

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 неумную 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.

