**В КАКУЮ СЕКЦИЮ ОТДАТЬ РЕБЕНКА?**

****

 Многие родители часто задаются вопросом: как грамотно организовать досуг ребенка с пользой для его здоровья и физического развития? В настоящее время существует множество организаций, оказывающих дополнительные услуги физического, умственного и психологического развития. Заботливые родители массово записывают дошкольников в различные кружки и секции.

Но как выбрать занятие с пользой для здоровья дошкольника? дети старшего дошкольного возраста вполне сами могут выбрать интересующий их вид спорта. Поговорите со своими детьми, чем бы они хотели заниматься, в какую секцию хотели бы пойти, предложите разные варианты, расскажите, в чём особенность каждого вида. Дайте ребенку возможность самому выбрать секцию на своё усмотрение то, что нравится. Если опыт окажется неудачным - спокойно обсудите с ребёнком причины неудачи.
 Отдавая ребёнка в кружок или спортивную секцию, не ожидайте, что он всегда с радостью будет бежать на занятия. Поначалу успехи наверняка окажутся скромными — это может вызвать потерю интереса к выбранному занятию, радуйтесь каждому минимальному достижению, подбадривайте. Если у Вас растёт очень активный ребёнок, который ни минуты не может усидеть на месте, ему необходимо в спортивную секцию, где бьющую через край энергию направят в мирное русло.

 Разумно попробовать себя в активных видах спорта и не слишком расторопному дошкольнику — возможно, удастся его хоть немного расшевелить.

Давайте рассмотрим, чем хорош каждый из видов спорта.

**Японская борьба** — **айкидо** — развивает координацию, силу, ловкость. Подойдет для детей старше *5* лет, которым нужно стать сильнее и увереннее в себе.
**Карате** - развивает координацию, гибкость, ловкость и силу. Классическая японская самозащита без оружия. В её основе — удары руками и ногами по наиболее уязвимым частям тела. Кроме того, с помощью этого восточного единоборства дети учатся концентрироваться, управлять эмоциями и направлять свою энергию в нужное русло. Заниматься этим видом спорта можно с 5-6лет.

Существуют танцы, находящиеся на стыке хореографии и боевых искусств. Самый популярный их них **— капоэйра.** Занятия этим боевым искусством, сочетающим акробатику и игру, можно начинать уже с 4 лет. Капоэйра помогает развить чувство ритма, пластику, нестандартное мышление.

**В фигурное катание** берут детей с 4-5лет, потому что в этом возрасте дети легко поддаются растяжке, а чувство страха еще не развито, как у взрослых, что даёт возможность разучивать сложные элементы. Если рассчитывать на то, что ребёнок захочет добиться высот в этом виде спорта, а не просто остаться любителем, нужно настроиться на упорный труд, падения и синяки.

**В гимнастику** берут ребятишек с 4 лет. Как и в фигурном катании, в этом спорте главную роль играет растяжка. Весёлые прыжки на батуте, танцы с лентами, мячами, обручами, выступления... Пока детки маленькие, им с лёгкостью дается и растяжка, и шпагат.
**Теннис** дает ребёнку общее физическое развитие, развивает координацию движений. Если задаться целью достичь в этом спорте высот, тренироваться нужно с 5лет, причем много и упорно (в *5* лет - три раза в неделю, в 6 лет - четыре раза и так далее). В будущем Уимблдон и многочисленные победы!

**В секцию ушу** можно отдать заниматься малыша с 4 лет. Это мягкая борьба с элементами дыхательной гимнастики укрепит детский организм, разовьёт мышцы и силу, научит в любых обстоятельствах сохранять спокойствие.
Чтобы заниматься **плаванием,** 4 лет ждать не нужно. В этот вид спорта, развивающий лёгкие и мышцы, берут с 2-3 лет. Единственный минус тренировок в столь раннем возрасте — во время первых тренировок дети часто простужаются. Виной всему — банальное переохлаждение после бассейна. Так что уделяйте особенное внимание высушиванию мокрьх волос, не забывайте про шапку, чтобы не замерзали ушки.
Выбором пятилетних мальчишек может стать **хоккей** или **футбол**. Оба этих вида спорта научат ребёнка действовать в команде, сделают его сильным и выносливым.
**Спортивные бальные танцы.** Музыка, движение, выступления в красивых костюмах. И девочки, и мальчики научатся владеть своим телом, выправится осанка, походка будет красивой. У танцоров колоссальная выносливость, завидный мышечный корсет, крепкий позвоночник, отлично развиты гибкость, координация, равновесие. Кроме того, с детства танцующие в паре мальчики и девочки умеют быть внимательными к противоположному полу, уважать другу друга. В школу танцев ребёнка лучше всего отдавать в 6-7 лет.

 Выбирая, куда податься маленькому гению, имейте в виду, что существуют ограничения по здоровью. Например, при близорукости категорически запрещены такие занятия спортом, которые могут вызвать травму: футбол, хоккей, гимнастика, большой теннис, фигурное катание, плавание. При сколиозе нежелательны теннис, аэробика, гимнастика. Если ребёнок страдает хроническими заболеваниями, разумно отказаться от всех видов единоборств, хоккея. Перед тем, как решить в какую секцию отдать ребёнка, и чтобы физические нагрузки не навредили, предварительно проконсультируйтесь с врачом. Решив выбрать какой-нибудь кружок или секцию для своего чада, учитывайте все мелочи: сколько времени будет уходить на дорогу (не лучший вариант, если ехать придётся дольше, чем заниматься), не придется ли ездить более трёх раз в неделю (чаще — уже тяжело), кто из взрослых в это время сможет сопровождать ребенка...

 И главное в выборе кружка для ребёнка — его желание и стремление заниматься в нём. Не идите против воли детей, они не только ничему не научатся, но и начнут тихо (а потом и громко) ненавидеть то, чем их заставили заниматься! Не пытайтесь реализовать Ваши амбициозные планы через малыша. Так как добиться хороших успехов в спорте ребёнок сможет, если будет делать это с удовольствием.

 Инструктор по ФК Лютак Ю.В.