***В КАКОЙ СПОРТ «ОТДАТЬ» РЕБЁНКА?***

**С**овременные родители должны хорошо понимать, что записав своего сынишку или дочь в спортивную секцию, они способствуют поддержанию оптимального баланса физического и умственного развития своего ребёнка. С особым вниманием родителям следует отнестись к выбору конкретного вида спорта для своего малыша.

**Н**едаром ведь существуют и активно совершенствуются специальные научные методики, с помощью которых можно оценить предрасположенность ребёнка к тому или иному виду спорта и дать рекомендации по выбору наиболее подходящего возраста, когда малыша можно отдавать в спортивную секцию.

**Н**а протяжении многих лет учёные умы пытаются выяснить, как у обычного ребёнка распознать задатки будущего великого спортсмена. Уже создано немало методик по определению спортивно одарённых детей. Каждый ребёнок рождается на этот свет с уже определёнными задатками, которые можно выявить даже в совсем раннем возрасте. Подобные тестирования не займут много времени. А само исследование для ребёнка выглядит как обыкновенная игра. Но эффект от такой игры может стать очень даже очевиден. Если родители хотят видеть своего ребёнка профессионально занимающимся каким-либо спортом, то следует пройти такую диагностику как можно раньше, чтобы не упустить драгоценное время.

**Е**сли же вы хотите, чтобы занятия ребёнка спортом носили второстепенный характер и исполняли роль любимого хобби, то в таком случае можно выбирать любой вид спорта. Главное, чтобы не было медицинских противопоказаний для занятий.

Самая основная задача при выборе вида спорта для своего ребёнка – ***правильно оценить состояние его здоровья.*** Не лишней здесь будет и консультация спортивного врача. Лечащий врач-педиатр может не знать в должной степени специфики конкретного вида спорта, а это должно стать определяющим фактором при выборе вида спорта для вашего ребёнка.

**Большой теннис.**

Этот вид спорта на сегодняшний день является одним из самых «модных» и популярных среди родителей, которые выбирают спорт для своего чада. О пользе большого тенниса, наверняка, не в последнюю очередь, говорит высокодоходность этого вида спорта.

****

**Плюсы (+):**

· Названные выше приличные призовые деньги, выигранные на престижном турнире;

· Занятия большим теннисом разовьют у вашего ребёнка ловкость и быстроту реакции;

· Регулярные тренировки улучшат координацию и работу дыхательной системы;

· Теннис станет очень полезным, если ваш ребёнок страдает остеохондрозом или заболеваниям обмена веществ.

**Не рекомендуется:**

· Ребёнка нельзя отдавать в большой теннис, если у него наблюдается нестабильность шейных позвонков;

· Если у малыша плоскостопие;

· Близорукость или язвенная болезнь.

**Футбол, баскетбол, волейбол, хоккей**

Эти виды спорта идеально подойдут для детишек, которые любят командные игры.



**Плюсы (+):**

· При занятиях футболом очень хорошо развиваются мышцы ног и таза;

· В баскетболе улучшается работа зрительного и двигательного аппаратов, функционирование дыхательной и сердечнососудистой систем, координация движений;

· У занимающихся волейболом появляется точность и быстрота реакций, ловкость, улучшается осанка;

· Хоккей поможет укрепить ребёнку опорно-двигательный аппарат в целом, улучшить работу дыхательной, сердечнососудистой и нервной системы;

· В некоторых случаях занятия этими видами спорта могут стать полезными даже для детишек с сердечнососудистыми патологиями и сахарным диабетом (при условии выполнения ими около 50-60% от общей нагрузки).

**Не рекомендуется:**

· Эти виды спорта противопоказаны детям, у которых присутствует неустойчивость шейных позвонков (легко смещаться при резких движениях);

· Нельзя активно заниматься этим спортом при плоскостопии; · Язвенных болезнях и астме.

**Плавание**

Совершенно любой ребёнок обожает плескаться в воде. К тому же занятиям плаванием сопутствуют и другие полезные водные процедуры: умывание, обливания водой, обтирания. Всё это, вместе с непосредственно самим плаванием, является наилучшим способом улучшить сопротивляемость детского организма к различным заболеваниям.



**Плюсы (+):**

· При занятиях плаванием ребёнок получает постоянный гидромассаж, который может улучшить кровообращение;

· Плавание укрепляет нервную систему малыша;

· Регулярные занятия в бассейне помогут правильно сформировать костно-мышечную систему у ребёнка;

· Плавание улучшает работу лёгких;

· Особенно полезно заниматься этим видом спорта детям со сколиозом, близорукостью, сахарным диабетом и ожирением;

· Плавание закалит организм ребёнка и будет содействовать всестороннему физическому развитию.

**Не рекомендуется:**

· Нельзя заниматься плаванием при наличии открытых ран;

· Кожных заболеваниях;

· При болезнях глаз.



**Фигурное катание и лыжный спорт**

Зимние виды спорта, такие как катание на коньках и ходьба на лыжах, очень полезны для детей. К тому же очень ими любимы.

**Плюсы (+):**

· Эти виды спорта способствуют развитию опорно-двигательного аппарата;

· Улучшают работу дыхательной и сердечнососудистой систем;

· Повышают работоспособность и выносливость у ребёнка;

· Коньки и лыжи специалисты рекомендуют и деткам со сколиозом, остеохондрозом, с заболеваниями обмена веществ.

**Не рекомендуется:**

· Не стоит увлекаться этими видами спорта при заболеваниях лёгких;

· Астме или близорукости.

**Восточные единоборства**

Такие увлечения в последнее время прочно входят в моду. Если вы предпочли для своего ребёнка спортивные занятия такого рода, то обязательно не забудьте поговорить с тренером, который будет заниматься с ребёнком. Хороший специалист сможет понятно и полно ответить на все ваши вопросы или разрешить сомнения. А если вам вдруг начнут втолковывать какие-нибудь «высшие истины» хорошенько задумайтесь, а не поискать ли другую спортивную секцию.

****

**Плюсы (+):**

· Занятия восточными единоборствами окажет общее оздоровительное действие на детский организм;

· Если у ребёнка неустойчивая психика, то такие занятия помогут ему научиться контролировать своё состояние.

****

**Художественная гимнастика, аэробика, шейпинг, спортивные танцы**

Занятия этими видами спорта наиболее полезны будут для девочек.

**Плюсы (+):**

· Занятия помогут развить гибкость и пластичность;

· Улучшают координацию движений:

· Способствуют формированию красивой правильной фигуры.

**Не рекомендуется:**

· Осторожность в этом спорте нужно соблюсти тем деткам, кто страдает сколиозом;

· Высокой степенью близорукости;

· Некоторыми заболеваниями сердечнососудистой системы.



**ВЕРХОВАЯ ЕЗДА**

Практически идеальным видом спорта является верховая езда. Во время езды на лошади отсутствуют большие физические нагрузки, но в, то, же время мышцы спины, бёдер и голени получают такой массаж, который не получится получить, ни в одном массажном кабинете.

Верховая езда является практически идеальным видом спорта.

Конный спорт способен лечить психические расстройства, и даже детский церебральный паралич. Нельзя не сказать, что просто общение с животным подарит ребёнку огромное количество положительных эмоций.

***Если у вашего ребёнка нет серьёзных заболеваний, а, следовательно, и особых противопоказаний, то просто для поддержания его в хорошей физической форме, малыша можно отдать в любую заинтересовавшую вас спортивную секцию.***