**В какой спорт отдать ребёнка?**

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.
 **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.

**Подготовила инструктор по физической культуре Кваша И.В.**