**Виды спорта для детей**

В детском возрасте ребенок должен заниматься спортом. Это помогает ему развивать координацию, силу, выносливость. Спорт поможет ему побороть свои комплексы. Научит общению со сверстниками и более старшими ребятами. К тому же, постоянные занятия укрепляют физическое здоровье ребенка, иммунитет.

Многим малышам просто необходимы занятия спортом, так как только там они избавляются от своей неуемной энергии, но вот какие виды спорта для детей наиболее полезны? Об этом мы с вами сейчас и поговорим.

Выбирая занятие для ребенка, ориентируйтесь на его возраст, медицинские показания, темперамент и его предпочтения. Ведь если он хотел плавать, а вы повели его на танцы, толку от таких занятий будет мало. Никогда не подталкивайте ребенка к тому виду спорта, в котором вы хотели бы преуспеть в детстве. Так вы хотите реализовать свои амбиции, а не желания вашего отпрыска. Все занятия должны быть рассчитаны на оздоровление ребенка. Если же вы сразу нацелены на результат любой ценой, то лучше пересмотреть свои принципы. Это чревато сильным разочарованием и конфликтами. Если он не покажет желаемого вами результата и не одержит ожидаемой вами победы, разочарует вас или получит психологическую травму.

**Виды спорта для детей от рождения до 3 лет**

Трудно назвать первые занятия гимнастикой с малышом видом спорта. Но именно эти виды спорта для маленьких детей полезны. Они дают возможность мышцам и костям ребенка получить правильное развитие. Первые физические упражнения помогают развитию мышечного корсета. Делая простые сгибания и разгибания ручек и ножек, туловища, вы не только ускоряете его физическое развитие, но способствуете развитию мозга. В этом возрасте все взаимосвязано.

Когда ребенок начнет ходить, подключайте простые игры с мячом, учитесь ходить на цыпочках, [пятках](http://zdravyshka.ru/Poleznye-sovety/Sovety-vracha/vse-o-pyatkah.html), внутренних и внешних сторонах стопы. Различные игры в догони и поймай, мяч, машинки,  развивают координацию.

С двух лет подключайте различные виды транспорта. Толкатели, беговелы, велосипеды, самокаты. Важно много и активно гулять на площадках, оборудованных для детей. Прыгайте, висите на турнике, бегайте. Так вы готовите его к дальнейшим занятиям. Своим личным примером вы должны привить ему любовь к такому виду деятельности. Если вы сами любите двигаться, активно проводите свое время, то и ваш малыш в желании копировать придет к этому.

С трех лет ребенку доступны уже некоторые секции, поэтому вы уже можете, какие виды спорта подходят для ваших детей, это может быть гимнастика или плавание. Только в гимнастику в этом возрасте отдают девочек. Мальчикам рекомендуется посещать ее с 6-7 лет.

Перед посещением секции надо пройти обследование у врача. Нельзя заниматься плаванием при болезнях кожи и  глаз. Плавание хорошо укрепляет иммунитет, способствует формированию красивой осанки,  укрепляет нервную систему. При развитии сколиоза, ожирения или [сахарного диабета](http://zdravyshka.ru/Lechenie-narodnymi-sredstvami/Bolezni-endokrinnoj-sistemy/saharnyj-diabet.html) врачи рекомендуют именно этот вид физических нагрузок.

Гимнастика разовьет в девочке гибкость, пластичность и улучшит координацию движения. К тому же поможет создать красивую фигуру. Но нельзя заниматься ею с сильным сколиозом, слабым зрением.

**Общие рекомендации**

Несомненно, любой спорт хорошо влияет на здоровье ребенка только тогда, когда им занимаются в радость. Любой большой спорт и достижения требуют большой отдачи физических и моральных сил. Нередко он приводит к травмам.  Особенно тот, что нацелен на достижение результата, победы и медали.

Выбирая секцию, ориентируйтесь на желания ребенка и его физические возможности. Очень важно, чтобы у ребенка состоялся контакт с тренером.

Для комфортных занятий обеспечьте ребенка удобной формой. Выбирая ее, отдавайте предпочтение натуральным тканям. Смотрите на качество пошива. Ведь форма будет контактировать с кожей ребенка во время активных нагрузок, и она призвана облегчить потоотделение и уменьшить перегрев организма. Это же касается и обуви. Не экономьте на экипировке. Она обеспечивает безопасность и снижает травматизм.

Важно и стремление наследника, посещать занятия. Если вы видите угасание интереса, поинтересуйтесь, с чем это связано. Не бойтесь поменять тренера и вид спорта.

Не гонитесь за медалями и наградами. Вы пришли в спорт за здоровьем. Спорт дарит детям  положительные эмоции и общение со сверстниками. А результат, при грамотном подходе и таланте всегда придет.

Итак, теперь вы знаете, какие виды спорта подходят для детей разных возрастных групп, теперь выбор за вами, в какую спортивную секцию вы хотите поместить ребенка.