

### **В КАКУЮ СЕКЦИЮ ОТДАТЬ РЕБЕНКА?**

Современные родители должны хорошо понимать, что записав своего сынишку или дочь в спортивную секцию, они способствуют поддержанию оптимального баланса физического и умственного развития своего ребёнка.

Но как выбрать направление, которое бы смогло воспитать в маленьком человеке уверенность в своих силах, умение эффективно бороться с жизненными трудностями и боязнью неприятностей. Необходимо оценить несколько основных его параметров: уровень здоровья, его потенциальные способности и наклонности.

Также необходимо заранее решить, каким будет спорт – индивидуальным или командным.

Для слишком гиперактивных детей, которые обладают чрезмерной эмоциональностью, лучше предпочесть **плавание**. Такие тренировки на воде почти не имеют противопоказаний. Они способны в целом укрепить организм, подравнять осанку и сделать мышцы более крепкими и выносливыми. При занятиях плаванием ребёнок получает постоянный гидромассаж, который может улучшить кровообращение. Плавание укрепляет нервную систему, улучшает работу лёгких. Особенно полезно заниматься этим видом спорта детям со сколиозом, близорукостью, сахарным диабетом и ожирением.

Если же в ребёнке необходимо выработать умение быть дисциплинированным, серьёзным, хорошо скоординированным, то необходимо отдавать его на: **спортивные танцы, карате или фехтование**.

**Спортивная гимнастика** способствует укреплению почти всех мышечных групп. При этом отлично развивается координация и гибкость

Если же есть желание научить ребёнка стоять за свою честь и честь своих любимых людей, то необходимо отдавать его на секцию

**боевых искусств**. Там он научится контролировать свою агрессию и эмоции.

**Большой теннис** разовьёт у вашего ребёнка ловкость и быстроту реакции, улучшит координацию и работу дыхательной

системы Теннис станет очень полезным, если ваш ребёнок страдает остеохондрозом или заболеваниями обмена веществ.

### ***Футбол, баскетбол, волейбол, хоккей***

При занятиях футболом очень хорошо развиваются мышцы ног и таза. В баскетболе улучшается работа зрительного и двигательного аппаратов, функционирование дыхательной и сердечно-сосудистой систем. У занимающихся волейболом появляется точность и быстрота реакций, ловкость, улучшается осанка. Хоккей поможет укрепить ребёнку опорно-двигательный аппарат в целом, улучшить работу дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной системы.

### ***Фигурное катание и лыжный спорт***

Зимние виды спорта способствуют развитию опорно-двигательного аппарата, улучшают работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем, повышают работоспособность и выносливость у ребёнка.

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

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

Занятия этими видами спорта наиболее полезны будут для девочек.

Они развивают гибкость и пластичность, улучшают координацию движений, способствуют формированию красивой правильной фигуры.

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. Конный спорт способен лечить психические расстройства и даже детский церебральный паралич. А общение с животным подарит ребёнку огромное количество положительных эмоций.

Если 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***.