**Детский спорт: выбираем секцию чаду**

Детский спорт - выбираем секцию для Ребенка, пожалуй, любой родитель желал бы, чтоб его ребенок был здоровым и крепким. И любой понимает, что лучший метод сделать его таковым - спорт. Говорят, что спортом заниматься никогда не рано.

Однако, в действительности, на молодой, развивающийся организм усиленные занятия спортом могут и негативно повлиять. По этой причине нельзя заявить, что есть детский спорт - существуют некоторые элементы с различных видов спорта. В зависимости от того, каким физическим нагрузкам будет подвергаться ребенок на спортивных секциях, зависит и возраст, с какого возможно начинать. Когда требуется отдавать ребенка на спорт? В 4-5-6 лет? Однозначного ответа нет. Лучше выбрать секцию до I-го класса, чтоб ребенок, идя в школу, отходил хотя бы пол-г. - г. на занятия.

Нередко спортивную секцию ребенку выбирают родители на основе своего опыта, или "из нереализованного": желал заниматься в детстве футболом, а пришлось ходить на танцы. Не забывайте: для успешных занятий - желание ребенка требуется учитывать прежде всего. Тоже нужно учитывать противопоказания и возрастные ограничения к каким-либо спортивным секциям.

Для того чтоб ребенок мог нормально заниматься спортом, ему требуется купить специальную форму, и спортивный инвентарь. Учитывайте это при выборе секции. К примеру, [кимоно для занятий дзюдо](http://vzdorov.com.ua/sporttovary/boevye-iskusstva/kimono-forma), стоит сейчас приблизительно 1500 рублей + чешки, которые рвутся каждые 3-4 мес.. Чтоб купить одежду верно, требуется сперва переговорить с тренером, который посоветует ткань, цвет и нужный набор предметов. Для того чтоб ребенок чувствовал себя комфортно в ходе тренировок, требуется приобрести ему удобную обувь.

Тоже рассчитайте стоимость тренировок, стоимость участия в соревнованиях. При выборе секции нужно учитывать местоположение от дома. Далеко возить ребенка на тренировки не рекомендуется.

Итак, к занятиям по футболу, волейболу, баскетболу малыши могут приступать с 5-6 лет. В таких секциях строго соблюдаются ограничения по ряду заболеваний: бронхиальная астма, язвенная болезнь желудка, не стабильность шейных позвонков, плоскостопие, близорукость. Дети с сердечно-сосудистыми патологиями или сахарным диабетом могут получить пользу от занятий в секции, при условии постоянного наблюдения у врача. Занятия помогут закрепить опорно-двигательный аппарат, наладить правильную работу дыхательной системы, вестибулярного аппарата, сердечно-сосудистой системы. Также футбол, волейбол командные игры и воспитывают умение общаться с коллективом, учитывать интересы иных. Занятия проводятся 3-5 раз в неделю, из них одно отводится игре. Другие дни малыши тренируются.

Занятия верховой ездой проводятся для детей с 4-х лет. Особых ограничений по состоянию здоровья нет, однако ребенка должен внимательно осмотреть педиатр и окулист. Верховая езда укрепляюще действует на опорно-двигательный аппарат и на детскую психику. Уроки проводятся дважды в неделю, продолжительность каждого - 2 часа.

Занятия красивым и грациозным видом спорта, художественной гимнастикой, начинают с 4-х лет. Препятствием является миопия. Несравненно значение гимнастики для образования пластики, гибкости, правильной осанки. Помогает избавиться от плоскостопия. Занятия в данной секции воспитывают цельный характер. Полуторачасовые тренировки проходят 3-5 раз в неделю.

С 4-х лет начинаются занятия фигурным катанием и роликовыми коньками. Болезни, при которых нельзя тренироваться в данной секции, - косолапость, неустойчивый вестибулярный аппарат, миопия. Способствует улучшению показаний глазомера, гибкости, выносливости. Делает сильным опорно-двигательный аппарат. Тренировки проходят 3 раза в неделю, продолжительность - 2 часа.

Секции настольного и крупного тенниса принимают детей с 5 лет. Для крупного существуют противопоказания - язва желудка, слабые шейные позвонки, плоскостопие и миопия. Развивают гибкость, прыгучесть, отличную координацию движений. Укрепляют дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Тренируются малыши 2 часа 3 раза в неделю.

Заниматься плаванием и синхронным плаванием малыш может с 3-х лет. Исключают занятия глазные и кожные заболевания, открытые раны, ревматические синдромы, язвенные болезни. Плавание укрепляет опорно-двигательный аппарат, дыхательную систему, улучшает кровоснабжение. Особую помощь дает при сколиозе, ожирении, близорукости. Посещение тренировок - 1-2 раза в неделю. Занятие длится час.

Горные лыжи противопоказаны при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Начинаются занятия с 3-х лет, отлично улучшают работу дыхательной, нервной системы. Проводятся тренировки 2-3 раза в неделю. Длится занятие 1,5 часа.

В секцию хоккея записывают детей с 4-х лет. Исключаются занятия для детей с разными видами порока сердца, и с близорукостью. Способствует правильному формированию опорно-двигательного аппарата, стойкой нервной системы. Воспитывает дисциплинированность и коллективизм. Занятия проходят практически ежедневно, малыши, чаще всего, тренируются рано утром.

Занятия сумо начинаются с 4-х лет. Противопоказания - близорукость, порок сердца, слабость звеньев позвонка. Отличное средство для воспитания волевых качеств, уверенности в себе. Занимаются в секции 2-3 раза по 1,5 часа.

С 4-х лет разрешается детям заниматься айкидо, если отсутствуют подобные заболевания, как близорукость, порок сердца, слабость позвонка. Тренировки проходят по 1,5 часа 2-3 раза в неделю.

Занятия дзюдо начинаются с пятилетнего возраста, исключены при заболеваниях почек, сердца, при проблемах со зрением и опорно-двигательным аппаратом. Как правило тренировки проводятся 3 раза в неделю, длительность - 1,5 часа. Они улучшают дыхание и чувство равновесия, укрепляют мышцы тела и способствуют улучшению гибкости.

Ушу приглашает на тренировки детей с 4-х лет и почти без ограничений по состоянию здоровья. Формирует гибкость, выносливость, ловкость, волевые черты характера, умение верно дышать. Способствует гармоничному развитию личности. Малыши занимаются по 1-2 часа 2-3 раза в неделю.