

Все мы, родители, хотим, чтобы наши дети росли крепкими и здоровыми.

Какую секцию выбрать?

1. **Выбор школы.** Лучше, если есть такая возможность, чтобы это была именно **спортивная школа**: там легче всего **найти квалифицированного тренера и там всегда дежурит врач**.
2. **Выбор тренера.** Тренер оказывает на детей серьезное влияние. Кроме того, неумелый подход способен отбить у ребенка всякую охоту заниматься спортом. Как найти такого? Стоит поговорить с родителями, которые водят сюда ребенка не первый год. Пусть расскажут, что думают о преподавателе, как он ведет себя с детьми, курит ли, какая дисциплина на тренировках. Нет ничего зазорного в том, чтобы поинтересоваться, где и с какими результатами выступали его ученики.
3. **Здоровье ребенка.** Перед тем, как записать ребенка в спортивную секцию, обязательно проконсультируйтесь у педиатра и окулиста.
4. **Наличие друзей в секции.** В этом случае ребенок занимается старательнее и с большим удовольствием: ему легче привыкнуть к новым условиям вместе с другом.
5. **Отсутствие желания заниматься.** Начните со сбора информации. Может быть много причин, по которым ребенку не хочется заниматься спортом. Это может быть отставание от других детей, стресс, накопившаяся усталость или плохие отношения с товарищами по команде. Как бы то ни было, следует принимать его проблемы достаточно серьезно, и в то же время постараться воспитать в ребенке дух сопротивления неприятностям. Но если спорт приносит ребенку больше огорчений, чем пользы, то не стоит настаивать на продолжении тренировок. Уходите! Ведите его в другую секцию. Эта не нравится? Ведите в третью. Не обращайте внимания на ворчунов вокруг: только так малыш сможет себя везде попробовать и выяснить, не только, что ему больше нравится, но и что ему лучше удастся.
6. **Отношение ребенка к повышенному вниманию зрителей.** Кроме того, бывают дети внешне спортивные, здоровые, но в душе очень чувствительные. Такие малыши не выдержат эмоциональных напряжений. В будущем аплодисменты зрителей и назойливое внимание к его персоне могут пугать его, он может зажаться, а там и до невроза недалеко.
7. **Мечты ребенка.** Часто бывает, что отец мечтает сделать из сына боксера, а его добрый и рассудительный малыш мечтает о настольном теннисе. Давить на ребенка в таком случае нельзя: страх сковывает движения, подавляет инициативу, даже может привести к травме. Кроме того, ребенок не получит от занятий спортом никакого удовольствия.
8. **Возможность получения травм.** Некоторые виды спорта более травматичны и опасны для здоровья ребенка, чем другие. Как правило, все виды спорта можно разделить на спорт с высокой степенью контакта, например, бокс; спорт со средней степенью контакта, например, лыжи; и спорт с низкой степенью контакта, например, плавание. Считается, что чем больше степень контакта в спорте, тем больше риск получения травмы.

Как избежать травм?

Дети в гораздо большей степени подвержены спортивным травмам, чем взрослые из-за того, что у детей более замедленная реакция и ниже степень координации, чем у взрослого человека. Травмы могут быть вызваны как внезапным повреждением (переломы, ссадины, разрывы связок, травмы головы и глаз), так и в результате чрезмерных нагрузок (переутомление, перегревание, обезвоживание организма) или же в результате того, что ребенок возвращается к физической активности, не до конца вылечив предыдущую травму.

Как предотвратить травмирование?

1. **Оцените, подходит ли вид спорта ребенку по его состоянию здоровья.** Только врач подскажет, не навредит ли малышу выбранная секция.
2. **Выберите подходящую группу.** Лучше, если это будут ровесники. Кроме возраста, родители должны принимать в расчет вес и рост ребенка, а также его эмоциональное развитие, в частности, способность к принятию самостоятельных решений.
3. **Следите за физической нагрузкой,** не допуская перенапряжения малыша. За этим должен следить тренер, но ответственность за ребенка все же несут родители. Понаблюдайте за тем, как чувствует себя ребенок после занятий, не жалуется ли он на боль, хочет ли ходить на занятия, высыпается ли, и т.д. Отнеситесь к этому серьезно!
4. **Не экономьте на защитных приспособлениях.** Подробно расспросите тренера, какие защитные предметы нужно приобрести (шлем, наколенники и т.д.). Для видов спорта с высокой степенью контакта следует купить шлем с полной защитой лица, причем желательно, чтобы лицевой экран был сделан из поликарбоната (современного легкого и небьющегося материала). Шлемы должны хорошо подходить по размеру и быть снабжены застегивающимся под подбородком ремешком.
5. **Не нервничайте ребенка перед занятием.** Иначе он не сможет сосредоточиться и наделает ошибок, и, возможно, получит травму. Создайте ему хороший настрой и подбадривайте его - это придаст ребенку уверенности в себе.
6. **Убедитесь, что во время занятий ребенок будет постоянно находиться под присмотром.** Если тренер уходит поболтать во время занятий или поручает малышей старшим учащимся – есть повод насторожиться.
7. Для предотвращения обезвоживания всегда давайте ребенку на тренировку бутылку воды. Научите его не стесняться и пить до, в течение, и после тренировок.
8. Убедитесь, что спортивное оборудование, принадлежности и покрытия в секции поддерживаются в хорошем состоянии.