**Ата – аналарға кеңес.**

**«Балаға қандай спорт пайдалы?»**

**Дайындаған тәрбиеші:**

**Семигулина В.А.**

Барлық ата-аналар балалардың дені сау болып өскенін қалайды, бұл үшін спортпен шұғылдану керек. Спорт жақсы тәрбиеші ретінде табиғатқа тән деректерді дамытып, бұзбауы керек екенін түсіну маңызды, сондықтан баланың не істейтіні маңызды емес. Есіңізде болсын: мобильді белсенді балалық шақты ұйымдастыра отырып, сіз өзіңіздің сүйікті балаңызды көптеген мінез-құлық пен денсаулық проблемаларынан құтқарасыз

**Балаңызға дұрыс спорт түрін таңдау үшін бірнеше негізгі тармақтарды ескеру жеткілікті:**1. Өсу және жылдамдық.
2. Баланың салмағы.
3. Медициналық қарсы көрсетілімдер.
4. Темперамент.
5. Үйден секцияның қашықтығы

**Кеңестер:**
   Балаңызға қандай секциялар мен спорт түрлері бар екенін түсіндіріңіз. Үйіңіздің жанында не бар екенін және қалаңызда қандай қызықты нәрселер бар екенін біліңіз. Мүмкін сіз ерекше және өте қызықты нәрсе таба аласыз! Ал кейбір спорт туралы әңгімеңіз баланы оңай баурап алады.

 Ең бастысы баланы мәжбүрлемеңіз, сындырмаңыз, зорламаңыз. Мәжбүрлеу жаттығулары ешқандай нәтиже бермейді. Сонымен қатар, олар жарақаттар тудыруы мүмкін, бірақ бұл сізге қажет пе? Балаңыз спортпен шұғылдансын!
Егер бала темпераментіне сәйкес келмейтін спорт түрін таңдаса, жақсы! Егер ол шынымен де жетістікке жетсе ше?
 Баланың «өзіндік» спорт түрлерінің бірін таңдауы үшін көп уақыт қажет болуы мүмкін. Біраз мынаны істесін, азын-аулақ істесін – оған таңдау еркіндігін беріңіз!
Балаңыздың спорттық жетістіктерін қумаңыз. Денсаулығын жақсарту, достар табу үшін спортпен айналысатынын есте сақтаңыз. Қалғанының бәрі екінші орында: түсіністік, махаббат және шыдамдылық.

**Баланы спортқа қашан беруге болады**

Ата-аналар өте қарқынды жаттығулар баланың өсуін ерте тоқтатуға әкелуі мүмкін екенін білуі керек.

Бала бірте-бірте дамиды, сондықтан ата-аналар кішкентайына арналған спорт секциясын таңдауда ақылға қонымды ұтымдылықты көрсетуі керек. Сіз бірден шамадан тыс физикалық белсенділікті бере алмайсыз, өйткені спорт баланың жасына сәйкес келуі керек. Бұл мәселеге толығырақ тоқталайық.

*Жеңіл атлетика* - кейде тіпті жеңіл атлетика балалар ойлап тапқан спорт деп айтылады. Балалар ерте жастан бастап жүгіре бастайды, секіре бастайды. Бұл өте табиғи спорт түрі. 7 жастан бастап жаттығу ұсынылады. Оның арқасында кеуде қуысы дамиды, дұрыс тыныс алады, денені оттегімен қамтамасыз етуге көмектеседі. Бала икемді, епті, теңдестірілген. Бұлшықеттер үйлесімді дамиды. Қыздардың әдемі фигурасы, жіңішке ұзын аяқтары болады.

*Футбол-*секцияға кірудің оңтайлы жасы - оң және сол қолды және аяқты жақсы басқара алатын балаларға арналған 7-9 жас спорт түрі (мұндай ерекшеліктер бар). Солақайлар одан да жақсы және тезірек жауап береді, олардың реакция жылдамдығы жоғары.

*Каратэ*-5-6 жылға бағдарлау. Бүгінгі таңда балалар арасында ең көп сұранысқа ие спорт түрлерінің бірі. Әлі де болар еді! каратэ көп нәрсені береді: ерік, ептілік, иммунитетті ынталандырады, сонымен қатар баланың психикасын теңгерімді етеді, рухты нығайтады және ең бастысы ішкі қорқыныштан арылуға көмектеседі.

*Жүзу*-бұл 2 айдан бастап балаларға да қолайлы іс - әрекеттің құнарлы түрі (кейбіреулер туылғаннан бастап, судың жаңадан туылған адам үшін туған тіршілік ету ортасы екендігіне сүйенеді). Бірақ біз ата-аналардың көпшілігі (әрине, мамандардың қатысуымен) бағдарлай алатын жалпыға қол жетімді нормаларды айтамыз. Ал, секциялар үшін 6-7 жыл қолайлы.

*Коньки тебу* 6 жастан бастап қыздар мен ұлдарға ұсынылады. Ептілік пен тепе-теңдікті дамытады, аяқтың бұлшық еттерін нығайтады және балаларды сымбатты етеді.

*Шаңғы спорты* - сіз оны 5-6 жастан бастап қыздарға да, ұлдарға да жасай аласыз. Бірақ шаңғы тебуді бастау үшін ең жақсы жас-шамамен 10-11 жас. Күн, таза қысқы ауа өте пайдалы. Шаңғымен сырғанау баланың өзіне сенімді болуына, қатаюына көмектеседі. Жаттығуға дененің барлық бұлшықеттері қатысады.

*Дзюдо* негізінен 7 жастан бастап ұлдарға ұсынылады. Дененің барлық бұлшықеттерінің үйлесімді дамуына ықпал етеді, дұрыс тыныс алуды, тәртіпті, өзін-өзі ұстай білуді, өзіне сенуді жақсы дамытады. Омыртқа аурулары кезінде тыйым салынады. Сезімтал терісі бар балаларға жағымсыз, өйткені құлау салдарынан көптеген көгерулер болуы мүмкін

*Ескек есу*-13 жастан бастап қыздар мен ұлдарға ұсынылады. Арқа, аяқ, іш, қол бұлшықеттеріне жақсы әсер етеді, буындарды икемді етеді. Қыздарда кеуде үйлесімді дамиды.

*Теннис* - "біржақты" спорт түрі. Оны 12 жасқа дейін жасау қажет емес, өйткені дененің бір жағы екінші жағына қарағанда көбірек дамиды. Дененің екінші бөлігі дамымауы үшін оның барлық бұлшықеттерін дамыту үшін арнайы жаттығулар жасау керек, әйтпесе омыртқаның оң жақ сколиозы мүмкін. Баланы демалуға үйретеді, буындарды икемді етеді.

*Гимнастика*-6 жастан бастап ұлдарға да, қыздарға да ұсынылады. Бұл спортты үйдегі гимнастикамен шатастырмаңыз. Еденге және снарядтарға арналған жаттығуларды қамтиды (бөрене, штангалар, ат, сақиналар, трамплин). Икемділік пен ептілікті дамытады. Әсіресе қыздарға ұсынылады: сабақтар оларға рақым, талғампаздық, жест-ишараға сенімділік береді.

*Доп ойындары* (волейбол, баскетбол) -9 жастан бастап ұлдар мен қыздарға ұсынылады. Олар жүрек пен қан тамырларының белсенділігін арттырады. Бұл спорт түрлерін 10-15 жастан бастап бастаған дұрыс. Дененің барлық бұлшықеттері үйлесімді дамиды, әсіресе ұзындығы бойынша. Баланың фигурасы сымбатты, талғампаз болады. Доп ойындары ептілікке, реакция жылдамдығына үйретеді. Әсіресе қысқа балаларға ұсынылады, өйткені олар өсуге жағымды әсер етеді. Доп ойындары қыздарға фигураны жақсартуға көмектеседі: кеуде Әдемі, иық тегіс, жамбас жұқа, тобық және балтыр талғампаз болады.

 Спорттық өмір салты-бұл толыққанды физикалық даму ғана емес, бұл жүйке жүйесінің жақсы жаттығуы және мінезді тәрбиелеу.