**Как правильно выбрать вид спорта для ребенка?**



**С самого детства родители стремятся развивать своего ребенка. Причем все чаще и чаще мамы и папы отдают предпочтение развитию духовному, интеллектуальному, отодвигая физические занятия на второй план. Это серьезная ошибка в процессе воспитания, т.к. в наше адинамичное время жизненно необходимо поддерживать на высоком уровне не только интеллектуальное но и физическое состояние ребенка. Не могут быть успехи в учебе без надлежащей физической формы. Это первое о чем надо думать родителям.**

Американские врачи, обеспокоенные стремительным «омоложением» сердечно-сосудистых заболеваний, провели широкомасштабные исследования среди детей и подростков. Результат был впечатляющим. Оказалось, что возраст от 5 до 8 лет является определяющим в плане риска развития у взрослого человека атеросклероза и инфаркта миокарда. Причем чем активнее ребенок занимался спортом, тем меньше этот риск.

**Ученые приводят еще несколько веских доводов в пользу регулярных занятий спортом:**

– у 30 % дошкольников уже намечаются изменения осанки (а в первые годы школьных занятий этот показатель увеличивается до 65 %!);   
– более 30 % детишек весят больше, чем положено. А ведь известно, что детское ожирение победить очень сложно;   
– от 20 до 25 % малышей уже имеют нарушения кровообращения по типу вегетососудистой дистонии;   
– 40 % детишек регулярно жалуются на боли в спине.

Понятно, что каждый родитель хочет, чтобы его ребенок рос здоровым и сильным. Итак, решено: надо заниматься спортом! Но каким именно? В поисках решения этой проблемы мамы и папы, к сожалению, нередко ступают на неверный путь. И все по причине того, что часто интересы и возможности малыша остаются на заднем плане, а вперед выступают родительские амбиции.

Лето – прекрасное время начать подготовку вашего ребенка к занятиям спортом. Не стоит ломать голову над тем, какая спортивная школа в вашем городе лучшая: это вам, скорее всего, подскажут приятельницы, либо, изучив газеты или интернет-сайты, вы сами вынесете окончательный вердикт. Главная проблема другого рода: какой вид спорта выбрать.

Спортивные традиции в нашей стране достаточно глубокие, а сейчас, к счастью, у нас постепенно утверждается мода на здоровый образ жизни. Так что выбор спортивных секций, школ и клубов достаточно велик.

**Командные игры**

Этот вариант лучше всего подойдет открытым для контакта, общительным детям. Или же, наоборот, малышам, нуждающимся в развитии этой черты характера. Не будем останавливаться для перечисления всех видов.

Стоит только, пожалуй, отметить, что хотя понятие спортивного равноправия в области командного спорта никто не отменял, тем не менее существуют определенные ограничения для представительниц слабого пола.

Девочкам обычно рекомендуют попробовать себя в баскетболе, гандболе, волейболе, но отдавать малышку, например, в женский хоккей большинство даже увлеченных этим видом спорта родителей считают нецелесообразным. Многие мальчишки с удовольствием погоняют в футбол или побросают мяч в баскетбольную корзину. Так что, если у вас нет четких приоритетов среди спортивных видов, возможно, стоит начать именно с этих. Профессиональные тренировки начинают обычно с 5 лет. Как правило, мальчишкам нравится много движения и общения, да и к тому же в футбол, как и в хоккей, у нас в стране «играют настоящие мужчины».

**Водные виды спорта**

Вот эта стихия без преувеличения подходит всем. Еще не научившиеся ходить малыши именно здесь постигают спортивные азы. Сами родители, отправляя ребенка в секцию плавания, прыжков в воду или водного поло, часто аргументируют свое решение тем, что именно благодаря спортивным водным процедурам у детей вырабатывается хорошая осанка и крепкие мышцы.

Да и сам факт, что чадо научится плавать и чувствовать себя как рыба в воде, не оставляет многих родителей равнодушными. Что уж говорить о роли закаливания!

**Гимнастика**

Она может стать первой ступенью в занятиях любым другим видом спорта (не зря ее называют матерью всех спортивных занятий), и начинать тренировки можно уже с 3 лет.

Этот вид спорта развивает практически все: осанку, координацию, мышцы, характер, грацию. Особенно гимнастика любима и популярна среда девочек. Причин этому много. И одна из них связана с тем, что фигура гимнастки смотрится наиболее гармонично: у девочек нет широких плеч, присущих тем, кто занимается водными видами спорта, нет резких, угловатых движений, которые характеризуют участников командных видов спорта. Кроме того, гибкость, сформированная во время занятий, сохраняется у девочки на всю оставшуюся жизнь, придавая походке легкость и грацию.

**Лыжи и т.п.**

Это не только традиционные лыжи, но и модные нынче биатлон, сноуборд, прыжки с трамплина, горные лыжи и многое другое. Однако специалисты настоятельно рекомендуют детям начинать знакомство с зимними видами спорта с традиционных лыж. Этот вид спорта особенно хорош с точки зрения закаливания, ведь ребенок постепенно привыкает к постоянному свежему воздуху, развиваются все мышцы (прежде всего ног), координация движений. Конечно, существует угроза травматизма. Но абсолютно безопасного вида спорта нет. Спорт есть спорт. Об этом забывать не стоит.

**Фигурное катание**

Очень красивый и зрелищный вид спорта, которым легко увлекаются и мальчики, и девочки. Несмотря на внешнюю простоту и красоту, относится к наиболее сложным, поэтому нужно настроиться на то, что не все сразу будет получаться.

Здесь особенно сильно чувствуется жесткая конкуренция. Безусловно, хорошо развиваются мышцы ног, рук как у парников, так и у сольных танцоров на льду, координация, грация. Фигуристам приходится много работать не только на катке, но и в зале – над хореографией.

**Теннис**

Во время занятий работают практически все группы мышц, хорошо развивается координация движений. Этот вид спорта (а вернее, регулярные соревнования) также помогает выработать у ребенка столь необходимые в жизни качества, как упорство и настойчивость. Однако, что греха таить, этот вид спорта – не из дешевых. Кроме того, теннис не терпит пренебрежения. Для серьезного овладения техникой надо заниматься 2-3 раза в неделю, а количество детей в группе при этом должно быть не более 4-5. Время от времени также необходимы индивидуальные тренировки.

**Боевые искусства**

Приобрели особую популярность в последние десятилетия. Сюда относятся дзюдо, самбо, карате, тхэквондо, айкидо, ушу и еще множество вариантов единоборств. Эти виды спорта развивают координацию движений, мускулатуру, учат малыша быстро реагировать и правильно падать. Девочки занимаются боевыми искусствами с не меньшей охотой, чем мальчики. Это неудивительно: в наше время умение постоять за себя – очень полезный навык. Уровень травматичности при квалифицированном преподавании не выше обычного. Однако надо быть готовым к тому, что после тренировок неизбежны синяки.

**Танцы**

Хотите найти более простой и безопасный путь приобщения вашего ребенка к спорту? Начните с обычных танцев. Это полезно в первую очередь для общего развития. К танцам относятся: спортивные и народные, аэробика, всевозможные виды современных танцев. Кто знает, может, это призвание вашего ребенка?

**Важно!**

К выбору вида спорта нужно отнестись предельно внимательно. Важно, чтобы он соответствовал характеру ребенка. Нельзя давить на малыша, через силу заставлять его ходить в спортивную секцию. Ведь спорт должен приносить радость.

Прежде всего, внимательно присмотритесь и прислушайтесь к своему чаду. Ни в коем случае нельзя сбрасывать со счетов его склонности и бороться с природой, пытаясь на свое усмотрение «улучшать» ребенка. Попробуйте выявить и развить все позитивное, что досталось ему от рождения.

**Не бойтесь экспериментировать: не стоит корить малыша, если он, полгода проходив в секцию, вдруг решительно откажется продолжать занятия. Сначала попробуйте разобраться в ситуации. Возможно, дело не в самом спорте, а в отношениях внутри коллектива. Ведь для детей важны не только занятия, но и общение, игры.**

А может быть, ребенок не смог найти с тренером общий язык. Не бойтесь попросить у преподавателя разрешения присутствовать на занятиях, поговорите с тренером по душам. Скорее всего, вы поймете, в чем суть конфликта. А вообще психологи считают, что дети часто лет до 10 не могут определиться, какому же виду спорта им хотелось бы посвятить себя.

**Но главное, чтобы малыши хотели заниматься, ведь спорт – это здоровье!**