенок предпочитает заниматься спортом для души, лучше предпочесть спортивной школе спортивную секцию, где занятий меньше и нагрузки легче.
2. **Выбор тренера.** Тренер оказывает на детей серьезное влияние. Кроме того, неумелый подход способен отбить у ребенка всякую охоту заниматься спортом. В идеале малыша лучше доверить тренеру, имеющему диплом, знающему особенности детского организма и принципы правильного распределения нагрузки во время тренировки. Как найти такого? Стоит поговорить с родителями, которые водят сюда ребенка не первый год. Пусть расскажут, что думают о преподавателе, как он ведет себя с детьми, курит ли, какая дисциплина на тренировках. Нет ничего зазорного в том, чтобы поинтересоваться, где и с какими результатами выступали его ученики.
3. **Здоровье ребенка.** Перед тем, как записать ребенка в спортивную секцию, обязательно проконсультируйтесь у педиатра и окулиста.
4. **Наличие друзей в секции.** В этом случае ребенок занимается старательнее

и с большим удовольствием: ему легче привыкнуть к новым условиям вместе с другом.

5. **Отсутствие желания заниматься.** Начните со сбора информации. Может быть много причин, по которым ребенку не хочется заниматься спортом. Это может быть отставание от других детей, стресс, накопившаяся усталость или плохие отношения с товарищами по команде. Как бы то ни было, следует принимать его проблемы достаточно серьезно, и в то же время постараться воспитать в ребенке дух сопротивления неприятностям. Но если спорт приносит ребенку больше огорчений, чем пользы, то не стоит настаивать на продолжении тренировок. Уходите! Ведите его в другую секцию. Эта не нравится? Ведите в третью. Не обращайте внимания на ворчунов вокруг: только так малыш сможет себя везде попробовать и выяснить, не только, что ему больше нравится, но и что ему лучше удастся.
6. **Отношение ребенка к повышенному вниманию зрителей.** Кроме того, бывают дети внешне спортивные, здоровые, но в душе очень чувствительные. Такие малыши не выдержат эмоциональных напряжений. В будущем аплодисменты зрителей и назойливое внимание к его персоне могут пугать его, он может зажаться, а там и до невроза недалеко.
7. **Стоимость необходимых спортивных принадлежностей.** Спортивные принадлежности для некоторых видов спорта, например, большого тенниса, хоккея, или верховой езды могут стоить очень дорого. Хорошо бы заранее сопоставить их с семейным бюджетом, чтобы не получилось, что родители забирают ребенка с занятий только потому, что не могут их оплачивать.
8. **Мечты ребенка.** Часто бывает, что отец мечтает сделать из сына боксера, а его добрый и рассудительный малыш мечтает о настольном теннисе. Давить на ребенка в таком случае нельзя: страх сковывает движения, подавляет инициативу, даже может привести к травме. Кроме того, ребенок не получит от занятий спортом никакого удовольствия.
9. **Способности - в нужное русло.** На выбор вида спорта влияют не только личные предпочтения детей и родителей, но и физические возможности будущего спортсмена. Так, например, в спортивной гимнастике важную роль играют рост, вес, фигура, гибкость, прыгучесть и т.п.. Если ребенок не обладает нужными параметрами, его усилия гораздо лучше направить в другое русло, где он добьется более заметных успехов. В каждом конкретном случае необходимо посоветоваться с педагогами спортивной школы.
10. **Возможность получения травм.** Некоторые виды спорта более травматичны и опасны для здоровья ребенка, чем другие. Как правило, все виды спорта можно разделить на спорт с высокой степенью контакта, например, бокс; спорт со средней степенью контакта, например, лыжи; и спорт с низкой степенью контакта, например, плавание. Считается, что чем больше степень контакта в спорте, тем больше риск получения травмы.

Как избежать травм?

Дети в гораздо большей степени подвержены спортивным травмам, чем взрослые из-за того, что у детей более замедленная реакция и ниже степень координации, чем у взрослого человека. Травмы могут быть вызваны как внезапным повреждением (переломы, ссадины, разрывы связок, травмы головы и глаз), так и в результате чрезмерных нагрузок (переутомление, перегревание, обезвоживание организма) или же в результате того, что ребенок возвращается к физической активности, не до конца вылечив предыдущую травму.

Как предотвратить травмирование?

1. Оцените, подходит ли вид спорта ребенку по его состоянию здоровья. Только врач подскажет, не навредит ли малышу выбранная секция.
2. Выберите подходящую группу. Лучше, если это будут ровесники. Кроме возраста, родители должны принимать в расчет вес и рост ребенка, а также его эмоциональное развитие, в частности, способность к принятию самостоятельных решений.
3. Следите за физической нагрузкой, не допуская перенапряжения малыша. За этим должен следить тренер, но ответственность за ребенка все же несут родители. К тому же иногда тренера больше интересует результат, нежели здоровье подопечного. Поэтому наблюдайте за тем, как чувствует себя ребенок после занятий, не жалуется ли он на боль, хочет ли ходить на занятия, высыпается ли, и т.д. Отнеситесь к этому серьезно!
4. Не экономьте на защитных приспособлениях. Подробно расспросите тренера, какие защитные предметы нужно приобрести (шлем, наколенники и т.д.). Для видов спорта с высокой степенью контакта следует купить шлем с полной защитой лица, причем желательно, чтобы лицевой экран был сделан из поликарбоната (современного легкого и небьющегося материала). Шлемы должны хорошо подходить по размеру и быть снабжены застегивающимся под подбородком ремешком.
5. Не нервнируйте ребенка перед занятием. Иначе он не сможет сосредоточиться и наделает ошибок, и, возможно, получит травму. Создайте ему хороший настрой и подбадривайте его - это придаст ребенку уверенности в себе.
6. Убедитесь, что во время занятий ребенок будет постоянно находиться под присмотром. Если тренер уходит поболтать во время занятий или поручает малышей старшим воспитанникам – есть повод насторожиться.
7. Для предотвращения обезвоживания всегда давайте ребенку на тренировку бутылку воды. Научите его не стесняться и пить до, в течение, и после тренировок.
8. Убедитесь, что спортивное оборудование, принадлежности и покрытия в секции поддерживаются в хорошем состоянии.

Что еще учесть?

□ Набор в спортивные школы происходит в августе, реже в сентябре. Если учеников не хватает, их могут добирать в любое время в течение учебного года. Есть школы, в которые берут всех желающих (разумеется, с учетом состояния здоровья), например, в лыжные школы, но при приеме в некоторые специальные учебные заведения предстоит пройти отбор.

□ Многие тренеры удаляют родителей с занятий. Если малышу сложно оторваться от мамы, на одно занятие ей, может быть, стоит остаться, но вводить это в систему не нужно. Зная, что мама в зале, малыш всегда с удовольствием спекулирует этим, заявляет, что он устал, капризничает, вообще уходит из зала. Если вы уверены в наставнике (а другому невозможно доверить свое чадо!), спокойно оставьте ребенка. Тренер постарается найти к нему подход: «Посмотри, как у Пети получается. Уверен, что ты тоже сможешь! Ты же уже большой!»

□ Есть школы бесплатные. Почти при всех существуют платные группы. Идти в коммерческую группу имеет смысл, если пропущен набор в бесплатную, а год из-за этого терять не хочется. Есть также так называемые группы здоровья, или любительские - для тех, кто занимается спортом для удовольствия или ради того, чтобы поправить здоровье. Нагрузки в таких группах более щадящие и особо сложным элементам в них не учат. В платных школах стоимость варьируется в зависимости от вида спорта, от количества занятий в неделю и периода обучения.

□ Важно следить за правильным, своевременным и разнообразным питанием ребенка. Рацион маленького спортсмена должен быть богатым, а пища калорийной, так как он испытывает тяжелые физические и эмоциональные нагрузки. Борцы, пловцы, гимнасты должны потреблять больше белковой пищи: мяса, рыбы, яиц, поскольку эти виды спорта требуют мощных усилий за короткий промежуток времени. А вот бегуны и лыжники практически вегетарианцы, поскольку для усвоения мяса нужны огромные затраты энергии, которую бегуны или лыжники расходуют гораздо медленнее, чем борцы или пловцы. В этих видах спорта требуется огромная выносливость в течение долгого промежутка времени, а не мощные рывки. Впрочем, белковую пищу бегуны и лыжники тоже едят, просто процент растительной пищи у них намного больше.