**Какой вид спорта выбрать для ребенка**



   О, спорт, ты - жизнь! Все родители мечтают о том, чтобы их дети выросли здоровыми и дисциплинированными. А для этого, считают мамы и папы, ребе­нок должен заниматься спортом. Но какой вид спорта выбрать для ребенка? Когда лучше начать? Да и хочет ли сам малыш заниматься?

       Записать ребенка в спортивную секцию рядом с домом не составит труда. Но как не ошибиться? Ведь помимо физической подготовки малыш должен получать от спорта еще и удовольствие. Иначе каждый поход на тренировку будет вызы­вать у него приступ вселенской тоски. Поэтому родители, прежде всего, должны поинтересоваться у будущего чемпиона (а не у собст­венного тщеславия), каким видом спорта он хотел бы заниматься.

      Если ребенок, проходив в секцию не­сколько месяцев, откажется про­должать занятия, не упрекайте его. Лучше попытайтесь выяснить причины. Возможно, у малыша не сложились отно­шения внутри группы. Для ребенка это очень важно, так как спорт — это еще и обще­ние с друзьями. Не стоит реализовывать свои амби­ции через малыша. Если девочка мечтает стать бале­риной, вряд ли ее увлекут заня­тия боксом или ушу. Как правильно выбрать спортивную секцию, вопрос не праздный. Внимательно присмотритесь к своему ребенку. Нужно, чтобы вид   спорта, которым он бу­дет заниматься, со­ответствовал его харак­теру. Будьте реалистами, учитывайте интересы и возможности малыша. Давайте для этого рассмот­рим наиболее популярные ви­ды спорта.

*Боевые искусства.* В секцию каратэ, дзюдо и ушу можно сме­ло записывать как мальчиков, так и девочек. Научиться постоять за себя никогда не будет лишним. В таких видах спорта отлично раз­виваются мускулатура, координа­ция и хорошая реакция.

*Командный спорт.* Такой вид тренировок отлично подойдет для непосед с «моторчиком». И, на­оборот, поможет маленьким бу­кам найти общий язык со сверст­никами, стать более открытыми. Командные виды спорта - во­лейбол, футбол, теннис, хоккей, баскетбол. В них всегда много дви­жения, общения и веселья.

*Лыжи, сноуборд.* Это очень модные виды спорта, но и самые дорогие в смысле экипировки. Данный вид спорта отлично укрепляет мышцы, развивает выносливость, координацию движений, закаляет.

*Гимнастика.* Этот вид спорта является отправной точкой на пу­ти к занятиям другими видами спорта. Хорошая осанка, коорди­нация, укрепленные мышцы, гра­ция и стройность — вот результа­ты усердных тренировок.

*Танцы и аэробика.* Это еще и занятия для души и самый без­опасный способ привить ребен­ку любовь к спорту.

*Плавание.* Данный вид спорта подходит всем. Даже самые ма­ленькие, едва научившись ходить, могут учиться плавать с надувным кругом в бассейне. Выбирая вод­ную стихию, родители могут быть уверены, что у их крохи не будет проблем с дыханием и осанкой.

*Коньки. Фигурное катание -* один из самых захватывающих и красивых видов спорта. Но не сто­ит забывать и о том, что это очень травматичный вид спорта. Эта спортивная дисциплина как никакая другая требует концентрации и на­стойчивости. Фигурное катание развивает коор­динацию движений, грацию.

Лечим, а не калечим. Чтобы окончательно определить­ся с видом спорта для вашего малыша, следует обратить внима­ние на важную деталь - противо­показания по состоянию здоровья. Малыша с хроническими забо­леваниями не стоит отдавать в сек­ции бокса, регби, хоккея, карате. Теннис противопоказан детям с плоскостопием, близорукостью, язвенной болезнью. Занятия фут­болом и баскетболом могут посе­щать дети с болезнями сердца, са­харным диабетом, при этом на­грузки стоит сократить до 50-60% от общих нормативов. От занятий сноубордом и фигурным катани­ем стоит отказаться страдающим высокой степенью близорукости, а также болезнями легких и плев­ры. Если у ребенка сколиоз или проблемы с сердечно-сосудистой системой, занятия аэробикой и гимнастикой лучше ограничить. Если врач решил, что серьез­ные спортивные нагрузки могут повредить здоровью малыша, он обязательно должен назначить за­нятия лечебной физкультурой. Если ваш малыш «Великий нехочуха» и совсем не хочет заниматься спортом, не стоит его заставлять. Ребенку достаточно просто вести подвижный образ жизни: гулять, играть со сверстниками во дворе, ходить пешком и занимать­ся физкультурой в школе.

*Советы родителям.*

        - Купите своему малышу домаш­ний спортивный комплекс (самый простой - «шведская стенка»): он развивает ловкость и гибкость.

        - С раннего возраста поощряйте подвижные игры ребенка. Играй­те с ним в салочки, в снежки, при­учайте к сезонным видам спорта (зимой - лыжи и коньки, летом - футбол, велосипед). Катайтесь и плавайте вместе с малышом, так и веселее, и безопаснее.

        - Не давите на ребенка, не застав­ляйте. Проявите доброжелатель­ность, хвалите его чаще. Именно в спорте вырабатыва­ется чувство ответственности, формируется характер. Но не сто­ит забывать о том, что занятия спортом принесут пользу лишь в том случае, если ребенок будет де­лать это с удовольствием.

    Дорогие родители! Выбирая вид спорта для своего ребенка, учитывайте его желания. Занятия по принуждению приносят мало пользы, а вот времени, сил и средств отнимут много. Определитесь, какому виду спорта, выбирая для ребенка, отдать предпочтение. Подумайте, зачем ему нужен спорт: для поддержания здоровья или для успешной спортивной карьеры? Также важную роль играют личность тренера и ваше с ним общее. А также понимание цели занятий ребенка в секции.     И не забывайте: личный пример всегда был лучшим способом обучения. Если родители уделяют время занятиям спортом (коньки, ролики, футбол, плава­ние) вместе с ребенком, то и малыш в дальнейшем будет с интересом трени­роваться сам.

