**Виды спорта для мальчиков**

**Уважаемые родители!**

 Сегодня мы поговорим о спорте для мальчиков, какой он? Боевая стойка и взгляд, читающий противника, как книгу, или элегантная бабочка и изящный вальсовый шаг? **Мужские виды спорта** в настоящее время поистине поражают своим разнообразием. Куда же отдать сынишку, чтобы он активно поддерживал физическую форму и получал удовольствие от тренировок?

**Какой спорт выбрать для мальчика**

 Первоначальный ориентир в этом вопросе – предпочтения ребенка. Вместе с ним определитесь со списком интересных для него видов спорта. Если сын не знаком с некоторыми видами спорта, посмотрите ролики с выступлениями чемпионов. Очень стимулирует!

 Следующий шаг – обсуждение этого списка с педиатром (возможно, вам посоветуют проконсультироваться еще у ряда специалистов), а лучше с врачами конкретных спортивных секций. Например, зимние виды спорта и плавание противопоказаны при хроническом тонзиллите, а при определенной степени искривления позвоночника не рекомендованы теннис, бадминтон, велоспорт.

 Важным моментом является, конечно, возраст мальчика.

 С трех лет можно начинать подготавливать организм к будущим нагрузкам с помощью плавания или гимнастики, а также можно начинать заниматься фигурным катанием.

 С 6 лет мальчикам показана спортивная акробатика, с 7 – большой и настольный теннис, хоккей, прыжки в воду, с 9 – командные виды спорта, с 10 лет – боевые единоборства, гребля, конный спорт и т. д. Будьте готовы к тому, что мальчик попробует себя в нескольких видах спорта, прежде чем найдет свое.

**Мужские виды спорта**

 Думая о спорте для мальчиков, мы, конечно же, вспоминаем о боевом искусстве, хоккее и футболе. Однако список наиболее популярных мужских видов спорта куда шире:

 стрельба гонки (авто-, мотогонки) фехтование

 пауэрлифтинг гольф шахматы

 плавание теннис (большой и настольный) водные лыжи

 прыжки в воду гребля дартс

 дайвинг парусный спорт армреслинг

 лыжный спорт конькобежный спорт санный спорт

 фигурное катание скалолазание скейтбординг

 велоспорт спортивная гимнастика конный спорт

 сноубординг парашютный спорт рафтинг

 спортивное ориентирование

 прыжки на батуте

 командные виды спорта: баскетбол, волейбол

 легкая и тяжелая атлетика

 паркур

 BMX (экстремальный велокросс)

 *Заметим, что некоторые из вышеперечисленных видов спорта уже давно перестали быть чисто мужскими, но это отнюдь не умаляет их достоинств.*

### Опасность и травматизм

 Многие мужские виды спорта весьма травматичны. Особенно опасны бокс, футбол, регби, хоккей с шайбой, баскетбол, спортивная гимнастика, лыжный и санный спорт, прыжки в воду, тяжелая атлетика, велоспорт и экстремальные виды спорта.

 Снизить вероятность травм смогут защитные средства (налокотники, шлемы и т. д.), правильно подобранное (учитывающее рост ребенка, вес и другие параметры) снаряжение и хорошо разъясненные правила безопасности.

 *Если мальчик носит очки, не забудьте подобрать предназначенную для спортивных занятий оправу. Желательно ежемесячно проходить осмотр у педиатра, чтобы и родители, и ребенок были уверены в том, что нагрузки не приносят вреда.*

 Вопрос о том, следует ли мальчику заняться паркуром, конечно же, решается в каждой семье по-своему. Но, каким бы ни было решение, постарайтесь не впадать в крайности – не молчите о ваших чувствах (объясните, что будете волноваться) и не тираньте сына безапелляционными заявлениями. Ищите компромисс, ведь ваш ребенок тоже личность, с его мнением так же нужно считаться.

**

*Консультацию по материалам сети Интернет подготовила*

*инструктор по ФК Клюкина О.А.*