

Как правильно выбрать спорт для ребенка

Перед всеми родителями однажды встает выбор, в какую спортивную секцию отдать ребенка. Разберемся в том, какие особенности нужно учесть, чтобы при этом не совершить ошибку. На начальном этапе важно сделать следующее:

- Присмотритесь к интересам малыша. Расскажите ему о разных видах спорта, о том, как и где проходят тренировки. Посмотрите на спорт вживую, лучше если это будут какие-то соревнования или тренировочный процесс. Пусть ребенок сам сделает выбор.
- Сходите с ребенком к педиатру. Детские врачи лучше всех знают, как устроен организм в каждом определенном возрасте. Доктор проведет обследование и порекомендует, какие группы мышц следует укреплять и какой вид спорта в этом поможет.
- Посоветуйтесь с психологом или внимательно присмотритесь сами к психоэмоциональному состоянию сына или дочери. Между командным спортом и индивидуальным или парным существует большая разница. И чтобы понять наклонности ребенка обязательно нужно это учитывать.

В каждом виде спорта существует свой минимальный возрастной порог. Но психологи отмечают, что до 5 лет серьезный разговор на эту тему заводить не стоит. Да и суть всех занятий ранее скорее сводится к общей физической подготовке.

Часто родители стараются занять все свободное время ребенка, записывая его одновременно в 3,4,5 кружков и секций. Специалисты же рекомендуют сочетать не более двух видов досуговой деятельности. И здесь учитывается не только спорт, но и музыкальная или художественная школы, репетиторы или же конструирование. Помните, что излишняя загруженность обернется не только потерей интереса к выбранному делу, но и проблемами со здоровьем.

Здоровье вашего ребенка превыше всего, поэтому в погоне за успехами в спорте главное не переусердствовать. И, конечно, не забывайте о личной вовлеченности. Все успешные спортсмены говорят, что в процессе становления их спортивной карьеры рядом всегда были близкие люди, которые поддерживали в трудную минуту, заражали оптимизмом и делили самые яркие и радостные моменты.