**Спорт и дети: в какую секцию**

**отдать ребенка?**

Задумываясь над проблемами физического воспитания своего ребенка, родители часто оказываются перед выбором: в какую спортивную секцию записать сына или дочку?

Успех физического развития ребенка нередко зависит от «точности попадания». Не стоит руководствоваться при выборе решением своих знакомых или друзей и вести своего ребенка в ту же секцию, куда те отдали своих детей. Присмотритесь к **особенностям характера** своего чада при выборе направления физического воспитания ребенка.

Если у него хорошо развиты навыки общения, если он в любом коллективе чувствует себя, как рыба в воде, — ему отлично подойдут командные виды спорта: футбол, хоккей, баскетбол, волейбол и т. д.

Для организации физического развития ребенка, который является выраженным лидером и не привык делиться своими победами, оптимальным вариантом станет секция художественной или спортивной гимнастики, теннис. Для достижения успехов в этих видах спорта потребуются личные усилия ребенка.

Если ребенок гиперактивный, склонный к дракам и конфликтам, можно обратить внимание на секции единоборств. Здесь ребенок сможет выплеснуть излишки энергии и избавиться от своей агрессии.

Если вы озабочены проблемами физического воспитания тихого, замкнутого и застенчивого ребенка, не спешите принуждать его заниматься командными видами спорта в надежде, что он станет более общительным. Скорее ему придется по душе конный спорт или плавание.

Эти же виды спорта отлично подойдут и слишком эмоциональным, вспыльчивым детям, чьи родители стремятся воспользоваться физическим воспитанием детей для укрепления их здоровья.

Самая основная задача при выборе спортивной секции для своего ребёнка – правильно оценить **состояние его здоровья**. Не лишней здесь будет и консультация врача. У многих видов спорта имеются противопоказания и ограничения по возрасту. Рассмотрим подробнее.

**Теннис (с 4-5 лет)**

*Плюсы:*

* развивает ловкость и быстроту реакции;
* улучшает координацию движений и работу дыхательной системы;
* занятия полезны, если ребёнок страдает остеохондрозом или заболеваниям обмена веществ.

*Противопоказания:*

* нестабильность шейных позвонков;
* плоскостопие;
* близорукость
* язвенная болезнь.

**Командные виды спорта (футбол, баскетбол, волейбол, хоккей), с 7-8 лет**

*Плюсы:*

* тренируют вестибулярный аппарат, координацию движений
* хорошо развивают мышцы ног
* улучшают работу дыхательной и сердечнососудистой систем
* развивают точность и быстроту реакций, ловкость, улучшают осанку

*Противопоказания:*

* неустойчивость шейных позвонков (легко смещаются при резких движениях)
* плоскостопие
* язвенная болезнь
* бронхиальная астма.

**Плавание -** подходит практически всем детям с 3 лет.

*Плюсы:*

* улучшает кровообращение
* укрепляет костно-мышечную и нервную систему малыша

• улучшает работу лёгких

• полезно детям, страдающим сколиозом, близорукостью, сахарным диабетом и ожирением

• способствует закаливанию, повышению сопротивляемости организма и всестороннему физическому развитию

*Противопоказания:*

* наличие открытых ран и кожных заболеваний
* болезни глаз

**Фигурное катание (с 4-5 лет) и лыжный спорт (с 6-7 лет)**

*Плюсы:*

* способствуют развитию опорно-двигательного аппарата
* улучшают работу дыхательной и сердечнососудистой систем
* повышают работоспособность и выносливость у ребёнка
* особенно полезно детям со сколиозом, остеохондрозом, с заболеваниями обмена веществ

*Противопоказания:*

* заболевания лёгких
* бронхиальная астма
* близорукость.

**Восточные единоборства (Сумо, Дзюдо, Айкидо, Ушу), с 4-5 лет**

*Плюсы:*

Исследования показывают, что занятия дзюдо, ушу с раннего возраста уменьшают степень ожирения, риск сердечнососудистых заболеваний, поднимают самооценку детей. Они также являются средством лечения депрессии.

* развивают ловкость, гибкость и быстроту реакции
* оказывают общеоздоровительное действие на организм
* помогают научиться контролировать свое тело и эмоции

*Противопоказания:*

* нестабильность шейных позвонков
* заболевания опорно-двигательного аппарата
* заболевания сердца

**Художественная гимнастика, аэробика, шейпинг, спортивные танцы (с 4-5 лет)**

Занятия этими видами спорта наиболее полезны будут для девочек, хотя и некоторые мальчики с удовольствием посещают, например, спортивные танцы.

*Плюсы:*

* развивают гибкость и пластичность
* улучшают координацию движений
* способствуют формированию красивой фигуры

*Противопоказания:*

* сколиоз
* высокая степень близорукости
* заболевания сердечнососудистой системы

Таким образом, правильный выбор секции для ребенка имеет огромное значение для его развития и здоровья. Как известно, двигательная активность влечет за собой развитие интеллекта. Дети, которые занимаются спортом, часто опережают по умственному развитию своих сверстников. Увлечение спортом часто может длиться годами, отвлекая детей и подростков от неблагоприятного влияния улицы и сомнительных компаний.

Желаем Вам удачи в воспитании здорового ребенка!