



### **О детском и молодежном спорте:**

- *Движение является естественной потребностью каждого ребенка, и задача взрослых – обеспечить удовлетворение этой потребности.*
- *Привычка к активному образу жизни зарождается дома.*
- *Спорт – личное дело ребенка или подростка. Он занимается спортом не для мамы, папы или спортивного клуба.*
- *Важно, чтобы во время занятий спортом были гарантированы физическое и моральное благополучие ребенка или подростка.*
- *Детский спорт должен быть основан на игре, любви к ней и желании играть.*
- *Главные цели детского и молодежного спорта – укрепление здоровья и развитие физических и умственных способностей, а не победа и ее достижение.*
- *Спортивные победы в детстве и юношестве не являются определяющим фактором для выхода в большой спорт.*
- *Дети – не просто маленькие взрослые. Применение тренировочных программ и средств, предусмотренных для взрослых спортсменов, может привести к проблемам со здоровьем растущего организма.*
- *В детском и молодежном спорте необходимо учитывать индивидуальный темп физического, умственного и социального взросления.*

### **Советы для родителя:**

- *Побуждайте ребенка вести активный образ жизни и заниматься спортом, но не принуждайте его.*
- *Играя с ребенком, не превращайте игру в тренировку, побуждайте его хорошо проводить время. Если занятие нравится ребенку, он будет с радостью возвращаться к нему, что будет способствовать его развитию.*
- *Помогите ребенку выбрать тренировку по нраву близко к дому или школе.*
- *Убедитесь, что тренер имеет соответствующую подготовку. Поддерживайте тренера, но не слишком вмешивайтесь в процесс.*
- *Совместно с тренером научите ребенка правилам выбранной спортивной дисциплины.*
- *Обращайте внимание на то, чтобы тренировки были ребенку по силам. Чрезмерно высокая нагрузка приводит к хроническим травмам, частым болезням и разочарованию в спорте.*
- *При необходимости помогите ребенку или подростку сменить команду, тренера или спортивную дисциплину.*
- *Уважайте решение ребенка или подростка не участвовать в соревнованиях.*
- *Старайтесь донести до ребенка, что участие важнее победы.*
- *Присутствуйте на соревнованиях, поддерживая ребенка или подростка, если он выразил такое желание. Не высказывайтесь плохо о судьбе или противниках. Положительно отзывайтесь об усилиях, приложенных как победителями, так и проигравшими.*
- *Не попрекайте ребенка допущенными ошибками или поражениями. Обязательно находите положительные моменты, чтобы побудить его не бросать спорт.*



- *Будьте осведомлены о здоровье ребенка. Следуйте рекомендациям врачей даже если сам ребенок ни на что не жалуется.*
- *Научите ребенка заботиться о здоровье. Он должен знать, что не следует тренироваться или принимать участие в соревнованиях, когда ты болен, получил травму или восстанавливаешься после болезни.*
- *Молодой спортсмен должен потреблять достаточно калорий, а его диета должна быть полноценной; он должен спать 9-10 часов в сутки; одежда и обувь должны соответствовать особенностям спортивной дисциплины и погодным условиям; во время занятий спортом ребенок должен использовать необходимую защитную экипировку.*
- *Подавайте ребенку пример, соблюдая правила личной гигиены и отдавая предпочтение здоровому образу жизни.*
- *Любите своего ребенка, а не его достижения!*