

Консультация для родителей «Ребенок и занятия спортом: за и против!»



Родителям очень важно понимать, что спорт оказывает сильное влияние на детей в раннем возрасте. Спорт может приносить ребенку большую пользу, но следует проявлять осторожность при выборе вида спорта для него. Неправильный выбор может отрицательно сказаться на самооценке ребенка.

Дети обычно любят заниматься спортом, и задача родителей — использовать этот их интерес с пользой. Спорт может сыграть важную роль в развитии ребенка, и к этому нельзя относиться легкомысленно.

Рассмотрим некоторые преимущества, которые получает ребенок, когда начинает заниматься спортом с раннего возраста:

- ◆ ребенок регулярно проявляет физическую активность, поэтому в старшем возрасте он находится в лучшей физической форме;
- ◆ ребенок понимает важность командной работы и согласованных действий;
- ребенок становится более сильным и здоровым, чаще склонен к здоровой конкуренции, чем к покорности;
- ◆ ребенок учится уважать окружающих;

- ◆ ребенок становится более общительным, чаще вступает в контакт с окружающими;
- ◆ у ребенка повышается самооценка;
- ◆ ребенок получает опыт, попадая в различные ситуации и вступая во взаимодействие с разными людьми;
- ◆ ребенок понимает важность упорной работы.

Однако не все дети получают такие преимущества, занимаясь теми же видами спорта. Некоторые из них испытывают трудности. Детей, которым плохо удается овладеть каким-либо видом спорта, могут дразнить сверстники. В таких ситуациях очень важна роль тренеров и родителей. Они должны поощрять ребенка за его достижения, а также показывать ему, как преодолевать трудности, улучшать технику игры и свой уровень физической подготовки.

Следует быть предельно осторожными и внимательными, отдавая маленького ребенка в спортивную секцию. Некоторые дети изначально любят спорт, а некоторые — ненавидят.

Детям, которые не склонны к занятиям спортом, родители должны помочь преодолеть беспокойство. Тогда ребенок сможет получать удовольствие от занятий спортом и ощущать все его преимущества.

👉 Популярные среди детей виды спорта

Когда речь идет о выборе вида спорта для ребенка, существует множество вариантов, которые могут понравиться ребенку. Соответственно, родители должны найти такой вид спорта, который максимально соответствует индивидуальным склонностям ребенка. Не нужно заставлять ребенка заниматься тем, что ему не нравится. Многие родители совершают такую ошибку, однако такое принуждение ребенка в будущем может иметь для него негативные последствия.

Также важно не переусердствовать, заставляя ребенка тренироваться. У каждого ребенка есть предел физических возможностей, поэтому ему нужно позволить тренироваться и развиваться в своем индивидуальном темпе. Родители и тренеры должны только оказывать помощь ребенку в этом процессе. Это также поможет ребенку выбрать вид спорта, который подходит ему лучше всего.

Наиболее распространенными видами спорта, которыми могут заниматься дети, являются:

- ✅ футбол;
- ✅ плавание;
- ✅ хоккей;

- ✔ легкая атлетика;
- ✔ теннис (большой и настольный);
- ✔ восточные единоборства;
- ✔ бокс.

Кроме этого, есть еще много игровых видов спорта, среди которых дети могут выбрать то, что им нравится больше всего.

Несомненно, занятия спортом имеют множество преимуществ, для физического и умственного развития ребенка. Однако вместе с тем не следует заставлять ребенка заниматься спортом слишком интенсивно.



Он должен заниматься тем, что соответствует его возрасту и интересам, а также иметь возможность высказывать свое мнение и переживания по поводу того вида спорта, которым он занимается.