**ВЫБИРАЕМ СПОРТИВНУЮ СЕКЦИЮ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКА**

Каждая хорошая мама должна тратить усилия не на то, чтобы «чинить и конопатить» организм ребенка, а на здоровый образ жизни, чтобы ребенок был в форме и не нуждался в починке. Спортивный ребенок здоровее. Его организм, сердце, легкие работоспособнее. У него более сильные мышцы, подвижные суставы, прямая спина. Многие виды спорта помогают формированию правильной осанки у детей.

Задача коллектива дошкольного учреждения привлечь внимание родителей к этому вопросу. В связи с этим в нашем детском саду выпускается информация под заголовком «Мамина школа», с помощью которой родители знакомятся с видами спорта и требованиями к ним, рассуждениями о пользе или вреде спортивной секции.

Для старших дошкольников обязательно один раз в квартал планируется тематический день «День спорта», который посвящен какому-либо спортивному виду, с приглашением гостей спортсменов и родителей.

На физкультурных занятиях дошкольники знакомятся с элементами баскетбола, волейбола, легкой атлетики, спортивных игр и упражнений.

В беседе с родителями очень часто выявляется огромное желание пристроить ребенка в секцию, вопрос в какую? Первоначально необходимо оценить насколько оздоровит тот или иной вид спорта?

Особенно полезным видом спорта для детей всех возрастов является фигурное катание, которым можно заниматься с 4-5 лет. Оно воспитывает тонкое мышечное чувство, хорошую ориентировку в пространстве, координацию и красоту движений, приучает в совершенстве владеть своим телом, вырабатывает осанку.

Очень полезны для всех дошкольников занятия художественной гимнастикой, воспитывающей ритмичность, изящество, выразительность движений.

Для укрепления позвоночника и мускулатуры туловища, хорошего развития грудной клетки и общего оздоровления организма детей, нужно широко использовать лыжный спорт. Ходить на лыжах можно начинать в дошкольном возрасте с 5-6 лет. Эти виды спорта благоприятно воздействуют на осанку, потому что систематические занятия зимой лыжами, а летом греблей очень хорошо, равномерно укрепляют мышцы спины, живота, плечевого пояса, удерживают голову, туловище в правильном положении.

Среди спортивных игр самой полезной является волейбол. В детском саду дошкольники знакомятся с элементами этой игры. Рекомендуется заниматься волейболом с 10-13 лет. Эта игра обеспечивает гармоничное развитие всего тела, делает ребенка подвижным, ловким, воспитывает у него быстроту реакции, глазомер, инициативность, сообразительность, прекрасно укрепляет органы дыхания и с.с.с.

Если ребенок здоровый, значит ему прямая дорога в спорт, а если хиленький? На эту тему существует много разногласий. Среди великих спортсменов были люди с определенными отклонениями в состоянии здоровья.

У знаменитого чемпиона мира и Олимпийских игр борца турка Акбаша было врожденное недоразвитие одной ноги. И это давало ему колоссальное преимущество: во-первых, он за счет этого выступал в весовой категории ниже - тощая нога весила на десяток килограмм меньше. А он по конституции больше - значит, это давало ему силовое преимущество. Во-вторых, поскольку эта нога гнулась во всех направлениях, он использовал целый ряд приемов, которые были не доступны другим…

Больному ребенку, естественно показаны определенные виды. Так, при астматических проявлениях, бронхитах желательны упражнения на свежем воздухе и аэробная работа: лыжи, коньки, бег, плавание. Нежелательны – статические задержки дыхания в контактных видах спорта.

Сегодня очень большой процент ребят с ожирением. Им обязательно показано движение, но оно связано со своими особенностями, потому что ожирение может быть следствием эндокринных заболеваний, а бывает, что просто перекармливают ребенка и не дают двигаться. Толстячкам показана лечебная физкультура, или определенные виды спорта, соответствующие их конституциональным особенностям. Основная задача в этих случаях: снижение веса за счет повышения энергозатрат, тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем, усиление психо-эмоционального тонуса. Тут помогут лыжи, гребля, плавание.

Родителям необходимо разделять физкультуру и спорт, то есть определиться для чего ребенок будет заниматься, для развития и здоровья или высоких достижений. Высокие достижения в спорте это предельное физическое и нервное напряжение. Хотелось-бы посоветовать относится к тому, что ваш ребенок занимается спортом, как к возможности для него стать здоровым, красивым, счастливым, во многом самостоятельным, умеющим соревноваться, что очень важно в нашей непростой жизни. Не настраивайте его и себя на рекорды, во что бы то ни стало.

Итак, выбираем спортивную секцию:
1. Необходимо приглядеться к ребенку и оценить его конституциональное состояние, т. е будущий рост, вес. Художественная, спортивная гимнастика – рост и вес ниже среднего, гибкость, быстрота, координация движений. Плавание: высокий рост, длинные конечности, пропорциональное телосложение, гибкость, сила. Легкая атлетика – высокий рост, масса тела выше среднего, большая жизненная емкость легких, взрывная сила. Баскетбол, волейбол – высокий рост, длинные конечности, быстрота реакции. Лыжный спорт – рост и вес не имеют значения, быстрота и здоровое сердце.

1. Оценить генетическое здоровье, т.е. передача болезней по наследству будет иметь сдерживающий фактор
2. Оценить физические качества: гибкость, ловкость, силу, выносливость, быстроту, а так же волевые качества и характер (взрывной, лидерский, спокойный, сдержанный)
3. Насколько вреден спорт (синхронное плавание - задержка дыхания, художественная или спортивная гимнастика – задержка полового развития у девочек)
4. Насколько спорт травмоопасен – результат неправильной методики тренера или поведения воспитанника.
5. Оценить материальные затраты и наличие свободного время у родителей.

Эффективность занятий спорта будет значительно выше, если акценты педагогических влияний совпадут с индивидуальными анатомо-физиологическими особенностями ребенка. Ведь спортивные достижения определяются с одной стороны, уровнем исходного результата, а с другой стороны – темпами прироста их в ходе тренировки.

Родителей дошкольников необходимо предупредить, что к спортивным занятиям можно преступать только после врачебного осмотра и консультации спортивного врача. Это важно для правильного выбора вида спорта, учета состояния здоровья, для индивидуального построения режима тренировок.