

## Консультация для родителей

### «Влияние спортивных занятий на развитие ребёнка»

Спорт оказывает многостороннее воздействие на детский организм. Воспитать в ребёнке характер, вырастить его сильным, красивым и устойчивым к невзгодам помогут занятия спортом. Занятия практически любым видом спорта превращают ребёнка в сильную, пусть пока и маленькую личность.

По мнению психологов, спорт даёт ребёнку не только физическое развитие и психологическую устойчивость, но и служит раскрытию таких его качеств, как артистизм и умение взглянуть на себя со стороны, объективно оценивать свои достижения. Это развивает навыки внутренней дисциплины и самоконтроля в будущем, позволяет в зрелом возрасте найти оптимальный выход из трудной ситуации.

Большинство родителей хотят заложить в своего ребёнка заряд сил и уверенности в себе на будущую жизнь. Необходимо внимательно присмотреться к своему сыну или дочке и определить, какой уровень физической подготовки они имеют. Оценить социальный статус своего ребёнка – как он ладит с другими детьми, готов ли добиваться результатов и разделить радость победы со сверстниками. Командные виды спорта (футбол, баскетбол, хоккей, волейбол) подойдут тем детям, у которых развиты навыки общения, имеют много друзей, они легко заводят знакомства. Игра в команде, где победа достигается усилиями всех участников, делает ребёнка коммуникабельным и социально устойчивым во взрослой жизни. Если же ребёнок явный лидер и не готов делиться победой с другими сверстниками, подойдут другие виды спорта (спортивная и художественная гимнастика, большой или настольный теннис), где он может добиться высоких результатов. Лидерские качества ребёнка закаливают силу воли и воспитывают целеустремлённость.

Важную роль при выборе секции играет темперамент. Для ранимых и тонко чувствующих натур рекомендуется обратить внимание на плавание и конный спорт. Вода, как и общение с лошадьми, успокаивает и раскрепощает маленького спортсмена. Гиперактивные дети, могут выплеснуть свою энергию в секции единоборств. Бои по строгим правилам и этика уважительного отношения к бойцу – сопернику позволят детям в будущем сознательно отказаться от уличных жестоких боёв. А если ситуация сложилась совсем драматично и ребёнку вредны даже самые малые

физические нагрузки – вспомните о таком виде спорта, как шахматы. Он развивает внимание, память и логическое мышление. Позволяет ребёнку с физическими проблемами войти во взрослую жизнь целеустремлённым и внутренне собранным человеком.

При отборе в спортивные секции тренеры, как правило, учитывают внешние данные. Это объясняется тем, что рост, вес имеют определённое значение для достижения спортивных результатов в разных видах спорта. Так тренер по гимнастике, придя на урок физкультуры на построение детей, смотрит в конец шеренги, а если это тренер по баскетболу или волейболу – в начало.

Родителям необходимо приблизительно определить физические задатки своего ребёнка. Почти каждый вид спорта требует проявления силы, скорости, гибкости. Обратите внимание, какие физические упражнения и задания ребёнок выполняет с желанием, а к каким относится с прохладой или не желает выполнять совсем.

Физическая активность – властное требование природы. Она необходима каждому человеку. Необходимо помнить и учитывать возрастные особенности и состояние здоровья ребёнка. Многие думают, чем раньше начинать занятия, тем лучше. Не спешите, дайте ребёнку вырасти и набраться сил. Любые занятия спортом несут в себе не только положительный эффект, но и скрытые угрозы. Чрезмерные и большие нагрузки могут негативно сказаться на физическом здоровье и психологическом развитии ребёнка дошкольного возраста. Большая нагрузка на организм ребёнка может спровоцировать синдром хронической усталости. Недалеко от нервных срывов у ребёнка и конфликтов с взрослыми.

Спортивных секций много и все обещают высокие достижения. В любом случае важно не навредить своему ребёнку.

Литература:

1. Андреев А.А. «Спорт и дети», журнал «Мой ребёнок» 2008год

2. Интернетресурсы:

- Влияние спорта на здоровье детей и подростков  
[sgon.rosпотреbnadsor.ru>content>...](http://sgon.rosпотреbnadsor.ru/content/)

- Физические нагрузки в развитии ребёнка: какие виды спорта подходят детям? [MedAboutMe.ru > articles > roles-sporta](http://MedAboutMe.ru/articles/roles-sporta)