В статье содержатся ценные рекомендации родителям о том, как правильно подобрать спортивную секцию для ребенка с учетом его характера, состояния здоровья, темперамента и предпочтений. Как выбрать то, что действительно пойдет ребенку на пользу? Вот несколько общих принципов.   
  
• При выборе секции не стоит руководствоваться модой и внешним впечатлением, которое производит тот или иной вид спорта: самые зрелищные спортивные дисциплины, как правило, и самые травматичные (акробатика, спортивная гимнастика, прыжки в воду)   
  
• Трезво оцените физические возможности малыша.   
  
  
• Взвесьте свои материальные возможности. Некоторые виды спорта (горные лыжи, теннис, хоккей) требуют сложной и дорогой экипировки, сэкономить на которой вам не удастся.   
  
• Определите, какой вид спорта подходит вашему ребенку по состоянию здоровья.   
  
• Даже, если ребенок выглядит абсолютно здоровым, у него могут быть малозаметные проблемы, которые при повышенных физических нагрузках могут развиться в серьезный недуг. Поэтому, не поленитесь, пройдите полную диспансеризацию. Оценив состояние здоровья, врач может порекомендовать, каких видов спорта стоит остерегаться, а какие, наоборот, помогут скорректировать небольшие дефекты.   
  
• Покажите ребенка хорошему ортопеду, потому, что арии занятиях любым видом спорта основная нагрузка ложится на позвоночник и конечности, и незаметные на первый взгляд дефекты опорно-двигательного аппарата могут привести к серьезным травмам.   
  
  
Что же предпочесть? Остановимся на спортивных дисциплинах, которые и родители, и специалисты считают наиболее подходящими для детей дошкольного возраста.   
  
  
**Плавание**  
  
  
**Плюсы:**  
  
• считается практически идеальным видом спорта для детей;   
  
  
• тренирует дыхательный аппарат;   
  
  
• активизирует кровообращение, в том числе мозговое;   
  
  
• развивает мускулатуру спины, конечностей, плечевого пояса;   
  
  
• стимулирует работу кишечника;   
  
  
• способствует укреплению иммунной системы;   
  
  
• гармонизирует нервную систему.   
  
  
**Минусы:**  
  
• далеко не идеальное состояние общественных бассейнов. По возможности старайтесь выбирать бассейны, где есть отдельные детские сектора с изолированными раздевалками и «лягушатниками». Для детей предпочтительнее бассейны с морской или озонированной водой.   
  
**Полезно:**  
ослабленным детям, склонным к частым простудам, детям с логопедическими проблемами, в первую очередь, склонным к дисграфии и дислексии, левшам, амбидекстарам, детям с проблемами нервной регуляции: гиперактивным, медлительным, чрезмерно возбудимым.   
  
  
**Противопоказано:**  
при кожных заболеваниях (нейродермите, мокнущей экземе), при язвенной болезни, при аллергии, особенно на хлор.   
  
  
**Оптимальный возраст:**  
начинать учить детей плавать можно практически с рождения. Но в группы спортивного плавания, где дети занимаются без родителей, под руководством тренеров, редко набирают раньше 4-х лет.   
  
  
**Восточные единоборства**  
  
  
**Плюсы:**  
  
• малотравматичны;   
  
  
• гармонично воздействуют на весь организм;   
  
  
• физические тренировки сочетаются с психологическим тренингом;   
  
  
• нагрузка увеличивается мягко и постепенно;   
  
  
• повышается общий иммунитет;   
  
  
• развивают пространственное мышление;   
  
  
• повышают самооценку.   
  
  
**Минусы:**  
  
• некоторая монотонность процесса обучения;   
  
  
• упражнения на растяжку поначалу могут вызвать непривычные и не всегда приятные ощущения.   
  
  
**Полезно:**  
при гиперактивности и дефиците внимания, при коммуникативных проблемах (робким неуверенным в себе, аутичным и, наоборот, гиперконтактным, чрезмерно агрессивным детям, при астении, при сниженном иммунитете, при бронхиальной астме.   
  
  
**Противопоказания:**  
абсолютных противопоказаний практически нет. Следует дозировать нагрузку при высокой степени близорукости, дефектах хрящевой и соединительной ткани.   
  
  
**Оптимальный возраст:**  
4-6 лет.   
  
  
**Важно!**  
Специалисты считают, что гиперактивным детям наиболее полезно карате и таэквондо, забирающие большое количество энергии, а медлительным и астеничным больше подходит ушу, построенное на концентрации энергии.   
  
  
**Фигурное катание**  
  
  
  
**Плюсы:**  
  
• укрепляет мышцы и связки ног, тазобедренные суставы, брюшной пресс;   
  
  
• развивает чувство ритма и музыкальный слух;   
  
  
• улучшает глазомер и пространственное мышление;   
  
  
• один из самых зрелищных видов детского спорта.   
  
  
**Минусы:**  
  
• дети тренируются на льду в легкой одежде, поэтому велик риск застудить органы малого таза.   
  
  
**Полезно:**  
при начальных стадиях остеохондроза, сколиоза, склонности к полноте, вялым детям со сниженным мышечным тонусом, при дефиците внимания, при склонности к дисграфии, неуклюжим малышам, левшам.   
  
  
**Противопоказано:**  
при заболеваниях мочеполовой сферы, при высокой степени близорукости, при сильном плоскостопии.   
  
  
**Оптимальный возраст:**  
4-5 лет.   
  
  
**Теннис**  
  
  
  
**Плюсы:**  
  
• способствует развитию координации движений;   
  
  
• укрепляет мышцы и связки ног;   
  
  
• улучшает глазомер и пространственное мышление;   
  
  
• развивает коммуникативные навыки.   
  
  
**Минусы:**  
  
• поскольку во время игры активно работает только одна рука, теннис может спровоцировать развитие сколиоза;   
  
  
• при интенсивных занятиях страдают локтевые и коленные суставы, есть даже такое понятие – «локоть теннисиста».   
  
  
**Полезно:**  
при склонности к полноте, при вегетососудистой дистонии, при гиперактивности, при дефиците внимания.   
  
  
**Противопоказания:**  
при сколиозе, дефектах хрящевой и соединительной ткани.   
  
  
**Оптимальный возраст:**  
5-6 лет.   
  
  
**Важно!**  
Спортивная секция требует выносливости и не только от малыша, но и от мамы. Причем, в первую очередь – выносливость духа. Заранее настройте себя на то, что не будете волноваться, если малыш после занятий в бассейне выйдет на улицу с плохо высушенными волосами, если на тельце у ребенка будут синячки от падений и ударов, если малыш будет достигать худших результатов, чем его друзья в секции. Нельзя ставить в пример успехи ровесников и подгонять ребенка, требуя от него улучшить результаты. Занятия спортом должны формировать выдержку, а не комплексы.   
  
  
Иногда родители из лучших побуждений стремятся устроить малыша в спортивную школу, полагая, что здесь он получит максимум пользы от занятий спортом. Но задача спортивных школ – отбор и подготовка профессиональных спортсменов. Профессионализация начинается рано: во многих видах спорта чемпионские титулы получают раньше аттестата зрелости. Тренировки столь интенсивны, что изматывают организм, не остается времени на полноценный отдых, прогулки на свежем воздухе. Страдают от последствий перегрузок в первую очередь здоровые дети (слабые и болезненные отсеиваются как неперспективные). Если ваша цель – сделать малыша здоровым, ловким и гармонично развитым, стоит предпочесть спортивной школе «общеукрепляющую» секцию.