***Уважаемые родители!***

Вы решили отдать ребенка в спортивную секцию?

Вы должны быть готовы к тому, что в каждом виде спорта есть своя «ложка дегтя», это травмы. Как бы ни был внимателен тренер во время тренировки, без травм не обходится ни одна спортивная карьера!

Спортивные единоборства (бокс, каратэ, кик – боксинг) – частые удары по голове (даже в перчатках и защитном шлеме) вызывают легкие сотрясения мозга, что может негативно отразиться на состоянии здоровья ребенка. При отработке движений используется правосторонняя или левосторонняя стойка, что может привести к несимметричному развитию мышц спины и в дальнейшем к проблемам с осанкой.

Борьба (дзюдо, классическая, вольная борьба) – обычно на тренировках и соревнованиях случаются растяжения мышц и вывихи суставов. Также возможно несимметричное развитие мышц спины и проблемы с осанкой.

Баскетбол - на занятиях равномерно нагружается весь организм, но для успешной игры необходим рост выше среднего.

Футбол – очень частые травмы ног.

Художественная гимнастика – достаточно тяжелые и интенсивные занятия. В перспективе строгая диета, которая может негативно отразиться на здоровье.

Плавание – идеальный вид спорта для гармоничного развития позвоночника и всего организма, способствует формированию правильной осанки.

Тяжелая атлетика - чрезмерная нагрузка на позвоночник и суставы, что может привести к нарушению в развитии опорно – двигательного аппарата. Очень мало внимания уделяется главной мышце нашего организма – сердцу: имея хорошо развитию внешнюю мускулатуру, возможно получить непропорционально слабо развитое сердце, что может в дальнейшем привести к проблемам со здоровьем.

Легкая атлетика - усиленная нагрузка на растущие суставы ног может в дальнейшем спровоцировать серьезные проблемы с ними.

Восточная гимнастика (ушу, цигун) – оказывает комплексное положительное воздействие на весь организм. На тренировках ребенок научится не только правильно двигаться, но и стоять, дышать.

Упомянутые проблемы обычно возникают при переходе невидимой черты, за которой спорт для здоровья превращается в спорт для результата. К этой черте разные дети приходят в разном возрасте, и задача взрослых – постоянно контролировать ситуацию. Держите руку на пульсе и берегите здоровье вашего ребенка!

Занятия в спортивной секции имеют ряд особенностей.

1. Прежде всего, это тренировка в коллективе, что очень важно для общего развития ребенка.

2. Детей ждут более профессиональные и насыщенные занятия, так как тренировкой руководит специалист.

3. Здесь имеет значение все: и условия для занятий, и тренер, и коллектив, и вид спорта. Не стоит заставлять ребенка делать то, что ему совсем не нравится и не подходит. Такие тренировки могут только навредить.

• Достаточно сложно определить, какой вид спорта подойдет вашему ребенку. Рекомендуем вам посетить вместе тренировки по разным видам спорта. Начните со спорткомплексов, которые расположены ближе всего к дому.

• При первом посещении пообщайтесь с тренером и посмотрите на условия занятий: душевая, раздевалка, тренировочный зал.

• Обратите внимание, в каком состоянии пребывает ребенок после занятий. Если что – то настораживает (сильная усталость, возбужденность, боли в суставах или мышцах), поговорите с тренером, он должен объяснить вам, почему так происходит.

• Посмотрите, насколько комфортно вашему ребенку в коллективе. Дайте шанс вашему ребенку попробовать себя в спорте. Быть может он будущий олимпийский чемпион! Решив приобщить своего ребенка к занятиям спортом, в первую очередь возникает вопрос: самостоятельно проводить тренировки дома или отдать ребенка в спортивную секцию? Однозначно ответить, какой из вариантов лучше, нельзя, каждый имеет свои особенности.

***Занятия физкультурой в домашних условиях***

• Чтобы занятия приносили вашему ребенку только пользу и здоровье, необходимо, прежде всего, достаточно внимательно изучить специализированную литературу!

• Занятия желательно проводить в одном, специально подготовленном месте, свободном от мебели. Предварительно необходимо хорошо проветрить помещение и провести влажную уборку (пыль – сильнейший аллерген).

• Тренировка должна длиться 15 – 20 минут.

• Рекомендуется проводить занятия в первой половине дня, например, начинать день с зарядки.

• Лучше проводить тренировки примерно в одно и то же время и регулярно (каждый или через день), чтобы в них выработалась потребность.

• Занимаясь дома, ребенок будет получать больше внимания, и тренироваться по индивидуальной программе.

***Схема занятий физкультурой в домашних условиях***

• Ходьба на месте и дыхательные упражнения;

• Общеразвивающие упражнения для мышц плечевого пояса;

• Специальные упражнения для наружных мышц глаз;

• Обще развивающие и корригирующие упражнения для мышц туловища и нижних конечностей;

• Специальные упражнения для мышц глаз;

• Элементы само - массажа глаз и мышц задней поверхности шеи;

• Упражнения на расслабление мышц конечностей;

• Дыхательные упражнения.

***Занятия физкультурой важно сочетать с закаливанием организма воздухом, солнцем и водой!***

**ВИДЫ СПОРТА, КОТОРЫЕ ОЧЕВИДНО ВРЕДНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ**

**Все ассиметричные виды: теннис, бадминтон, прыжки в высоту, метание копья** и др. При занятиях этими видами спорта идет недоразвитие одной части тела за счет другой. Хотя тренеры и предлагают компенсирующие упражнения, но это дело не спасает. Недоразвитие одной половины тела приводит к сколиозу, в нарушениям осанки, раннему остеохондрозу и к быстрой травматизации. И это, кстати, касается не только детей, но и взрослых тоже.

**Гребля** вредна для осанки, провоцирует заболевания спины из-за сильной перегрузки позвоночника, особенно в поясничном отделе. Несмотря на, казалось бы, более-менее здоровые движения вперед-назад, идет переизбыток работы верхней части тела и недоразвитие нижней. Гребец, юный спортсмен, все время вынужден сидеть, что для спины крайне вредно. Кроме того, происходит застой и варикоз органов малого таза. Плюс переохлаждение в холодный период времени, поскольку спортсмены-гребцы с ранней весны и до глубокой осени плавают на открытой воде.

**Борьба**, типа греко-римской, когда идет контакт пола с головой. При таких движениях очень сильно травмируется шейный и грудной отделы позвоночника, что приводит к деформации осанки и всего тела.

**Бокс**, из-за регулярных сотрясений мозга.

**Спортивная гимнастика, акробатика, прыжки в воду** весьма травматичные виды спорта и, из-за многочисленных сальто и кувырков, приводящие к торможению роста.

**Фигурное катание** недопустимо из-за прыжков на столь твердую поверхность, как лед. А вот спокойное катание на коньках на свежем воздухе напротив, очень полезно, поскольку подобно ходьбе. Главное поменьше падать на твердый и холодный лед. Но даже с обыкновенным катанием не стоит торопиться, идеально ставить малыша на коньки после 6-ти лет, когда стопа сформирована.

**Бальные танцы**, кстати, это тоже ассиметричная нагрузка – партнеры постоянно делают движения только в одну определенную сторону, вытянув в сторону одну руку. Формируется сколиоз.

**Балет** – из-за множества постоянных прыжков возникает сильная ударная нагрузка, как правило, на одну ногу. То же относится к художественной гимнастике и всему, где используются односторонние шпагаты или прыжки в высоту.

Все упражнения, где есть односторонняя работа ног: шпагат на правую ногу, прыжок в высоту через правую ногу, все они приводят к формированию неправильной сколиотической осанки. Ну не может спортсмен в высоту, добиваясь результата, но, думая о здоровье, прыгать то на левую, то на правую ногу! Он будет всегда прыгать только на какую-то одну, удобную.

Также вредны для здоровья все упражнения, где необходимы приседания со штангой, которые широко практикуют тренеры в легкой атлетике, отрабатывая с детьми быстрый, мощный старт. Это запрещенное движение для детей.

**ТИПИЧНЫЕ БОЛЕЗНИ, ВОЗНИКАЮЩИЕ СО ВРЕМЕНЕМ У ВСЕХ СПОРТСМЕНОВ.**

Остеохондроз, грыжи межпозвонковых дисков, протрузии, плече-лопаточный переартрит, бронхит, миопия (снижение зрения). Чтобы гарантированно заработать эти болезни, достаточно прозаниматься одним видом серьезного спорта лет десять. Чтобы избежать проблем, наилучший вариант - заниматься отдельным видом спорта не дольше двух лет.

Прежде чем записывать своего ребенка в спортивную секцию, родителям стоит честно ответить себе на вопрос: чего они хотят в результате для него – медали или здоровье. Потому что - или одно, ли другое.

Кроме серьезного спорта, в жизни есть еще множество других физических занятий – полезных для здоровья и детей, и взрослых. О них – в следующей статье.

**СНАЧАЛА К ВРАЧУ**

Если родители, несмотря ни на что, все-таки приняли решение отдать ребенка в спорт, ему необходимо медицинское обследование. Если тот кружок, куда вы отдаете ребенка, носит название спортивной секции, там обязательно предусмотрен осмотр врача. Если же в вашей секции этого не предлагают, просто не стоит там оставаться.

Чтобы понять, полностью ли готов ребенок к спортивным нагрузкам, у него должны проверить, сердце, легочную систему, опорно-двигательный аппарат. Если у малыша есть скрытые проблемы с сердцем, которые он с возрастом, возможно, просто переживет, то, нередко, спорт их провоцирует. Вплоть до ранних смертельных случаев из-за резкой остановки сердца.

И не только из-за здоровья, но и для того, чтобы в будущем избежать разочарований, нужно обратиться к врачу. Вот, например, бадминтон. С точки зрения обывателя спорт легкий, несерьезный и совсем не травмоопасный. Однако при невыявленном плоскостопии юному спортсмену никогда не достичь хороших результатов в этом виде спорта, как бы он ни старался. Дело в том, что при плоскостопии, его связки и мышцы стопы не работают, ребенок просто не способен прыгать достаточно быстро и высоко, что в бадминтоне крайне важно. Избежать разочарований в дальнейшем можно, проконсультировавшись у врача и сразу исключив определенные виды спорта.

**РЕПЛИКА В ТЕМУ:**

**Светлана Журова, олимпийская чемпионка (конькобежный спорт), депутат Государственной Думы ФС РФ и мама двух сыновей:** «Сегодня принято начинать раннюю, слишком раннюю специализацию: в фигурном катании, в хоккее. Тренеры поумнее, те, кто знает детскую физиологию, уделяют большое время ОФП. Но не все. С другой стороны, есть еще родители, которые, в большинстве своем, вообще в этом ничего не понимают, и только видят, что ребенка отдали в хоккей, а он, вместо того, чтобы шайбу по льду гонять, какими-то упражнениями в зале занимается. Но это самый правильный путь в спорт. Я считаю, что в любом спорте первый год необходимо посвящать ОФП плюс мягкому вхождению в спорт, знакомству с ним. Думаю, с этим могут поспорить тренеры, занимающиеся ранним введением детей в спорт. Но за границей, если сравнивать, спортом начинают заниматься не столь рано, как у нас. А результаты не хуже».

Консультация для родителей. Тема: «Спорт и дети»

Все родители хотят, чтобы их дети росли здоровыми, сильными и крепкими. Однако они часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены в первую очередь двигательной активностью ребенка, что помимо достижения определенного роста и веса он должен быть ловким, подвижным и выносливым.

Чем более крепким здоровьем и хорошими физическими данными мы вооружим наших детей в младенчестве и дошкольный период, тем лучше они потом приспособятся к новым социальным условиям. Забота о формировании двигательных навыков ребенка, о достижении необходимого уровня ловкости, быстроты сил и других качеств является первоочередной задачей матери и отца еще задолго до поступления ребенка в школу.

Физическое воспитание – составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка.

Когда начинать заниматься?

Основным периодом занятий родителей с детьми является возраст от 2 до 6 лет. Но и после 6 лет не следует прекращать занятия в семье, хотя в этом возрасте появляются и другие возможности для физического развития ребенка – в культурно-просветительских учреждениях, в спортивных обществах, где ребенок занимается под руководством специалиста

Сколько заниматься?

Возможность включать в распорядок дня совместные занятия одного из родителей с ребенком существует почти всегда. Рекомендую папам это ответственное занятие взять на себя. Необходимо уделить ребенку ежедневно хотя бы несколько минут. Постарайтесь определить оптимальное время дня для занятий в режиме вашей семьи и затем придерживайтесь его. Прежде всего, следует соблюдать принцип систематичности, чтобы ребенок постепенно привыкал к занятиям, чтобы они стали для него ежедневной потребностью.

Продолжительность занятий родителей с ребенком различна, она зависит от возраста ребенка, от наличия свободного времени.

Утренние занятия обладают тем преимуществом, что сразу после сна «разминаются» мышцы тела, улучшается кровообращение в тканях. Во время зарядки выполняются легкие и уже знакомые упражнения. Продолжительность утренних занятий не более 10 минут.

Упражнения перед ужином – наиболее частая форма совместных занятий, так как родители, как правило, дома и хотя бы один из них может заниматься с ребенком. В этот период есть время для упражнений, формирующих правильную осанку.

Продолжительность занятий с детьми 2-х – 3-х лет – 10-15 минут; 4-х лет 20 минут; 5 – 6 лет 25-30 минут. С 7-ми лет до 45 минут.

После ужина заниматься с детьми физкультурой не рекомендуется: интенсивная двигательная деятельность после еды вредна (Это касается любого времени суток, кроме того, после физических упражнений дети трудно засыпают.

Обязательно нужно использовать любую возможность подвигаться вместе с ребенком на свежем воздухе.

Как заинтересовать ребенка заниматься физкультурой?

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятие в скучный урок. Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он уже умеет. Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так постепенно у ребенка развивается уверенность в своих силах и стремление упражняться дальше, осваивать новые, более сложные движения. Старшим дошкольникам кроме похвал, поощрением для них может служить и убедительное объяснение, почему так необходимо заниматься физкультурой: чтобы он не был похож на медвежонка, чтобы его не перегоняли другие дети, чтобы он скорее научился плавать, чтобы у него была правильная красивая осанка и мягкая походка и так далее.

В какую секцию отдать?

Прежде чем отдавать малыша в ту или иную спортивную секцию, присмотритесь к нему, обратите внимание на способности и физические возможности.

Физическое развитие ребенка — дело серьезное. Необходимо посоветоваться с врачом, а также с руководителем секции или спортивного кружка, который занимается физическим воспитанием детей. А задача родителей — выслушать рекомендации специалистов и принять решение, по силам ли ребенку та нагрузка, которая ляжет на его плечи.

Имейте в виду, что большая часть тренеров заинтересована в посещении их кружка максимальным количеством детей. Занимаясь физическим воспитанием детей, руководитель может уговаривать вас отдать к нему ребенка как можно раньше. Но подумайте: не повредят ли малышу чрезмерные спортивные нагрузки? У тренеров, занимающихся физическим воспитанием детей, зачастую бывают завышенные требования. Это значит, что ребенку грозит синдром хронической усталости и чувство, что он хуже других, если у него что-то не получается.

Главной заповедью для родителей, решивших уделить большое внимание физическому воспитанию ребенка, должно быть «Не навреди».

Задумываясь над проблемами физического воспитания своего ребенка, родители часто оказываются перед выбором: в какую спортивную секцию записать сына или дочку?

Успех физического развития ребенка нередко зависит от «точности попадания». Не стоит руководствоваться при выборе решением своих знакомых или друзей и вести своего ребенка в ту же секцию, куда те отдали своих детей. Присмотритесь к особенностям характера своего чада при выборе направления физического воспитания ребенка.

Если у него хорошо развиты навыки общения, если он в любом коллективе чувствует себя, как рыба в воде, — ему отлично подойдут командные виды спорта: футбол, хоккей, баскетбол, волейбол и т. д.

Для организации физического развития ребенка, который является выраженным лидером и не привык делиться своими победами, оптимальным вариантом станет секция художественной или спортивной гимнастики, теннис и плавание. Для достижения успехов в этих видах спорта потребуются личные усилия ребенка.

Если вы хотите заниматься физическим воспитанием детей гиперактивных, склонных к дракам и конфликтам, можно обратить внимание на секции единоборств. Здесь ребенок сможет выплеснуть излишки энергии и избавиться от своей агрессии.

Если вы озабочены проблемами физического воспитания тихого, замкнутого и застенчивого ребенка, не спешите принуждать его заниматься командными видами спорта в надежде, что он станет более общительным. Скорее ему придется по душе конный спорт или плавание.

Эти же виды спорта отлично подойдут и слишком эмоциональным, вспыльчивым детям, чьи родители стремятся воспользоваться физическим воспитанием детей для укрепления их здоровья.

Уважаемые родители, приобщайте своих детей к физкультуре, чтобы они выросли здоровыми и жизнерадостными!