**Раз – два – три – четыре! Руки выше – ноги шире!**

Занятия спортом в раннем возрасте положительно влияют на здоровье

ребёнка в будущем, дисциплинируют его, закаляют характер, учат быть

ответственным, смелым и сильным не только телом, но и духом. Какой вид

спорта подойдёт вашему малышу? При выборе опираться необходимо на

темперамент и общее физическое состояние ребёнка.

**Бассейн**. Плавание развивает все группы мышц, учит выносливости и

успокаивающе действует на психику. Именно поэтому занятия в бассейне

идеально подходят для гиперактивных деток. Вместе с тем плавание

рекомендовано детям, которые склонны к частым простудным заболеваниям,

так как занятия в воде способствуют закаливанию организма.

**Командные игры**. Игры в команде подойдут как общительным детям,

так и. напротив, замкнутым. В первом случае коммуникабельный малыш

будет чувствовать себя как рыба в воде, во втором – игра в команде привьёт

ребёнку коммуникативные навыки, научит дружить, отвечать не только за

себя, но и за команду. Выбирая командные игры, опирайтесь на личные

пожелания ребёнка, а также на физические данные. 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.

**Гимнастика**. Спортивная гимнастика способствует развитию красивого

и гармоничного тела как у девочек, так и у мальчиков. Дети, занимающиеся

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 с раннего детства способствует развитию у

девочек изящности и грациозности: улучшается осанка, укрепляются мышцы,

развивается координация.

**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.

**Боевые искусства**. Борьба и различные боевые искусства учат детей

постоять за себя. Гиперактивные, очень эмоциональные и агрессивные дети,

занимаясь боевыми искусствами, становятся спокойными и сдержанными.

Боевые искусства закаляют характер и делают детей психологически

сильными. Им легче справляться со стрессами.

**Танцы.** Детские танцы полезны для гармонично развития всех мышц.

Благодаря танцам ребёнок научится пластике движений, сможет владеть

собственным телом, быть грациозным и ловким. Танцующий ребёнок

заметно отличается от своих одногодок великолепной осанкой,

координацией, а также умением удерживать равновесие. Научно доказано,

что дети, занимающиеся танцами, развиваются намного быстрее, чем их

сверстники. Причём речь идёт не только о физическом развитии детей.

Психологи давно утверждают, что физическая активность способствует

умственному развитию ребёнка.