

Спортивные секции для первоклассника.

Что лучше подойдет именно вам?

Дети любят двигаться. Только при очень плохом самочувствии можно остановить ребенка от постоянного беганья, скалолазания, прыжков и т.д. Давайте развивать естественное стремление к занятием спортом.



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.

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. Ниже представлен перечень наиболее популярных видов спортивных секций, подходящих для данной возрастной категории детей:

Спортивная борьба в различных ее вариантах

Позвоночник ребенка в 1 классе постоянно испытывает серьёзные нагрузки. Поэтому, чтобы укрепить его и улучшить физическую форму малыша в целом, нужно заниматься спортом уже с малых лет.

Так же, вне зависимости от выбранного вида спорта или даже его отсутствия, стоит обращать особое внимание на обувь, в которой ходит ребенок – она должна быть качественной и учитывать все необходимые особенности правильного формирования стопы и осанки,

Сюда в основном берут детей с 5 лет, но семилетние также могут тренироваться профессионально, участвуя в соревнованиях. Ребенка приучают к дисциплине, тренируют силу воли, физическую выносливость, а также формируют твердый характер. Для занятий необходима специальная форма.

Танцевальное направление

Танцы подойдут для творческих эмоциональных личностей: их научат артистичности, чувству такта, а также помогут с развитием растяжки. Так как детям в этот период жизни свойственно подражать, то они с легкостью и огромной радостью повторяют различные элементы. Плюс этого направления также заключается в огромнейшем разнообразии вариантов: от спортивных до

бальных, от современных до классических. Вложения зависят от направленности танцев, но на первоначальном этапе больших затрат не требуется

Спортивная и художественная гимнастика

По возрасту этот вид спорта идеально подходит для первоклашек. Тренирует пластичность, делает тело выносливым и послушным, однако, если ребенок не готов отдавать гимнастике все силы, лучше не приводите его в этот спорт: гибкость развивается только через каждодневную растяжку, которая не каждому под силу. Это действительно очень больно. Для занятий необходимо приобрести форму, костюмы на выступления и реквизит (если художественная гимнастика).

Командные виды спорта

Здесь учат работать в команде, выполнять работу сообща, а также выносливости и быстрой реакции. Кроме этого развивает физическую силу, немного гибкость. Затраты зависят от конкретного вида спорта (хоккейная экипировка стоит гораздо дороже чем форма для футбола или баскетбола). Необходимо обратить внимание, что эти виды спорта травмоопасны.

Зимние виды спорта

Они доступны не в каждом регионе, что первоначально стоит учитывать. Кроме этого, данные виды спорта требуют больших вложений: понадобится экипировка в зависимости от конкретного вида спорта. Однако, несмотря на все сложности, зимние виды спорта очень хорошо закаляют организм, помимо общего физического укрепления и развития выносливости.

Плавание

Здесь тренируются все мышцы тела, но лучше всего плавание влияет на развитие крепкого позвоночника, а также формирование осанки. Поможет преодолеть страх перед водой и просто научиться плавать, если нет дальнейших амбиций. Обязательно необходима справка о состоянии здоровья. Для занятий потребуются плавки, шапочка и очки (по желанию). Очень важно перед походом на занятия поинтересоваться способом очистки воды и содержанием хлора – нарушение данных требований может только ухудшить здоровье ребенка.

Воспитатель подготовительной группы Смоленцева Л.П.