

## Физкультура или спорт. Что лучше для ребенка?

Записывая ребенка в спортивную секцию, родители редко движимы желанием получить нового олимпийского чемпиона. Как правило, им нужна не спортивная грамота и медаль. Они хотят, чтобы ребенок больше двигался, не проводил все время у компьютера, рос здоровым, крепким и выносливым. В то же время, серьезные секции направлены на достижение результата и рекорды.

Прежде чем выбрать спортивное учреждение, серьезно оценить все за и против, постарайтесь понять, подходит ли вашему ребенку выбранный вид спорта, и нужен ли ему спорт вообще.

### Преимущества и недостатки занятий в спортивных секциях

Занятие спортом имеет множество преимуществ:

- физическое развитие ребенка, расширение его возможностей
- навыки работы на результат, развитие способности добиваться поставленных целей
- тренировка характера
- воспитание навыков работать в системе, регулярно, через «не могу»
- расширение круга общения и кругозора (участие в соревнованиях, интересные поездки)

Минусов в серьезном занятии спортом также предостаточно:

- перекос в интеллектуальном развитии, на учебу и всестороннее развитие времени не остается
- работа на измор, вместо пользы и здоровья можно получить истощенный организм
- отсутствие результата может подорвать веру в себя, развить комплексы

### Отсутствия желания посещать секцию. Заставлять или отступить?

Случается так, что ребенок, с удовольствием посещавший секцию в начале, теряет интерес к занятиям. Прежде всего, необходимо выявить причину такого поведения. Причиной может быть тренер, его методы и манера общения, коллектив, с которым у ребенка не сложились отношения, плохое настроение. Если спорт нравится,

занятия доставляют удовольствия, но не устраивают определенные условия, постарайтесь поменять учреждение и окружение.

Бывает так, что родители ждут от спорта большего, чем можно ожидать. Отдают в командные виды спорта застенчивого тихоню с тем, чтобы тот стал пробивной и коммуникабельный. Или стремятся вырастить знаменитого пловца или лыжника из чада, которое мечтает играть на скрипке или рисовать. Переделать натуру невозможно. Важно выяснить причины неприятия ребенком секции, чтобы принять правильное решение. Отказ от посещения спортивного учреждения не всегда будет поражением. Для многих такое решение окажется во благо.

### **Физкультура для всех**

Отказ от занятия спортом вовсе не означает отказ от активного образа жизни. Ребенку всегда можно предложить посильные нагрузки – плаванье в водоемах, катание на велосипедах, на коньках и на лыжах. Главное в занятиях регулярность. Время, проведенное вместе, в движении, на свежем воздухе не будет потрачено впустую. Совместные занятия укрепят взаимоотношения в семье и сделают здоровее не только детей, но и родителей.