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.