

Как выбрать вид спорта для ребенка? Полезь различных видов спорта.



Все привычки и предпочтения формируются с детства. Если ребенок начинает заниматься чем-то с ранних лет, в будущем он не будет вести пассивный образ жизни, а наоборот, будет любить двигаться и стремиться к развитию. Спорт положительно влияет на здоровье в целом. А теперь остановимся на некоторых видах спорта.

1. **Бассейн.** Плавание не только развивает все группы мышц и учит выносливости. Пребывание в воде действует успокаивающе на психику. Поэтому гиперактивных детей рекомендуется приводить в бассейн.

Кроме того, бассейн рекомендован детям, страдающим частыми простудными заболеваниями – занятия в воде закаляют организм. Для девочек можно отдать предпочтение синхронному плаванию.

2. **Легкая атлетика.** Бег формирует выносливость и развивает все группы мышц. Прыжки требуют наличия некоторых способностей, но в целом необходим высокий уровень физической подготовки, поэтому прыгуны всегда находятся в отличной форме.

Детям с плоскостопием заниматься бегом нельзя. Но даже здоровые стопы у бегунов могут деформироваться. Однако мы говорим не о профессиональном спорте (пока), а о занятиях ради здоровья, поэтому если ваш ребенок здоров, опасаться, что занятия принесут ему вред, не стоит.

3. **Гимнастика.** Спортивная гимнастика способствует гармоничному развитию тела и формированию красивой фигуры – как у девочек, так и у мальчиков. Дети, увлеченные спортивной гимнастикой, становятся очень сильными и выносливыми.

4. **Лыжи.** Занятия на лыжах способствуют развитию выносливости, силы, координации. Лыжный спорт тренирует сердце и закаляет организм. Рекомендуется заниматься на лыжах часто болеющим детям. Занятия на свежем воздухе полезны всем детям без исключения!

5. **Боевые искусства.** Эти виды спорта учат детей постоять за себя, а это иногда очень дорогого стоит. Боевые искусства закаляют характер и делают детей психологически сильными. Им легче справляться со стрессами.

6. **Хоккей.** Занятие хоккеем развивает в ребенке такие личностные качества, как: самоорганизованность, ответственность, целеустремленность, дисциплинированность и волевой характер.

7. **Фигурное катание.** Полезные свойства от занятий фигурным катанием частично похожи на полезные свойства от занятий гимнастикой, хоккеем и плаванием. Фигурное катание, подобно плаванию, укрепляет опорно-двигательный аппарат ребенка, формирует правильную осанку, развивает ловкость, выносливость и гибкость.

Главное – здоровье и гармоничное развитие. Если все пойдет хорошо и ребенку будет интересен спорт – он сам захочет чего-то достичь. Ключевое слово – «сам». Если же его изначально мотивировать на большой спорт, это может вызвать чувство неуверенности в себе, страх не справиться и подвести родителей, не оправдав их ожиданий.

Чтобы не допустить ошибок и выбрать занятие, подходящее именно вашему ребенку, необходимо присмотреться к интересам вашего ребенка. Расскажите ему о разных видах спорта, о том, как и где проходят тренировки. Посмотрите на спорт вживую, возможно это будут какие-то соревнования, тренировочный процесс или просто дворовая игра. Вы сразу поймете заинтересовался ребенок данным видом спорта или нет.

