****

**Независимо от пола и возраста все дети испытывают естественную потребность в движении. Часто мы – взрослые ограничиваем свободу передвижений, считая их излишними. Таким образом, мы сами усаживаем детей перед телевизором или компьютером, мало заботясь о правильном физическом развитии. Нельзя запрещать детям бегать, играть, прыгать. Движение – это жизнь, а для детей – это укрепление мышц и правильная осанка.**

**Заинтересовывая ребенка в занятиях любыми видами спорта, мы помогаем ему адаптироваться к жизни. Участие в командных играх воспитывает чувство ответственности, помогает в общении. И, конечно, нельзя забывать о том, что в выборе вида спорта ребенок должен определиться сам. Немаловажную роль в таком выборе играет состояние здоровья ребенка.**



******

**Заниматься танцами полезно как девочкам, так и мальчикам. Эти занятия оказывают благотворное влияние на физическое и психоэмоциональное состояние детского организма.**

**В спортивных клубах можно выбрать любое направление: рок-н-ролл, вальс, фламенко, латиноамериканские и др. такие занятия совершенствуют координацию, придают движениям гармоничность, пластику. Для мальчиков занятия танцами пригодятся в дальнейшем, если они захотят заняться боевыми искусствами или другими «мужскими» видами спорта.**

**При занятиях танцами риск получить травму**

**практически минимален. Тем не менее, занятия должны проходить под руководством инструктора или тренера.**

**Если нет возможности и времени водить ребенка на занятия, не страшно. Играть с мячом и прыгать на скакалке можно и во дворе. Главное, чтобы жизнь детей проходила в движении.**

****

**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.**

****

 **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.**



 **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.**



**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.**