13.09.21

**Ата-аналарға кеңес «Болашақ бірінші сынып оқушысы үшін спорт секциясын таңдау»**

**Консультация для родителей «Выбор спортивной секции для будущего первоклассника»**

Начало школьной жизни – очень важная пора для каждого ребенка. Ему открывается мир полный неизвестного, интересного, но вместе с тем трудного и непонятного. Одна из главных задач каждого **родителя будущего первоклассника – следить за тем**, чтобы их ребенок не переутомлялся, чтобы каждодневное выполнение домашнего задания не превращалось в пытку.

Если малыш гиперактивный, любит бегать, играть и шалить, лучшее решение – отдать его в **спорт**. Это не только направит энергию малыша в нужное русло, но и поможет в укреплении растущего организма. Кроме этого уже сейчас, в 1 классе, **спортом** может быть заложен фундамент **будущей профессии**.

Что нужно учитывать при **выборе спортивной секции для ребенка**?

-Загруженность **первоклассника**

-Состояние здоровья

-Темперамент

-Телосложение

-Тренер

Оцениваем загруженность ребенка.

Прежде чем приступать к поиску подходящей **секции**, нужно составить режим дня **первоклассника**. Только после этого необходимо выбирать кружки и **секции**, учитывая загруженность ребенка, его силы и активность.

Как показывает статистика, более 60% детей в Москве и Московской области уже посещают 2 и более кружков к началу школы.

Если детям нравится заниматься и они привыкли к такой нагрузке, можно оставить все без дополнений. Если вы только собираетесь начать дополнительное образование, стоит вводить предметы в жизнь ребенка по одному, давая ему время разобраться в них и освоиться.

Оптимальным комплектом станет набор из творческого кружка и **спортивной секции**, с таким расписанием, чтобы как минимум 2 дня в неделю оставались свободными от занятий. В идеале — оставить пустым один выходной день, который вы сможете проводить всей семьей.

Неслучайно учителя начальных классов уговаривают **родителей** подождать и не отдавать ребенка на дополнительные занятия прямо с 1 сентября.

Ранний подъем, уроки, перемены, нормы поведения — все это дается ребенку сложнее, чем прописи и математика. Нужно дать ему время на адаптацию, причем у каждого оно может быть свое. Кто-то из детей ходил на подготовительные занятия и уже выработал режим дня, а кто-то **впервые** столкнулся с дисциплиной и оказался в растерянности. Не торопитесь добавить к этому еще и *«драмкружок, кружок по фото»*, эти занятия никуда от вас не уйдут.

Психологи так же говорят: ребенок может продолжать посещать **секцию или кружок**, если они были в его жизни до школы и он привык к ним и не хочет пропускать занятия. Если этого не было, не стоит ориентироваться на государственные кружки, начинающие работу в сентябре, лучше подождать 3-6 месяцев и лишь потом подобрать ребенку хобби.

Впрочем, есть в этом правиле и свои исключения — профессиональный **спорт и музыкальная школа**. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок не просто поддерживал хорошую физическую форму, а стал чемпионом, то отдавать его в **секцию** нужно не позже 7 лет, а желательно и на несколько лет раньше. Например, занятия художественной гимнастикой, плаванием и легкой атлетикой начинают уже в 3-4 года, а вот командные виды **спорта** и все разновидности боевых искусств как раз подойдут для детей 6-7 лет. То же касается и музыки — начинать музыкальное образование стоит параллельно с общим.

Состояние здоровья.

Для оценки возможности посещения **секции хорошо знать**, какие ограничения по физическим нагрузкам есть у вашего ребенка. Для этого необходимо посетить педиатра, пройти обследование. На основании состояния здоровья ребенка врач подскажет, какие виды **спорта** доступны для посещения вашему **первокласснику**. Большинство **спортивных секций**ограничивают посещения детям: со сложными заболеваниями внутренних органов, пороками развития; с заболеваниями глаз; с нарушением опорно-двигательного аппарата. Если у вашего ребенка есть сложности со здоровьем, не отчаивайтесь. Посоветуйтесь с педиатром. Возможно, вам будет рекомендован настольный теннис, плавание или другой вид, позволяющий заниматься **спортом** без усугубления состояния здоровья.

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 ребенком, 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.

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. Попросите разрешения поприсутствовать на одном из занятий, чтобы посмотреть на тренера за работой. Вы должны доверять человеку, который будет учить вашего ребенка.

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

Рекомендуется, чтобы расстояние от дома до выбранной **секции было небольшим**.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**, можно разнообразить жизнь дополнительными занятиями или играми; уже к концу **первого** класса сможет сам ходить в **секцию**; с началом школьной жизни количество важных занятий возрастет, будет необходимо быстро приспосабливаться и подстраиваться под новый график. Близкое расположение **секции** позволит легче перестроиться, без необходимости отказываться от **спорта**.