

# ВЫБИРАЕМ СПОРТИВНУЮ СЕКЦИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

ПОСОБИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**Авторский коллектив:**

**А.В. Акаева – инструктор по физической культуре высшей категории;**

**Л.Т. Вороширина – инструктора по физической культуре первой категории**

**Э.Р. Валитова – Ст. воспитатель высшей категории, учитель-дефектолог первой категории**



*Дополнительное образование сегодня – необходимое звено в воспитании многогранной личности, в ее образовании и профильной ориентации. Оно предназначено для свободного выбора и освоения детьми дополнительных образовательных программ, которые близки их природе, отвечают внутренним потребностям, помогают удовлетворять интересы.*



**ЦЕЛЬ -**

**выступить в роли эксперта, и  
оказать помощь родителям в  
выборе спортивной секции  
для своего ребенка.**



# ЗАДАЧИ:

- **изучить теоретическую часть данного вопроса;**
- **рекомендовать виды спорта с учетом физических и психологических особенностей;**
- **ознакомить родителей с видами спортивных секций нашего города.**



# СОДЕРЖАНИЕ:

**ВВЕДЕНИЕ**

**1. РОЛЬ СПОРТА В ЖИЗНИ РЕБЕНКА**

**2. ВИДЫ СПОРТА ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**3. ВЫБИРАЕМ СПОРТИВНУЮ СЕКЦИЮ ПО ХАРАКТЕРУ  
РЕБЕНКА**

**4. ВЫБИРАЕМ СПОРТИВНУЮ СЕКЦИЮ ПО ВИДУ  
ТЕМПЕРАМЕНТА**

**5. КОГДА ОТ ТРЕНИРОВОК ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ**

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**ПРИЛОЖЕНИЕ**



# 1. РОЛЬ СПОРТА В ЖИЗНИ РЕБЕНКА

- ▣ *Все виды спорта улучшают здоровье.*
- ▣ *Спорт помогает обрести уверенность в себе.*
- ▣ *Спорт закаляет характер.*
- ▣ *Спорт развивает интеллект.*



## **2. ВИДЫ СПОРТА ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

### **Гимнастика.**

**Заниматься можно с 3-4 лет. Ограничениями являются проблемы со зрением и позвоночником, острые болезни. В остальных случаях заниматься можно.**

### **Легкая атлетика**

**Заниматься можно — с 5-6 лет. Противопоказано заниматься легкой атлетикой детям, ослабленным после тяжелой болезни, при астме, с воспалительными процессами желудочно-кишечного тракта и глазными болезнями.**



## **Плавание.**

**Разрешено заниматься с 3-4 лет. К занятиям плаванием вас не допустят, если имеется несколько состояний – болезни кожи и открытые раны, различные сыпи.**

## **Боевые искусства или борьба.**

**Заниматься можно с 5 лет. Комфортно себя будут чувствовать здесь активные дети, которые могут лишнюю энергию отдать тренировкам. Вольная борьба противопоказана людям с заболеваниями позвоночника, так как на него приходится основная нагрузка во время тренировок.**



## **Командные виды спорта (хоккей, баскетбол, волейбол, футбол).**

**Профессиональные тренировки начинают обычно с 5 лет. За счет высокой травмоопасности в такие виды спорта не возьмут ребенка с нестабильностью шейного отдела позвоночника, плоскостопием, нарушением осанки (сильный сколиоз), язвенной болезнью кишечника и желудка, нарушениями зрения или бронхиальной астмой. Если есть проблемы с сердцем или обменом веществ, скорее всего, общие занятия вам разрешат. А вот о профессиональной карьере, скорее всего, задумываться не стоит, нагрузки придется дозировать. В хоккей не возьмут с близорукостью, если есть врожденные или приобретенные пороки сердца.**



## **Фигурное катание**

Как только ребенок уверенно себя чувствует на ногах, его можно выводить на лед. Родители обязательны рядом. Более взрослые самостоятельные тренировки начинаются с 5 лет. В фигурном катании ограничениями по здоровью являются косолапость, проблемы с вестибулярным аппаратом и проблемы со зрением.

## **Спортивная аэробика**

Заниматься можно с 4 лет. Ограничениями являются проблемы со зрением и позвоночником, острые болезни. В остальных случаях заниматься можно.



### 3. ВЫБИРАЕМ СПОРТИВНУЮ СЕКЦИЮ ПО ХАРАКТЕРУ РЕБЕНКА.

Чтобы выстроить воспитание правильно, родителям важно понимать особенности и склонности ребенка.



ГИПЕРТИМНЫЙ



ЗАМКНУТЫЙ



НАПРЯЖЕННО ВЗРЫВЧАТЫЙ



ТРЕВОЖНЫЙ



ДЕМОНСТРАТИВНЫЙ



ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛАБИЛЬНЫЙ



НЕУСТОЙЧИВЫЙ



КОНФОРМНЫЙ

## 4. ВЫБИРАЕМ СПОРТИВНУЮ СЕКЦИЮ ПО ВИДУ ТЕМПЕРАМЕНТА.

### Выбор спортивной секции для меланхолика

Меланхолики уравновешенные и трезвомыслящие.

Таким людям подойдут виды спорта, в которых нужно целиться, например, стрельба и метание диска. Также меланхолик может заинтересоваться танцами. Танцы помогут вашему ребенку выразить себя в полной мере. Если ваше чадо хорошо ладит с животными, можно попробовать занять его верховой ездой.



# Выбор спортивной секции для холерика

Холерикам спорт просто необходим, поскольку ему как никому другому нужно куда-то девать свою неумемную энергию. Этот ребенок должен научиться контролировать свои поступки и эмоции, поэтому ему нужен мудрый наставник — тренер. Выбирать тренера для холерика надо особенно тщательно.

Отдайте своего ребенка на футбол, хоккей, теннис, волейбол, баскетбол, бокс, поскольку он тяготеет к командным видам спорта.



# Выбор спортивной секции для флегматика

Флегматикам как нельзя лучше подойдут интеллектуальные виды спорта: бильярд, гольф, шашки, шахматы. Здесь они могут проявить себя, продумывая комбинации ходов и рассчитывая силу удара. Дети-флегматики выносливы и запросто могут заниматься бегом, роликовыми коньками, лыжами, велосипедной ездой, скейтбордом, плаванием.

Больше чем другим типам темперамента флегматикам подходят восточные единоборства, поскольку они неторопливы и полны философии.



# Выбор спортивной секции для сангвиника

Этим детям подойдет любой вид спорта. У сангвиников быстрая реакция, они очень любопытны, им все интересно, поэтому их может привлечь любой вид спорта. Однако наибольших высот они достигают в командных видах спорта, так как быстро находят общий язык с членами команды.



## 5. КОГДА ОТ ТРЕНИРОВОК ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ

*Главное — не заставляйте ребенка ходить на занятия. У него должен быть свой интерес, вдохновение.*

*Спрашивайте о том, что нравится ребенку и куда он хочет ходить. Человек должен расти умным, настойчивым и выносливым. Но не загнанным в угол.*

