Важный вопрос современного мира заключается в укреплении и сбережении здоровья нации. Именно поэтому сейчас пропагандируется здоровый образ жизни, с целью привлечения как можно больше населения к занятию спортом. Первые и главные шаги к этому мы делаем в раннем детстве. Дети осознанно не могут стремиться к этому аспекту жизни, поэтому благодаря приближенным взрослым, чаще родителям, ребенок может выбрать путь спорта.

Различные секции и оздоровительно-физкультурные группы – это прекрасная возможность обеспечить ребенку достаточную двигательную активность.

Занятия спортом с раннего детства не только положительно влияет на здоровье в целом, но и дисциплинирует детей, закаливает характер, стимулирует стремление к победе в любой другой деятельности, учит ответственности, быть сильным и смелым не только телом, но и духом.

Очень сложно сделать выбор спортивной секции для своего чада, поэтому перечислю несколько рекомендаций для того, чтобы родители могли сделать наиболее оптимальный и правильный выбор:

1. Учитывайте интересы ребенка. Необходимо выбирать вид спорта с ребенком. Если ребенок мал, нужно познакомить его с существующими видами спорта. Покажите картинки и видео в интернете, расскажите правила, объясните, чем каждый вид спорта полезен и интересен, продемонстрируйте, привлекая ребенка повторить. После ребенок обязательно проявит свои эмоции, выскажет пожелания, и уже вместе вы примите решение какой вид спорта выбрать. Можно выбрать две секции, чтобы ребенок мог сравнить самостоятельно какой вид спорта ему нравится больше и где он хочет продолжить заниматься.

2. Сначала посетите врача. Прежде чем отвести ребенка на спортивную секцию необходимо посетите вместе с ним врача-педиатра, чтобы тот подтвердил, что у ребенка нет ограничений по состоянию здоровья для занятий, выбранным вами, видом спорта. Без консультации врача не спешите погружать ребенка в мир спорта.

3. Выберете тренера, познакомьтесь с ним и представьте ребенку. Известный факт, что для здоровья очень важна эмоциональная сторона жизнедеятельности детей. Психологическая атмосфера, в которой ребенок будет находиться во время тренировок, влияет на результативность тренировок и на здоровье в целом. Не стесняйтесь задавать вопросы тренеру, ведь это ваш ребенок и вы обязаны заботиться о здоровье и комфорте своего чада. Изнуряющие тренировки противопоказаны. Любой тренировочный процесс следует начинать со спокойных тренировок, постепенно повышая нагрузку, давая организму ребенка адаптироваться к физическим нагрузкам. Если не следовать этому правилу, впоследствии ребенок может категорически отказаться от спорта. Поэтому к выбору тренера необходимо подойти с особой важностью. Пообщайтесь с родителями тех детей, кто уже занимается, поприсутствуйте на тренировке, понаблюдайте.

4. Не давите на ребенка, требуя сразу высоких результатов. Если ребенку будет интересен, выбранный вид спорта, он сам станет стремиться к достижению хороших результатов. Если изначально мотивировать на большой спорт, это может вызвать у ребенка чувство неуверенности в себе, страх не оправдать ожидание родителей, разочаровать их. Зато те, кого не заставляли, а мягко мотивировали на занятия спортом, увлекаются, продолжают заниматься и поддерживать форму всю жизнь.

Это основные рекомендации по выбору спортивной секции для ребенка. Если же у вас нет возможности отдать ребенка на спортивную секцию, например, из-за отсутствия или малого количества их в вашем городе, старайтесь обеспечить ребенка достаточной двигательной активностью самостоятельно. Можете проводить спортивные игры или соревнования в выходные с родственниками, с соседскими семьями или с ребенком и его друзьями. Введите семейные традиции в виде пробежек, утренней гимнастики, прогулок на свежем воздухе, в зимнее время года катание на лыжах, коньках. Для домашнего спортивного досуга можно оформить спортивный уголок дома, спортивные площадки во дворе.

Возможности занятия спортом есть всегда, поэтому важно, главным образом, организовать спортивную деятельность ребенка так, чтобы не навредить его физическому и психическому здоровью, а наоборот приумножит здоровье и улучшит физическую форму вашего ребенка.