

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №267»
(МАДОУ «Детский сад №267»)

Консультация для родителей
«Как выбрать вид спорта»

Составил: инструктор по физической культуре
Шевченко Т. И.
Ноябрь 2025 г.

С самого момента рождения родители стремятся развивать своего ребенка. Все чаще и чаще мамы и папы отдают предпочтение развитию духовному и интеллектуальному, отодвигая физические занятия на второй план. Врачи, обеспокоенные стремительным омоложением сердечно-сосудистых заболеваний, провели широкомасштабные исследования среди детей и подростков. Результат был впечатляющим. Оказалось, что возраст от 5 до 8 лет является определяющим в плане риска развития у взрослого человека атеросклероза и инфаркта миокарда. Причем, чем активнее ребенок занимался спортом, тем меньше этот риск. Ученые приводят еще несколько веских доводов в пользу регулярных занятий спортом:

- у 30% дошкольников уже намечаются изменения осанки (в первые годы школьных занятий этот показатель увеличивается до 65%);
- более 30% детишек весят больше, чем положено. А ведь известно, что детское ожирение победить очень сложно;
- от 20 до 25% малышей уже имеют нарушения кровообращения.

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок рос здоровым и сильным. Что для этого необходимо: надо заниматься спортом! Но каким именно? Перед каждым родителем рано или поздно встает вопрос: на какой кружок, секцию записать ребенка, чтобы он рос здоровым и активным. В поисках решения проблемы физической подготовки мамы и папы, к сожалению, нередко ступают на неверный путь. И все по причине того, что часто интересы и возможности ребенка остаются на заднем плане в угоду родительским амбициям. Не стоит ломать голову над тем, какая спортивная школа в вашем городе лучшая – это вам, скорее всего, подскажут окружающие вас люди, либо, изучив газеты или Интернет-сайты, вы сами вынесете окончательный вердикт. Главная проблема другого рода – какой вид спорта выбрать. Спортивные традиции в нашей стране достаточно глубокие, а сейчас, по счастью, у нас постепенно утверждается мода на здоровый образ жизни. Так что выбор спортивных секций, школ и клубов достаточно велик. Разбираемся, какой спорт выбрать для ребенка, чтобы он принес пользу и радость.

Главное правило: слушайте ребенка

Многие родители мечтают вырастить чемпиона или просто реализовать через детей то, что у самих не получилось. Папа всю жизнь хотел играть в хоккей — значит, сын пойдет на лед. Мама занималась художественной гимнастикой — дочь продолжит династию.

Стоп. Послушайте самого ребенка.



Если мальчик мечтает о танцах, а не о футболе — это нормально. Девочка хочет на карате, а не на балет — прекрасно. Не отправляйте ребенка на нелюбимые тренировки. Скорее всего, он будет страдать, а потом возненавидит спорт вообще. Понаблюдайте за своим ребенком: что его увлекает? Обожает лазить по деревьям — присмотритесь к скалолазанию. Носится с мячом целыми днями — футбол или баскетбол станут отличным выбором. Часами крутится перед зеркалом под музыку — отведите его на танцы.

Возраст имеет значение

Хорошая новость: верхнего предела для начала занятий спортом не существует. Даже взрослые люди приходят на балет в 30 лет, встают на горные лыжи в 40, начинают плавать в 50. Так что если ваш ребенок никогда ничем не занимался и будет начинать с нуля — это совершенно нормально.

Какой спорт выбрать — спросите ребенка, но для каждого направления есть лучшее время старта. Малышам подойдет плавание, гимнастика, танцы и игры с мячом. *Детям до 4 лет* не рекомендуются секции с четкими правилами, долгими тренировками и необходимостью концентрироваться. Ребенок просто не поймет, чего от него хотят, и быстро потеряет интерес. *Дошкольники (4–6 лет)* могут пробовать танцы, гимнастику, акробатику — все, что могут преподавать в игровой форме и что развивает координацию. Единоборства тоже подходят, если тренер умеет работать с малышами. В этом возрасте главное не результат, а привычка двигаться и получать от этого удовольствие. *Младшие школьники (7–10 лет)* уже понимают правила, могут работать в команде и ставить перед собой цели. Им подходят футбол, волейбол, баскетбол, легкая атлетика, теннис, лыжи. Это возраст, когда спорт становится серьезнее, появляются первые соревнования.

Оцените темперамент

Характер и темперамент часто определяют, в каком виде спорта ребенок будет чувствовать себя комфортно.

Общительный непоседа расцветет в командных играх — футболе, волейболе, гандболе. Там он научится работать с другими, договариваться, брать ответственность. Ему важно общение, энергия команды, азарт совместной победы. *Спокойный и самостоятельный* скорее полюбит индивидуальные виды: плавание, теннис, легкую атлетику, шахматы, велоспорт. Здесь результат зависит только от него самого, не нужно подстраиваться под команду. *Застенчивый* может раскрыться в боевых искусствах — дзюдо, карате, тхэквондо. Восточные единоборства учат уверенности и самоконтролю, при этом не требуют активной коммуникации. Танцы тоже подойдут — там можно выразить себя через движение, постепенно привыкая к выступлениям на публике. *Гиперактивному* нужен выход энергии, но не любой спорт подойдет. Вопреки стереотипам, таким детям лучше не давать слишком интенсивные нагрузки — они быстро выдыхаются и устают сильнее других. Велосипедные прогулки, бег трусцой, стрельба из лука или йога могут оказаться полезнее изматывающих тренировок.

Помните: это рекомендации, а не правила. Общительный ребенок может выбрать индивидуальный спорт, а застенчивый — раскрыться в командной игре. Темперамент подсказывает направление, но окончательный выбор — за начинающим спортсменом.

Проверьте здоровье ребенка.

Прежде чем записываться на секцию, обязательно сходите к педиатру. Есть состояния, при которых одни виды спорта противопоказаны, а другие, наоборот, полезны. Плоскостопие, сколиоз, проблемы с осанкой — плавание станет лучшим выбором. Вода снимает нагрузку с позвоночника и укрепляет мышечный корсет. При астме или частых бронхитах могут порекомендовать бассейн или фигурное катание. Влажный воздух и холод укрепляют дыхательную систему. Близорукость — плавание, бадминтон, теннис. Глаз тренируется следить за мячом, это полезно для зрения. Избыточный вес — плавание, велосипед, танцы. Избегайте секций, где нужно следить за весом (гимнастика, фигурное катание), — там у ребенка могут развиваться комплексы.

Это очень важно!

К выбору вида спорта нужно отнестись предельно внимательно. Важно, чтобы он соответствовал характеру ребенка. Нельзя давить на малыша, через силу заставлять его ходить в спортивную секцию, ведь спорт должен приносить радость, удовольствие. Прежде всего, внимательно присмотритесь и прислушайтесь к своему ребенку.

Ни в коем случае нельзя сбрасывать со счетов его склонности и бороться с природой, пытаясь на свое усмотрение «улучшать» ребенка. Попробуйте выявить и развить все позитивное, что досталось ему от рождения. Не бойтесь экспериментировать: не стоит корить малыша, если он, полгода проведя в секции, вдруг решительно откажется продолжать занятия. Сначала попробуйте разобраться в ситуации. Возможно, дело не в самом спорте, а в социально-коммуникативных отношениях внутри коллектива. Ведь для детей важны не только занятия, но и общение.

А может быть, ребенок не смог найти с тренером общий язык. Не бойтесь попросить у преподавателя разрешения присутствовать на занятиях, поговорите с тренером по душам. Скорее всего, вы поймете, в чем суть конфликта. А вообще психологи считают, что дети часто лет до 10 не могут определиться, какому же виду спорта им хотелось бы посвятить себя.

Но главное, чтобы ребенок хотел заниматься, ведь спорт – это здоровье! *Как быть, если ребенок разочаровался в спорте?*

Дети старше 7 лет уже могут озвучивать собственные желания и объяснять, чем они хотят заниматься. Однако ребенку сложно объективно оценивать собственные возможности. Поэтому иногда ребенок хочет ходить в секцию, но не может быстро добиться результата. Это заставляет юного спортсмена разочароваться в занятиях в целом. Если с вашим ребенком произошла подобная ситуация, не паникуйте. Вместо этого постарайтесь:

- обсудить, почему ребенок больше не хочет посещать секцию;
- выяснить, не связано ли разочарование с какими-то травмирующими факторами (слишком жёсткий тренер, насмешки со стороны других детей);
- объяснить, что неудачи случаются со всеми: чтобы побороть их, нужно много работать.

Обычно после доверительной беседы с родителями обстоятельства происшествия становятся ясными. Далее вам, исходя из ситуации, потребуется вместе с ребенком принять решение: стоит ли продолжать посещать эту секцию или выбрать что-то другое.

Источники:

1. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2022/04/26/konsultatsiya-dlya-roditeley-kak-vybrat-vid-sporta-dlya>
2. <https://www.art-talant.org/publikacii/117776-konsulytaciya-dlya-roditeley-na-temu-kak-vybraty-vid-sporta>