**В какой спорт "отдать" ребенка?**

  Современные родители должны хорошо понимать, что записав своего сынишку или дочь в спортивную секцию, они способствуют поддержанию оптимального баланса физического и умственного развития своего ребёнка. С особым вниманием родителям следует отнестись к выбору конкретного вида спорта для своего малыша.  
Недаром ведь существуют и активно совершенствуются специальные научные методики, с помощью которых можно оценить предрасположенность ребёнка к тому или иному виду спорта и дать рекомендации по выбору наиболее подходящего возраста, когда малыша можно отдавать в спортивную секцию.

На протяжении многих лет учёные умы пытаются выяснить, как у обычного ребёнка распознать задатки будущего великого спортсмена. Уже создано немало методик по определению спортивно одарённых детей. Каждый ребёнок рождается на этот свет с уже определёнными задатками, которые можно выявить даже в совсем раннем возрасте. Подобные тестирования не займут много времени. А само исследование для ребёнка выглядит как обыкновенная игра. Но эффект от такой игры может стать очень даже очевиден. Если родители хотят видеть своего ребёнка профессионально занимающимся каким-либо спортом, то следует пройти такую диагностику как можно раньше, чтобы не упустить драгоценное время.

Если же вы хотите, чтобы занятия ребёнка спортом носили второстепенный характер и исполняли роль любимого хобби, то в таком случае можно выбирать любой вид спорта. Главное, чтобы не было медицинских противопоказаний для занятий.

Самая основная задача при выборе вида спорта для своего ребёнка — правильно оценить состояние его здоровья. Не лишней здесь будет и консультация спортивного врача. Лечащий врач-педиатр может не знать в должной степени специфики конкретного вида спорта, а это должно стать определяющим фактором при выборе вида спорта для вашего ребёнка.

**Большой теннис**

Этот вид спорта на сегодняшний день является одним из самых «модных» и популярных среди родителей, которые выбирают спорт для своего чада. О пользе большого тенниса, наверняка, не в последнюю очередь, говорит высокодоходность этого вида спорта.

Плюсы (+):

· Названные выше приличные призовые деньги, выигранные на престижном турнире;

· Занятия большим теннисом разовьют у вашего ребёнка ловкость и быстроту реакции;

· Регулярные тренировки улучшат координацию и работу дыхательной системы;

· Теннис станет очень полезным, если ваш ребёнок страдает остеохондрозом или заболеваниям обмена веществ.

Не рекомендуется:

· Ребёнка нельзя отдавать в большой теннис, если у него наблюдается нестабильность шейных позвонков;

· Если у малыша плоскостопие;

· Близорукость или язвенная болезнь.

**Футбол, баскетбол, волейбол, хоккей**

Эти виды спорта идеально подойдут для детишек, которые любят командные игры.

Плюсы (+):

· При занятиях футболом очень хорошо развиваются мышцы ног и таза;

· В баскетболе улучшается работа зрительного и двигательного аппаратов, функционирование дыхательной и сердечно-сосудистой систем, координация движений;

· У занимающихся волейболом появляется точность и быстрота реакций, ловкость, улучшается осанка;

· Хоккей поможет укрепить ребёнку опорно-двигательный аппарат в целом, улучшить работу дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной системы;

· В некоторых случаях занятия этими видами спорта могут стать полезными даже для детишек с сердечно-сосудистыми патологиями и сахарным диабетом (при условии выполнения ими около 50−60% от общей нагрузки).

Не рекомендуется:

· Эти виды спорта противопоказаны детям, у которых присутствует неустойчивость шейных позвонков (легко смещаться при резких движениях);

· Нельзя активно заниматься этим спортом при плоскостопии;

· Язвенных болезнях и астме.

**Плавание**

Совершенно любой ребёнок обожает плескаться в воде. К тому же занятиям плаванием сопутствуют и другие полезные водные процедуры: умывание, обливания водой, обтирания. Всё это, вместе с непосредственно самим плаванием, является наилучшим способом улучшить сопротивляемость детского организма к различным заболеваниям.

Плюсы (+):

· При занятиях плаванием ребёнок получает постоянный гидромассаж, который может улучшить кровообращение;

· Плавание укрепляет нервную систему малыша;

· Регулярные занятия в бассейне помогут правильно сформировать костно-мышечную систему у ребёнка;

· Плавание улучшает работу лёгких;

· Особенно полезно заниматься этим видом спорта детям со сколиозом, близорукостью, сахарным диабетом и ожирением;

· Плавание закалит организм ребёнка и будет содействовать всестороннему физическому развитию.

Не рекомендуется:

· Нельзя заниматься плаванием при наличии открытых ран;

· Кожных заболеваниях;

· При болезнях глаз.

**Фигурное катание и лыжный спорт**

Зимние виды спорта, такие как катание на коньках и ходьба на лыжах, очень полезны для детей. К тому же очень ими любимы.

Плюсы (+):

· Эти виды спорта способствуют развитию опорно-двигательного аппарата;

· Улучшают работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем;

· Повышают работоспособность и выносливость у ребёнка;

· Коньки и лыжи специалисты рекомендуют и деткам со сколиозом, остеохондрозом, с заболеваниями обмена веществ.

Не рекомендуется:

· Не стоит увлекаться этими видами спорта при заболеваниях лёгких;

· Астме или близорукости.

**Восточные единоборства**

Такие увлечения в последнее время прочно входят в моду. Если вы предпочли для своего ребёнка спортивные занятия такого рода, то обязательно не забудьте поговорить с тренером, который будет заниматься с ребёнком. Хороший специалист сможет понятно и полно ответить на все ваши вопросы или разрешить сомнения. А если вам вдруг начнут втолковывать какие-нибудь «высшие истины» хорошенько задумайтесь, а не поискать ли другую спортивную секцию.

Плюсы (+):

· Занятия восточными единоборствами окажет общее оздоровительное действие на детский организм;

· Если у ребёнка неустойчивая психика, то такие занятия помогут ему научиться контролировать своё состояние.

**Художественная гимнастика, акробатика, шейпинг, спортивные танцы**

Занятия этими видами спорта наиболее полезны будут для девочек.

Плюсы (+):

· Занятия помогут развить гибкость и пластичность;

· Улучшают координацию движений:

· Способствуют формированию красивой правильной фигуры.

Не рекомендуется:

· Осторожность в этом спорте нужно соблюсти тем деткам, кто страдает сколиозом;

· Высокой степенью близорукости;

· Некоторыми заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Если у вашего ребёнка нет серьёзных заболеваний, а, следовательно, и особых противопоказаний, то просто для поддержания его в хорошей физической форме, малыша можно отдать в любую заинтересовавшую вас спортивную секцию.

*В каком возрасте приводить ребёнка в спортивную секцию?*

К каждому ребёнку со стороны тренера и родителей должен быть свой индивидуальный подход. Но спортивными лабораториями и научно-исследовательскими центрами установлены оптимальные сроки для начала занятий ребёнка в той или иной спортивной секции. Родителям будет полезно руководствоваться рекомендациями учёных и медиков при решении не такого простого, как на первый взгляд кажется, вопроса, в каком же возрасте «отдавать» своего ребёнка в большой спорт.

6−7 лет. Девочек можно записывать в секцию спортивной гимнастики уже с шести лет, в то время как мальчикам с таким видом спорта лучше подождать до наступления семилетнего возраста. С шести лет детки могут свободно заниматься спортивной акробатикой, художественной гимнастикой, фигурным катанием, прыжками на батуте. К семи годам организм ребёнка может полностью настроиться на занятия плаванием, воднолыжным спортом, прыжками в воду, а также большим и настольным теннисом, ушу и хоккеем.

8−9 лет. До этого возраста ребёнка лучше не отдавать в секцию баскетбола, футбольные клубы, в горнолыжный спорт, на занятия по спортивному ориентированию. А уже с девятилетнего возраста окрепшему детскому организму не причинят вреда занятия волейболом, гандболом, биатлоном, бобслеем, водным поло, конькобежным спортом, лёгкой атлетикой, парусным спортом, прыжками на лыжах, регби.

10−11 лет. Десятилетнему ребёнку можно разрешить посещение секций атлетики и бокса, конного и санного спорта, академической гребли, скалолазания, фехтования, велоспорта. А также это время подходит для начала занятий практически во всех видах борьбы — греко римской, вольной, самбо, дзюдо; можно записаться в секцию боевых единоборств (кикбоксинг, каратэ, тэквондо). Уже с одиннадцати лет можно отправить ребёнка учиться стрельбе из лука. А девушкам до тринадцати лет не стоит начинать заниматься тяжёлой атлетикой.

|  |
| --- |
| *Спорт – универсальное средство проведения досуга. Недаром многие родители предпочитают отдавать своих чад в спортивные кружки. А психологи утверждают, что дети, которые занимаются каким-либо видом спорта, чувствуют себя увереннее своих сверстников. Однако перед тем как записать ребенка в понравившуюся секцию хорошо подумайте, а подходит ли она ему. В противном случае тренировки не принесут ему положительных эмоций, и он быстро их забросит. Чтобы разочарования не произошло, необходимо, прежде всего, считаться с интересами ребенка. Но не менее важно при выборе спортивной секции учитывать его темперамент*. |