***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.*

***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 удачи в воспитании здорового ребенка!*