

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар «Центр развития ребенка –
детский сад № 232»

**Консультация для родителей
«Как правильно подобрать вид спорта для ребёнка»**

Воспитатели:
Ахмылова Ю.А.
Питерова М.В.

2024г

«Как правильно подобрать вид спорта для ребёнка»

В начале учебного года многие родители спешат записать детей на внеклассные занятия. Особой популярностью пользуются спортивные секции. Среди многообразия видов спорта нелегко выбрать один, подходящий именно вашему ребёнку.

Любое занятие спортом – это определённая физическая нагрузка. Именно поэтому, прежде чем выбирать вид спорта, сводите ребёнка на обследование в поликлинику и узнайте, какую нагрузку сможет выдержать его организм.



Нередко родители забывают, что любое занятие должно позитивно влиять не только на здоровье ребёнка и его физические навыки, но и на эмоциональное состояние. Поэтому следующим шагом при выборе спортивной секции станет разговор с

ребёнком. Узнайте, что ему нравится, какие виды спорта интересны.

Если ребёнок теряется и говорит, что не знает, сводите его на открытые занятия в разные секции. Не нужно заставлять тренироваться, достаточно, чтобы он посмотрел, как занимаются другие дети. Возможно, именно в этот момент у ребёнка появится интерес к конкретному виду спорта. Помните, что тренировки должны приносить удовольствие, а не становиться «наказанием».

Частота занятий, необходимая для достижения результата, для каждого вида спорта разная. Если вы планируете совмещать спорт с другими кружками, обратите внимание на секции, в которых не требуется частое посещение. К примеру, плаванием и теннисом можно заниматься 1-2 раза в неделю, а вот хоккей и футбол требуют гораздо больше времени.

Спорт помогает ребёнку гармонично развиваться, укрепляет нервную систему, иммунитет, положительно сказывается на здоровье организма в целом. Кроме того, занятия спортом приучают ребёнка к дисциплине, формируют характер, развивают силу воли, умение ставить цели и достигать их.