**СТАНЕТ ЛИ ВАШ РЕБЕНОК ЧЕМПИОНОМ?**

*Если ребенок непоседа, любит играть, бегать, прыгать, танцевать – пробуйте! Пьер де Кубертен считал: «Если 100 человек тренируются, 50 из них должны заниматься спортом. Из этих 50-20 должны специализироваться в одном из видов. Из этих 20-5 должны достичь пика спортивной формы». Присмотритесь внимательно к поведению, привычкам вашего ребенка. Прогнозировать успехи у 5-6 –летних детей на уровне высоких спортивных достижений не возьмется ни один специалист, однако задатки может разглядеть и хороший тренер, и внимательные любящие родители.*

**

Многие родители мечтают воспитать из своего ребенка чемпиона Олимпийских игр. Они стараются отдать ребенка как можно раньше заниматься тем видом спорта, который нравится им, или которым они в детстве занимались, но не смогли достичь высоких результатов, реализовать свои мечты и амбиции.

Уважаемые родители, помните, что в приоритете должно быть **здоровье** ребенка.

**Задатки чемпиона**

1.Любит бегать, прыгать, постоянно находится в движении, будь то дома или на прогулках (девочки обожают танцевать, импровизировать под музыку).

2.С интересом смотрит спортивные передачи по телевидению.

3.На занятиях в спортивных секциях тренируется интенсивно, с большей отдачей, чем сверстники в группе.

4. Любит ходить на тренировки и соревнования.

5.Во всем любит быть первым, не любит проигрывать и во время подвижных игр дома и в детском саду.

6.Конечно немаловажный фактор и конституция ребенка, чисто физические задатки. С маленьким ростом не пробиться в Высшую лигу чемпионов по баскетболу.

7.Наследственность. Исследования спортивных генетиков показывают, что если в семье кто-то из родителей успешно занимался каким-либо видом спорта, дети в 50% случаев имеют выраженные спортивные способности. Дети из семей где задатки есть и по материнской и по отцовской линии, одарены уже на 70%.



Важна установка не на «чемпионство», а на привитие любви к спорту, движению, воспитание спортивного характера: настойчивости, упорства, требовательности к себе, чувство коллективизма, товарищества.

Важную роль в принятии решения, каким видом спорта заняться малышу, принадлежит родителям, но можно посоветоваться и с друзьями, знакомыми, которые профессионалы в этой области, с педагогами ДОУ, детских садов.

*Детям со слабым зрением* не рекомендован хоккей, футбол, баскетбол, волейбол, а также ударные, контактные виды единоборств, но напротив, будут полезны занятия настольным теннисом, бадминтоном. Врач может что-то разрешить, а что-то категорически запретить в зависимости от степени миопии. Плавание принесет пользу детям *с заболеваниями опорно-двигательного аппарата (подвывихи, распластанная стопа).* Укрепить слабый мышечный корсет поможет также спортивная акробатика, гимнастика и аэробика. В эти же виды спорта рекомендуется отдавать детей, страдающих дисплазией. *Детям с различной степенью искривления позвоночника не показаны те виды спорта,* где может произойти ассиметричное развитие мышц – это теннис, бадминтон. Однако многое зависит от правильной методики тренировки.



**Возрастные границы обучения в спортивной школе в различных видах спорта (по Никитушкину В.Г.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид спорта** | **Учебные группы** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Начальной подготовки** | | | | **Учебно-тренировочные** | | | | | | | | | **Спортивного совершенство-вания** | | | | |
| **1** | **2** | **3** | | **1** | | **2** | **3** | | **4** | | **5** | | **1** | **2** | | **3** | |
| **Возраст (лет)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Спортивная гимнастика** | **5-6** | **7** | | **8** | | **9** | **10** | | **11** | | **12** | | **-** | **13** | | **14** | | **15** |
| **Худ. гимнастика** | **5-6** | **7** | | **8** | | **9** | **10** | | **11** | | **12** | | **-** | **13** | | **14** | | **15** |
| **Фигурное катание** | **6-7** | **8** | | **9** | | **10** | **11** | | **12** | | **13** | | **-** | **14** | | **15** | | **16** |
| **Акробатика** | **7** | **8** | | **9** | | **10** | **11** | | **12** | | **13** | | **-** | **14** | | **15** | | **16** |
| **Плавание** | **7** | **8** | | **9** | | **10** | **11** | | **12** | | **13** | | **-** | **14** | | **15** | | **16** |
| **Футбол** | **8** | **9** | | **10** | | **11** | **12** | | **13** | | **14** | | **15** | **16** | | **17** | | **18** |
| **Баскетбол** | **8** | **9** | | **10** | | **11** | **12** | | **13** | | **14** | | **15** | **16** | | **17** | | **18** |
| **Легкая атлетика** | **9** | **10** | | **11** | | **12** | **13** | | **14** | | **15** | | **-** | **16** | | **17** | | **18** |
| **Волейбол** | **9** | **10** | | **11** | | **12** | **13** | | **14** | | **15** | | **16** | **17** | | **18** | | **19** |
| **Конькобеж. спорт** | **9** | **10** | | **11** | | **12** | **13** | | **14** | | **15** | | **16** | **17** | | **18** | | **19** |
| **Лыжный спорт** | **9** | **10** | | **11** | | **12** | **13** | | **14** | | **15** | | **16** | **17** | | **18** | | **19** |
| **Бокс-борьба** | **10** | **11** | | **12** | | **13** | **14** | | **15** | | **16** | | **-** | **17** | | **18** | | **19** |
| **Велоспорт** | **10** | **11** | | **12** | | **13** | **14** | | **15** | | **16** | | **-** | **17** | | **18** | | **19** |
| **Гребля** | **10** | **11** | | **12** | | **13** | **14** | | **15** | | **16** | | **-** | **17** | | **18** | | **19** |
| **Конный спорт** | **11** | **12** | | **13** | | **14** | **15** | | **16** | | **17** | | **-** | **18** | | **19** | | **20** |
| **Стрельба из лука** | **11** | **12** | | **13** | | **14** | **15** | | **16** | | **17** | | **-** | **18** | | **19** | | **20** |