**Как выбрать секцию ребёнку-дошкольнику.**



Выбирая спортивную секцию для ребенка, конечно, в первую очередь нужно понять, какие есть варианты занятий. Идеально, если вы будете проводить подбор по нескольким критериям и основное - это желание ребенка.

Может, у вашего сына или дочки уже есть мечта освоить определенный вид спорта? Спросите кроху и возможно выбирать не придется. Возраст ребенка. Принимает ли секция детей возрастной категории вашего карапуза; пол крохи. Большинство секций производит набор детей обоих полов, но иногда в рамках конкретной спортивной школы могут быть ограничения на набор мальчиков или девочек определенного возраста. Также нужно учитывать медицинские противопоказания. У каждого вида спорта существуют противопоказания по здоровью.

**Давайте подробнее остановимся на том, как подбирать секцию по важным критериям:**

**Возраст ребенка.** В зависимости от вида спорта секции производят набор детей в разном возрасте. Следует понимать, что по законодательству обучение детей до 6 лет происходит только через игровые приемы, исключает изучение сложных техник и упражнений, должно соответствовать психическому и физическому развитию детей определенного возраста. За исключением гимнастических дисциплин обучение в секции до 6 лет будет заключаться в общем физическом развитии и только к 7 годам детей будут начинать учить непосредственно правилам и технике избранного вида спорта. Отдавать ребенка в спортивную секцию до 6 лет нужно для: развития физических способностей; формирования привычки заниматься спортом; предварительной подготовки для посещения спортивных секций, проводящих набор после 7 лет.

В 7 лет подход в обучении детей меняется: мальчики и девочки теперь могут дольше концентрировать свое внимание на занятии, четко выполнять рекомендации тренера. Этот возраст считается оптимальным для начала активного занятия спортом.

**Темперамент.**

Подбор секции по темпераменту — способ подобрать секцию, которая не только разовьет ребенка физически, но и будет дарить ему радость и удовольствие. Понаблюдайте за своим крохой, поймите, к какому из 4 типов темперамента он относится:

**Сангвиник.** Лидер по натуре, единоличник, индивидуалист. Дети с таким темпераментом лучше всего себя чувствуют в видах, где от их усилий зависит результат. Им тяжело в командных видах спорта, ведь они не любят разделять победу. Теннис, восточные единоборства, плавание и многие другие виды спорта, предусматривающие возможность достигать успеха и показывать миру свои способности подойдут вашему крохе;

**Холерик.** Эмоциональный и очень подвижный ребенок будет отлично себя чувствовать в секции командного вида спорта: футбол, баскетбол и т. д. Для снижения эмоциональности можно предложить секцию единоборства; **Флегматик.** Спокойный и невозмутимый малыш, готовый прикладывать сколько нужно усилий для достижения цели. Детям с таким типом характера нужно предлагать выбор, чтобы секция по-настоящему привлекала. **Меланхолик.** Романтичный и творческий ребенок нуждается в теплой, дружеской атмосфере. Подойдут командные и единоличные виды спорта, где тренер заботится о психологическом комфорте воспитанников.

**При выборе секции для ребенка ориентируйтесь на его телосложение**

**Телосложение,** существует 4 типа телосложения:

**Астеноидный.** Худощавый, долговязый ребенок. Достаточно часто у малышей с этим типом телосложения к 7-8 годам могут проявиться нарушения осанки. Выбирая вид спорта, обратите внимания, чтобы на тренировках равномерно были задействованы обе стороны тела. Варианты: гребля, плавание, биатлон;

**Торакальный.** Плечи и бедра приблизительно одинаковые, широкая грудь. Дети с таким телосложением отлично себя чувствуют в секциях гимнастики, акробатики, водных видах спорта, гребле;

**Мышечный.** Массивные скелет, хорошо развитые мышцы. Для детей этого типа телосложения хорошо подбирать виды спорта связанные с борьбой, неплохо себя чувствуют в водных видах, теннисе, бадминтоне;

**Дигестивный.** Невысокие и коренастые дети идеально подходят для занятий хоккеем, велосипедным спортом, атлетикой, восточными единоборствами.

**Тренер и оборудование.**

Личность человека, который будет заниматься физическим развитием вашего ребенка - важная деталь. До начала посещения секции необходимо встретиться с тренером, поговорить с ним о методиках обучения, уточнить его опыт работы с детьми, понять, насколько его моральные качества соответствуют вашим представлениям. После разговора с тренером у вас должно остаться приятное впечатление, он должен вызывать доверие. Отдельно поговорите о тренере и его методике с другими родителями, дети которых посещают секцию, узнайте их мнение о личности и подходах. Вы должны доверять человеку, который будет учить вашего ребенка. **Оборудование и инвентарь в секции** - показатель профессионального подхода. Заботящиеся о результате организации обеспечивают воспитанников не только базой для занятий, но и раздевалками, душевыми. В наличие должен быть весь необходимый инвентарь, за исключением личных вещей и инвентаря, покупаемого под возраст и рост ребенка.

**Почему важно, чтобы секция была недалеко от дома**.

Рекомендуется, чтобы расстояние от дома до выбранной секции было небольшим. Идеально, если до нее можно будет дойти за 30 минут пешком. Это обусловлено несколькими факторами: не нужно пользоваться общественным транспортом или стоять в пробках, чтобы добраться на занятия или вернуться с них; меньше вероятность пропускать занятия по причине нехватки времени; ребенок не тратит много времени на путь в секцию и из нее.

**Если ребенок отказывается посещать выбранную секцию.**

Даже выбрав секцию идеально подходящую по всем параметрам, взрослые могут столкнуться с нежеланием ребенка посещать занятия. Чаще всего это происходит через полгода после начала занятий. Что делать в такой ситуации? Разобраться. В первую очередь необходимо выяснить причины нежелания посещать спортивную секцию. Если крохе не нравится вид спорта, то, возможно, нужно подыскать другое направление физического развития. При проблемах с тренером рекомендуется поговорить с наставником, помочь ребенку найти с ним общий язык. Часто дети не хотят выполнять “ненужные” на их взгляд упражнения, которые необходимы для подготовки к более сложным элементам. В большинстве случаев для нормализации посещения достаточно спокойной и продуктивной беседы с наставником. В редких случаях необходима смена секции. Усталость иногда бывает причиной нежелания посещать секцию. Для решения этой проблемы можно предложить ребенку 1-2 недели отдохнуть или снизить нагрузку в других направлениях деятельности. Но лучшим вариантом будет побудить сына или дочку преодолеть усталость, стать сильнее и выносливее. Посещение спортивной секции ребенком — отличный способ развития его физических способностей. Занимаясь с профессиональным тренером, детки формируют иммунитет, улучшают работу внутренних органов и систем, постигают свое тело и совершенствуют его возможности. Выбрав для ребенка секцию, подходящую по всем параметрам, вы позволяете своему чаду расти сильным, выносливым и уверенным в себе.

**Удачи вам и вашим детям!**

С уважением к Вашей родительской миссии

педагог-психолог Константинова Е.Л.(корпус Балхашская)