

Прыгаем, бежим, плывем: как выбрать вид спорта для ребенка



Лето для детей — пора отдыха, веселья и активности. Самое время для занятий спортом — во-первых, энергия будет направлена в нужное русло. Во-вторых, если начать тренироваться уже сейчас, то к началу учебного года у ребёнка сформируется режим дня. А физическая нагрузка в сочетании с уроками окажется не слишком серьёзной, потому что спорт будет уже привычным делом. Осталось только определиться с видом спорта — но так, чтобы и увлечь ребёнка, и не навредить ему. Рассказываем, как это сделать.

Зачем ребёнку спорт

Некоторые родители считают, что можно обойтись и без него: дети и так постоянно в движении. Но всё-таки именно спорт даёт ребёнку массу неоспоримых преимуществ.

1. **Укрепляется мышечный корсет.** Формируется правильная осанка, крепкие суставы и связки. Всё это — база правильного развития.
2. **Развивается выносливость.** Ребёнок будет меньше утомляться и станет более работоспособным — как в спорте, так и в учёбе.
3. **Формируется дисциплинированность и ответственность** — важнейшие качества, которые закладываются как раз в детстве.
4. **Укрепляются здоровье и иммунитет.** Улучшается работа сердечно-сосудистой и нервной систем, организм становится устойчивее к разным заболеваниям.
5. **Появляются хорошее настроение и крепкий сон.** Выработка эндорфинов после тренировки способствует позитивному настрою, а усталость поможет легче засыпать.
6. **Налаживается социализация.** Общение со сверстниками научит выстраивать взаимоотношения в коллективе и подарит новых друзей.

С чего начать

Сходите с ребёнком к врачу. Спорт не должен доставлять боль и дискомфорт. И прежде чем увеличивать физическую нагрузку, нужно узнать о здоровье ребёнка как можно больше. Медики подскажут, какие мышцы следует укрепить, и дадут необходимые рекомендации.

Поговорите с ребёнком. Расскажите о разных видах спорта, как и где проходят тренировки. Какие есть достижения и рекорды. Посмотрите вместе фильмы или передачи про спорт, а ещё лучше — сходите в зал, на стадион или в спортивные парки, где проходят любительские соревнования.

Заразите собственным примером. Дети стараются копировать папу и маму. И если родители увлечены каким-нибудь видом спорта, ребёнок наверняка проявит интерес и захочет попробовать то же самое. Отправьтесь вместе на пробежку. Или покажите свои детские фотографии из спортивного лагеря — возможно, ребёнок увидит себя продолжателем семейных спортивных традиций.

Командный или индивидуальный?

Екатерина Романова, психолог:

Тут всё достаточно просто. Ваш ребёнок скромный, вдумчивый, тихий? У него не так много друзей, он быстро устаёт от шумных мероприятий? Значит, перед вами интроверт. Чаще всего интровертам не подходят командные виды спорта. И ни в коем случае не нужно перебарывать и тормозить человека. Пусть займётся плаванием, теннисом, некомандными видами лёгкой атлетики, фигурным катанием или даже единоборствами.

Ребёнок энергичный, общительный, обожает быть в центре внимания? Экстравертам подойдёт именно командный спорт — с возможностью вдоволь со всеми пообщаться и показать себя во всей красе. А если при этом ярко выражены лидерские качества, можно стать отличным капитаном в команде.

Безусловно, дети могут быть не стопроцентными экстравертами или интровертами или даже совмещать качества одного и другого типа в равной степени. В любом случае выбор должен основываться прежде всего на симпатиях самого ребёнка, а не на домыслах родителя. Даже если дети ошибутся и захотят потом перейти в другую секцию, это совершенно нормально. Они имеют полное право пробовать и ошибаться в своём выборе. А вы должны быть всегда на их стороне. Опираясь на вас, ребёнок научится опираться на себя самого.

И о безопасности

Какой бы вид спорта ни был в итоге выбран, главное, чтобы обошлось без травм. Вот на что следует обратить особое внимание.

1. Экипировка. У ребёнка должна быть удобная, не сковывающая движений одежда. Пусть в ней не будет жарко или холодно, а декоративные детали не приносят ущерб функционалу. Обувь должна быть лёгкой и нужного размера, чтобы не натирала и не соскальзывала с ног во время тренировок, а подошва — мягкой и гибкой, но не скользящей. Также обратите внимание на фиксацию: либо это надёжная липучка, либо прочные шнурки.

2. Защита. Если ребёнок решит заняться, скажем, велоспортом или катанием на роликах, обязательно воспользуйтесь наколенниками, налокотниками, шлемом и перчатками. Также не помешают щитки для рук и ног.

Ответственная по СПР

Е.С. Гранчакова