**КОНСУЛЬТАЦИЯ**

**Как выбрать вид спорта?**

Ясно – движение детям необходимо. Но, к сожалению, реальность

такова, что с каждым годом все меньше и меньше малышей приходят в

спорт.

С самого момента рождения родители стремятся развивать своего

ребенка. Причем все чаще и чаще мамы и папы отдают предпочтение

развитию духовному и интеллектуальному, отодвигая физические занятия на

второй план. Но не стоит умалять значения физической подготовки! 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;

• 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 проблемы физической подготовки 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 в угоду

родительским амбициям. 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, по 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. Отметим только, что несмотря на то, что 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 без ограничения.

Еще не научившиеся ходить малыши именно здесь постигают спортивные

азы. Сами родители, отправляя ребенка в секцию плавания, прыжков в воду,

синхронного плавания 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 дет.

Вот куда специалисты смело рекомендуют родителям отдавать детей.

Ведь этот вид спорта развивает практически все: осанку, координацию,

мышцы, характер, грацию, стройность. Особенно гимнастика любима и

популярна среда девочек. Причин этому много. И овна 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, а зачастую 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**

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, как хотелось бы. Именно здесь особенно сильно чувствуется

жесткая конкуренция. Безусловно, хорошо развиваются мышцы ног, рук как у парников, так и сольных танцоров на льду, координация, грация. Но

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, 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. К танцам относятся:

спортивные танцы, аэробика, разновидности современных танцев Кто знает,

может, это призвание вашего ребенка?

**Это очень 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 социально-коммуникативных отношениях внутри

коллектива. Ведь для детей важны не только занятия, но и общение, прежде

всего 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!