Этап начальной подготовки охватывает дошкольный (4-6 лет) и млад­ший школьный возраст (7-8 лет) - возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций являются благоприятным периодом для начала регулярных занятий физической культу­рой и спортом. Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом - соз­дать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

**Подготовка спортсмена к тренировочным занятиям**

 **На первую тренировку важно прийти заблаговременно, за 15 минут до начала тренировки**

 Ребенок познакомится с тренером, посмотрит, где будет проходить тренировка, увидит будущих друзей по команде. Родителю важно сообщить тренеру о каких-либо особенностях ребенка (стеснительный или наоборот, гиперактивный). То, что может помочь тренеру и ребенку лучше адаптироваться друг к другу и окружающей среде.

 Проверить вместе с ребенком наличие спортивной формы, обуви для занятия, инвентаря.

 **Любые негативные моменты о тренировочном процессе, о тренерах не обсуждайте при ребенке**

 Юный чемпион никогда не будет доверять тому, что не нравится родителям. Если возникают какие-то проблемы постарайтесь их решить в отсутствии ребенка.

 **Контактируйте с тренером, если у вас возникли вопросы и проблемы, связанные с его тренировками или со здоровьем ребёнка.**

 **Не оставайтесь равнодушными к пропускам тренировок, контролируйте наличие спортивной формы, спортивного инвентаря, запасы воды с собой.**

 **Очень важно искренне интересоваться успехами ребёнка.**

 **Поощряйте занятия спортом вашего ребёнка, постарайтесь иметь дома спортивный инвентарь для занятий спортом (мячи, скакалку, ролики, велосипед, гантели, эспандер)**

 Дети обязаны быть готовы к тренировочным занятиям и соревнованиям морально и физически: должны выспаться и быть сытыми (прием пищи осуществляется как минимум за два часа до начала тренировки или игры, соревнования).

 Спортсмены должны выглядеть опрятно: тренировочная и командная форма должна быть чистой и выглаженной.

 Допуск детей к тренировкам и соревнованиям определяется исключительно тренером. По требованию тренера и (или) после перенесенной воспитанником болезни родителями в обязательном порядке должна быть предоставлена медицинская справка установленной формы о возможности ребенка заниматься в группе и переносить физические нагрузки.

 Тренер имеет право задавать домашние задания (выполнение различных упражнений, просмотр и анализ футбольных матчей, заплывов, и т.д. по рекомендации по правильному питанию воспитанников и т.д.).

 С ребенком необходимо заниматься индивидуально как дома, так и на улице. Благодаря этому взаимодействию МЫ учим и воспитываем будущих профессиональных спортсменов вместе!

 Учите ребёнка уважать не только его товарищей по команде, тренеров, руководителя команды, судей, но и противников.

 Аплодируйте индивидуальным и групповым усилиям и хорошей игре, а также успеху.

 Не оставляйте без внимания просьбы тренеров.

**Подготовка спортсмена к соревнованиям**

Соревнования в жизни [ребенка-спортсмена](https://www.goprotect.ru/sprotivnaya-strahovka-dlya-rebenka), добивающегося высоких результатов – явление обязательное. Именно результаты соревнований считаются главным критерием его успешности, основной характеристикой спортивного развития ребенка.

Соревнования в любом виде спорта полезны как для формирования спортсмена, так и для развития ценных личностных качеств. Стремление к победе – это то, что помогает и в жизни вне спорта: в школе, в общении со сверстниками и взрослыми, а впоследствии – в профессиональном становлении.

Чтобы этап подготовки к соревнованиям прошел максимально корректно и эффективно, все стороны этого процесса – тренера, юные спортсмены **и особенно их родители** – должны придерживаться некоторых правил.

**Как психологически подготовить ребенка к соревнованиям**

1. Вселить в ребенка объективную уверенность в своих силах (с учетом уровня соперника).
2. Проговорить с ребенком как важно проявить все свое умения для достижения цели – победы (но быть готовым к стойкому переживанию поражения со способностью делать выводы).

**Взрослые должны стимулировать ребенка достигать своей цели – победы и формировать способность быть готовым к проигрышу, чтобы с учетом ошибок развиваться дальше.**

**Перед соревнованиями**

 Существует несколько законов подготовки в последние дни перед соревнованиями:

Первое правило – это распорядок дня, ребенок должен высыпаться;

Правильное питание и особое питание в последний день и в день соревнований.

**В день соревнований**

 Помочь ребенку собрать все необходимое для соревнований:

Командную форму, необходимый инвентарь, перекус, вода, одежду для того, чтоб ребенок мог переодеться в чистую, сухую одежду.

 Если соревнования выездные необходимо проговорить с ребенком, как себя вести в общественном транспорте, в гостинице. Слушать тренера и сопровождающих взрослых. Ребенок должен быть одет по погоде (тепло, сухо), иметь удобную обувь.

Совместно с ребенком подготовить все необходимые вещи в дорогу:

Командную одежду;

Форму для выступления, (при наличие можно положить 2-ой комплект формы);

Удобную обувь;

Запасную одежду (трусы, футболки, носки и т.д.);

Легкий перекус в дорогу (нескоропортящиеся продукты);

Средства личной гигиены.

**При слаженных продуманных действиях тренера, юного спортсмена и родителей подготовка ребенка к соревнованиям обязательно покажет положительные результаты.**