**Консультация для родителей «Спорт, игра, дружба».**

В настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физическому развитию. Одна из основных задач, стоящих перед педагогами детского сада – воспитание здорового человека.

   Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Заниматься спортом полезно всем, особенно детям. Ничто так гармонично не развивает тело и не укрепляет дух, как занятия физкультурой. Правда, в том случае, когда это «по душе» самому ребенку. Иначе дружба со спортом просто не состоится. Как же родителям выбрать «подходящий» вид спорта? Попробуем разобраться.

   Для начала задайте себе вопрос, для чего вы хотите отдать ребенка в спортивную секцию? Выбор, продиктованный родительским «хочу» и «мечтаю», может оказаться ошибочным. Вдруг получиться, что ребенок «не тянет» нагрузку, что он не может работать в коллективе, не воспринимает стиль общения тренера, ему просто не интересно. Ответ на вопрос, какую секцию выбрать, чтобы занятия приносили максимум пользы здоровья и развития малыша, весьма непрост. Посмотрите на своего будущего спортсмена. Какой он? Шустрый, драчливый, застенчивый, нерешительный, робкий?

Решение зависит от многих факторов: от возраста, возможностей, общего физического состояния и даже от характера.

Плавание

Навык плавания для любого человека настолько же природный, как ходьба, бег, прыжки. Обучаться плаванию можно в любом возрасте. Серьезное обучение начинается с 6-8 лет, когда ребенок осознает части тела, хорошо отличает право и лево. Никакой дополнительной физической подготовки не требуется. Плавание – один из самых безопасных видов спорта. Во время нахождения в воде, разгружается позвоночник ребенка, что немаловажно для профилактики сколиоза и формирования правильной осанки. Чередование холодной воды в бассейне и горячей в душе закаливает организм. Немаловажно и то, что обучение плаванию детей дошкольного возраста способствует нормализации обменных процессов, за счет чего ребенок чувствует себя намного лучше – здоровье улучшается, а иммунитет укрепляется. Специалисты отмечают, что обучение плаванию, а затем – и регулярные занятия плаванием приводят к тому, что ребенок становится, более устойчивым к распространенным детским заболеваниям и болеет гораздо реже сверстников.

С 4 лет можно отдать предпочтение фигурному катанию, художественной гимнастике. Занятия этими видами спорта развивают у ребенка не только координацию движений, пластику, но и творческие способности: воображение, артистизм, умение создать тот или иной образ.

Игровые виды спорта

   С 5-7 лет принимают детей в секции игровых видов спорта (футбол, баскетбол, волейбол и др.). Здесь важны такие качества как быстрота реакции, коммуникабельность, управляемость. Малыш должен быть развит физически: хорошо бегать, прыгать. Все эти виды спорта относятся к грубым контактным и травматичным. Они требуют больших физических затрат и выносливости. Так что при наличии хронических болезней у ребенка ими лучше не заниматься регулярно (можно погонять в футбол во дворе, но в секцию идти не стоит).

Восточные единоборства

   Многие родители с опаской относятся к таким «боевым» видам спорта, не захочет ли после ребёнок «отработать» навыки во дворе? Есть мнение, что восточные единоборства повышают детскую агрессивность. Естественно, что ребенок захочет показать вам, чему он научился. Но если вы заметили, что он задирается без причины, обижает младших, стоит бить тревогу. Если будет возможность, посидите на тренировках, возможно, вы поймете, что данный инструктор не подходит вашему ребенку. Но это не повод отказываться от занятий, надо просто перевести ребенка к другому тренеру. Агрессия есть у всех, но именно восточные боевые искусства учат контролировать ее, потому что неразрывно связаны с изучением восточной философии, этики, моральных кодексов.

   Дети учатся концентрировать внимание, у них развиваются все группы мышц, они становятся более ловкими и сильными. Для мальчишек это отличная подготовка к тому, чтобы потом серьезно заняться боксом, борьбой. Грамотное обучение восточным боевым искусствам неотделимо от освоения общеукрепляющей оздоровительной гимнастики. Если хороший тренер подберет индивидуальную программу для вашего ребенка, то занятия восточными единоборствами окажут оздоровительное действие на весь организм в целом.

Начинать занятия восточными боевыми искусствами можно с 4 лет. До 9 лет лучше отдать ребенка в секцию, где делается упор не столько на прикладные боевые, сколько на игровые стороны борьбы и общефизическую подготовку с посильными нагрузками. 10 лет – это оптимальный возраст для начала занятий.

При выборе секции важно учитывать и психологические особенности ребенка.

   Для подвижных детей – групповые виды спорта (футбол, хоккей, баскетбол). Игра в команде учит сдерживать излишние эмоции, считаться с окружающими, стараться находить компромисс.

   Если сын или дочка отличаются тихим характером, выбирайте одиночные виды спорта: теннис, плавание. Спокойному, добродушному ребенку можно порекомендовать у-шу, неспокойным детям подойдет каратэ.

Занятия спортом должны приносить радость, только в этом случае от них будет польза здоровью.

Идеальным вариантом будет, если вы начнете вместе с ребенком проводить активный досуг, и своим примером показывать, что это замечательно!