**Как выбрать вид спорта для ребенка?**

**Польза различных видов спорта**

**Выбираем вид спорта для ребенка: бассейн.** Плавание не только развивает все группы мышц и учит выносливости. Пребывание в воде действует успокаивающе на психику. Поэтому гиперактивных детей рекомендуется приводить в бассейн.

Кроме того, бассейн рекомендован детям, страдающих частыми простудными заболеваниями – занятия в воде закаляют организм. Для девочек можно отдать предпочтение синхронному плаванию.

**Выбираем вид спорта для ребенка: командные игры.** Игры рекомендуются как очень общительным детям (*в команде они будут чувствовать себя как рыба в воде*), так и застенчивым, не умеющим общаться детишкам (*игра в команде привьет ребенку коммуникативные навыки, научит дружить, отвечать не только за себя, но и за команду*).

Вообще, командные игры очень полезны для психологического развития детей. И, конечно, для физического. Выбирать конкретный командный спорт для вашего ребенка нужно в зависимости от его личных пожеланий, а также от способностей и физических данных.

Так, например, в баскетболе и волейболе успеха добиваются в основном только высокие игроки. В футболе важно умение быстро и долго бегать. В хоккее – физическая сила и хорошая координация. В водном поло – любовь к воде и умение плавать.

Недостаток спортивных игр – высокий уровень травматизма, без которого, впрочем, не обходится ни один вид спорта. Многое здесь зависит от опытности тренера.

**Выбираем вид спорта для ребенка: легкая атлетика.** Бег формирует выносливость и развивает все группы мышц. Прыжки требуют наличия некоторых способностей, но в целом необходим высокий уровень физической подготовки, поэтому прыгуны всегда находятся в отличной форме.

Детям с плоскостопием заниматься бегом нельзя. Но даже здоровые стопы у бегунов могут деформироваться. Однако мы говорим не о профессиональном спорте (пока), а о занятиях ради здоровья, поэтому если ваш ребенок здоров, опасаться, что занятия принесут ему вред, не стоит.

**Выбираем вид спорта для ребенка: гимнастика.** Спортивная гимнастика способствует гармоничному развитию тела и формированию красивой фигуры – как у девочек, так и у мальчиков. Дети, увлеченные спортивной гимнастикой, становятся очень сильными физически. Поэтому можно привести в гимнастическую секцию детей слабеньких или склонных к образованию лишнего веса. Занятия гимнастикой помогут преодолеть эту склонность и набраться сил.

Художественная гимнастика делает фигуры девочек изящными и грациозными. У девочек улучшается [осанка](http://fitvid.ru/2010/12/uprazhneniya-dlya-osanki/), укрепляются мышцы, развивается координация. Но стоит учесть, что успехов в художественной гимнастике добиваются девочки с особым строением тела – высокие, худощавые, с длинными конечностями и врожденной гибкостью.

**Однако это вовсе не значит, что маленькая пышечка не получит от занятий гимнастикой никакого результата!** Занятия будут полезны любой девочке. Если вы сразу настроитесь на то, что вам важны не достижения, а здоровье и гармоничное развитие, то и огорчений в будущем не будет. Важно дать такой настрой и девочке. Никто не знает, что преподнесет нам судьба – быть может, девочка, вопреки своим «неподходящим» данным, станет олимпийской чемпионкой в этом виде спорта!

**Выбираем вид спорта для ребенка: лыжи.** Занятия на лыжах способствуют развитию выносливости, силы, координации. Лыжный спорт тренирует сердце и закаляет организм. Рекомендуется заниматься на лыжах часто простужающимся детям. Занятия на свежем воздухе полезны всем детям без исключения!

**Выбираем вид спорта для ребенка: боевые искусства.** Эти виды спорта учат детей постоять за себя, а это иногда очень дорогого стоит. Гиперактивные и агрессивные дети, занимаясь боевыми искусствами, становятся спокойнее и сдержаннее. Боевые искусства закаляют характер и делают детей психологически сильными. Им легче справляться со стрессами.

**Как выбрать вид спорта для ребенка? Важные рекомендации**

Итак, мы перечислили, в чем польза самых популярных видов спорта. Стоит учесть эту информацию, **выбирая секцию для ребенка**. Но этого недостаточно. Что еще поможет сделать правильный выбор?

|  |
| --- |
| Если вы не можете отдать ребенка в секцию, следует самостоятельно обеспечить ребенку достаточную физическую активность. Устраивайте командные игры по выходным с родственниками и друзьями. Сделайте традицией [пробежки](http://fitvid.ru/2011/08/kak-pravilno-begat-po-utram/) семьей. Купите ребенку собаку – гуляя с ней, он будет и бегать, и прыгать. Оборудуйте дома спортивный уголок и научите малыша подтягиваться. Возможности есть всегда! Воспользуйтесь ими ради здоровья и отличной физической формы вашего ребенка! |

**1. Не ведите туда, где поближе. Веди туда, где ребенку будет нравиться.** Часто родители выбирают секцию поближе к дому: если рядом с домом бассейн – ребенок будет ходить в бассейн, если каток – значит, будет фигуристом, конькобежцем или лыжником. Но это неправильный подход, хоть и очень удобный.

Нужно выбирать вид спорта вместе с ребенком. Если он еще маленький и знает не все виды спорта, познакомьте его с ними. Покажите картинки и видео из интернета, расскажите правила, объясните, чем каждый из видов спорта полезен и интересен. Ребенок обязательно выскажет свои пожелания, и уже вместе вы определитесь – куда идти. Если есть возможность, можно выбрать два разных занятия: то, которому отдал предпочтение ребенок, и то, которое проводится близко к дому. Попробовав и там, и там, ребенок окончательно определится – либо останется в одном месте, либо будет заниматься обоими видами спорта.

**2. Сначала – к врачу.** Прежде чем отвести ребенка в физкультурно-оздоровительный комплекс или в бассейн, посетите вместе с ним доктора – педиатра или врача ЛФК. Врач подскажет вам, подходят ли ребенку выбранные виды спорта. Если вы еще не определились с выбором, врач поможет сделать это. Он подскажет, какие именно занятия более всего нужны вашему ребенку. А какие-то, возможно, будут противопоказаны и принесут вред. Без консультации врача не торопитесь погружать ребенка в мир спорта.

**3. Познакомьтесь с тренером.** Очень важна и психологическая атмосфера, в которой окажется ребенок. Написав заявление на имя директора, не спешите уходить. Познакомьтесь с тренером, поговорите с ним. Подумайте – будет ли ребенку комфортно под руководством этого человека?

Поприсутствуйте, если это возможно, на паре-тройке первых занятий вашего ребенка. Оцените методику тренера – подходит ли она вашему ребенку. Не стесняйтесь задавать вопросы и не бойтесь «менять лошадей на переправе» — это ваш ребенок, и вы обязаны заботиться о его здоровье и комфорте. Если тренер вас не устраивает, поищите такую же секцию в другом месте.

Не настраивайте ребенка сразу на высокие достижения. Главное – здоровье и гармоничное развитие. Если все пойдет хорошо и ребенку будет интересен спорт – он сам захочет чего-то достичь. **Ключевое слово – «сам».** Если же его изначально мотивировать на большой спорт, это может вызвать чувство неуверенности в себе, страх не справиться и подвести родителей, не оправдав их ожиданий.

Кроме того, сложные тренировки в раннем возрасте могут оказаться чреватыми. Измученные тренировками, многие дети рано или поздно категорически отказываются от спорта. Зато те, кого не заставляли, а мягко мотивировали на занятия ради здоровья, увлекаются и продолжают заниматься и поддерживать форму всю жизнь.