

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 24»

Юр.адрес: 344019, г. Ростов-на-Дону, ул. Верхненольная, 12
Факт.адрес: 344019, г. Ростов-на-Дону, ул. Верхненольная, 12,
ул. 1-я Майская, 47/13, ул. Советская, 43/2

тел.8(863)283-14-32
det-sad24@mail.ru

Консультация для родителей
«Какой спорт я хочу?»

Подготовил:
инструктор по физической культуре МБДОУ №24
Чикаданов К.К.

Ростов-на-Дону
2021г.

Какой спорт я хочу?

В данной статье речь пойдёт о том, как начать заниматься спортом, выбрать наиболее удобную программу занятий, и какие виды спорта наиболее популярны в наше время.

Каждый человек хотя бы раз в своей жизни задумывался о том, какие виды спорта наиболее популярны? Каким бы спортом заняться? Неважно, для себя или для своих детей. В наше время существует огромное количество видов и разновидностей спорта, в которых можно потеряться. Это и контактные виды спорта; и опасные; и интеллектуальные; и кибер спорт; и активные, и пассивные; и коллективные, и индивидуальные; те, которым не одна сотня лет, и те, которые только набирают свою популярность. В их бесконечном множестве можно потеряться. Но как выбрать для себя наиболее подходящий вид, с чего начать и на какую «нишу» в своей жизни его определить?

Прежде всего, какой бы спорт Вы не выбрали, Вы должны помнить одно Золотое правило: спорт никогда не должен приносить вред вашему организму, каким бы он ни был. Следовательно, прежде чем выбрать для себя какой-либо вид спорта вам необходимо проконсультироваться у терапевта (педиатра). Возможно, в зависимости от выбранного вами направления, Вам будет предложено пройти дополнительное обследование. Не пренебрегайте своим здоровьем и, только пройдя все необходимые процедуры и получив заключение специалистов, приступайте к освоению выбранного вами вида спорта.

В любом виде спорта так же необходимо руководствоваться определёнными правилами. Сейчас стало популярно «загуглить», но не спешите этим ограничиваться. Вы, конечно, можете посмотреть видео, почитать статьи или поинтересоваться у близких их мнением, однако, всё же, не скупитесь, хотя бы на первое время, возьмите инструктора/тренера. Только человек, специально обученный необходимым техникам, сможет указать вам на ваши ошибки. И тут, главное, не бояться делать ошибки. Ведь не ошибается лишь тот, кто вообще ничего не делает: все остальные делают ошибки, какими бы они одарёнными не были.

Так же стоит не забывать о том, что в каждой деятельности должен быть режим. Практически все виды спорта можно обобщить по уровням сложности. Конечно, если Вы занимаетесь с инструктором или тренером, Вам будет проще, ведь вначале именно он будет следить за Вашим графиком и нагрузкой. Но если Вы всё же решили сэкономить на тренере вам следует выбрать оптимальный, именно для Вашего организма, режим.

В наше время наиболее популярны: футбол, баскетбол, волейбол, теннис, гольф, крокет, плавание, скалолазание, верховая езда и другие виды спорта. Однако при выборе, помните, выбирайте тот вид спорта, который вам по душе. Не стоит выбирать футбол, если вам по душе шахматы. Возможно сейчас это только хобби, но когда-то спорт станет делом всей вашей жизни.