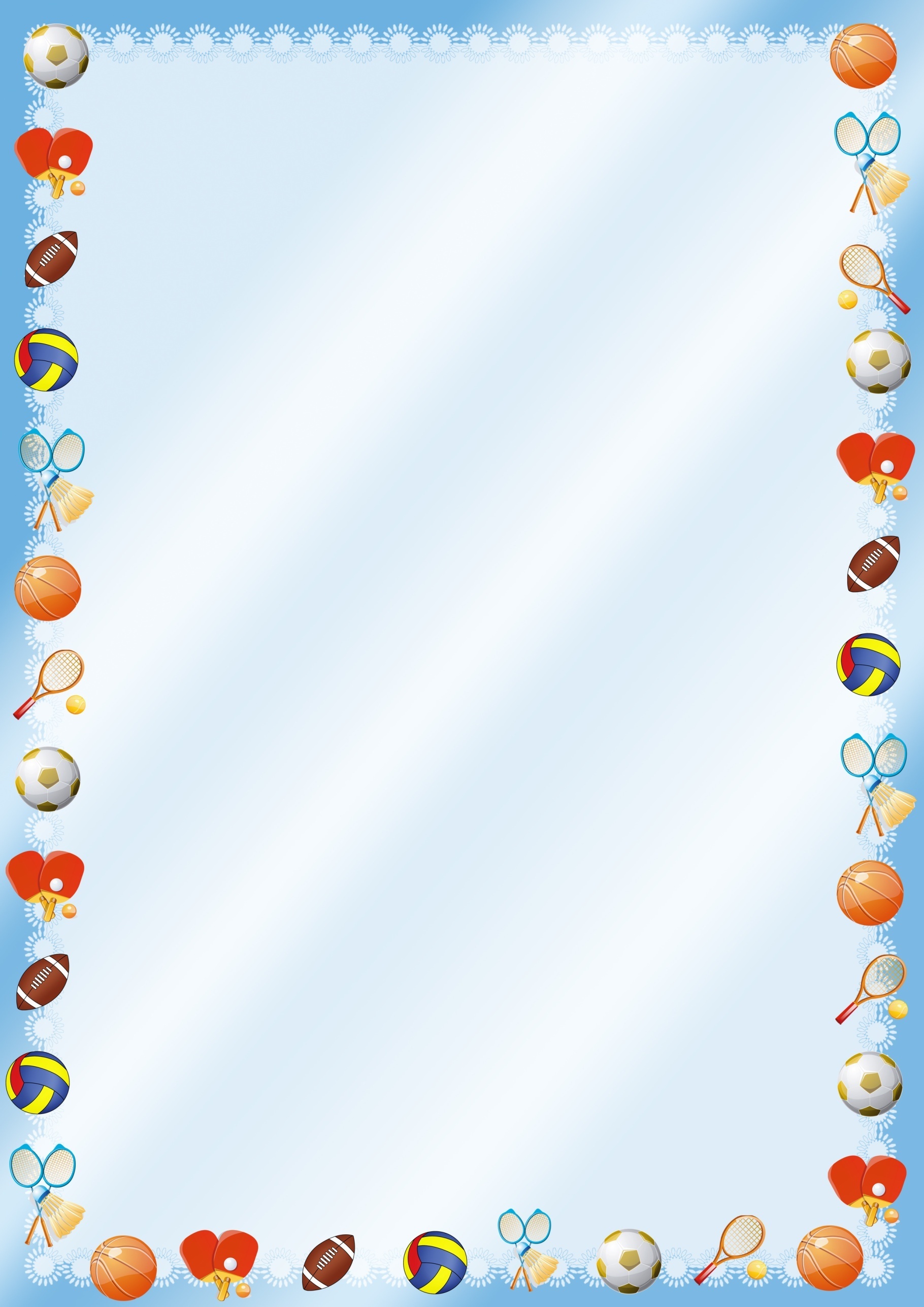
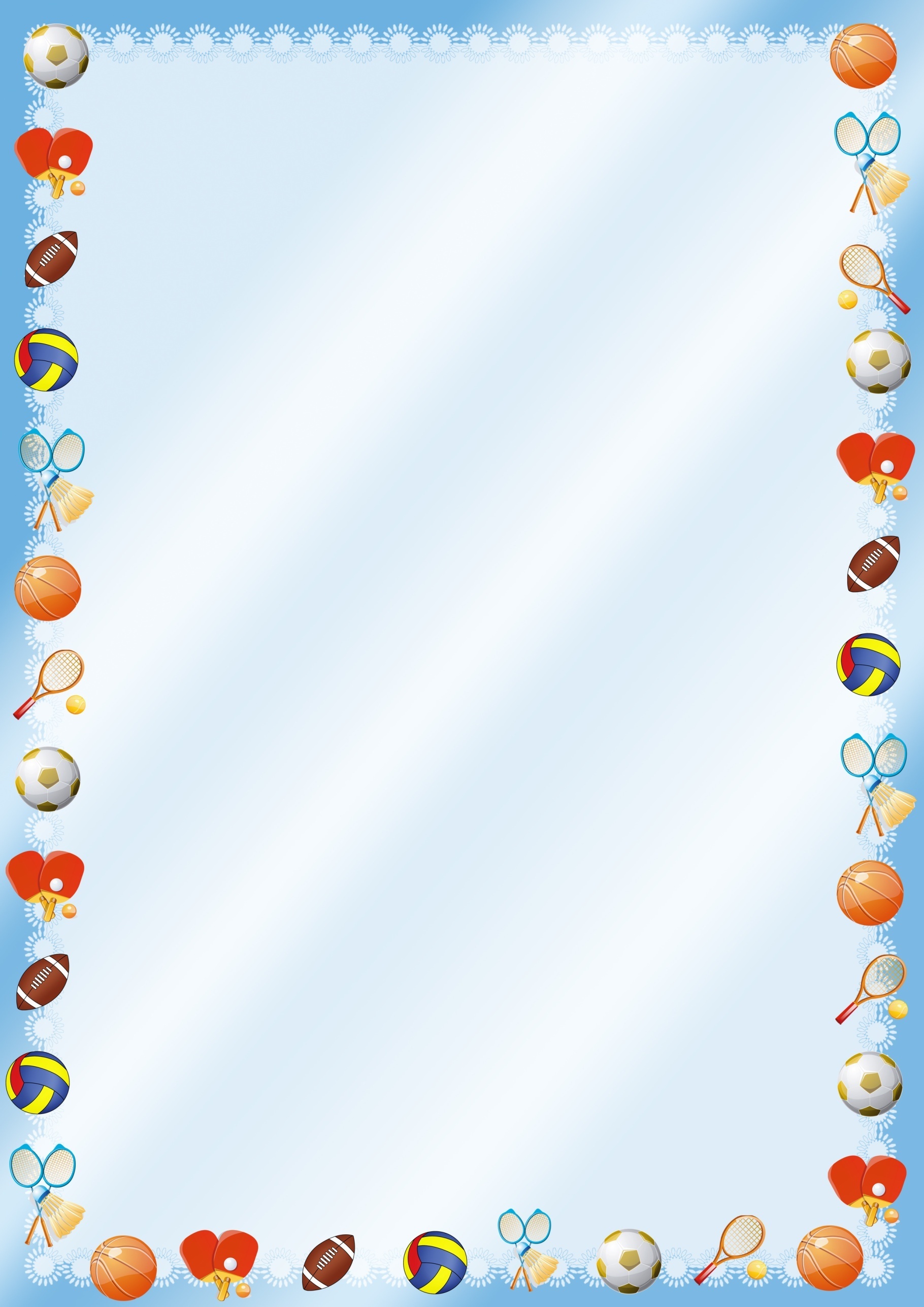
****

**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.**



******

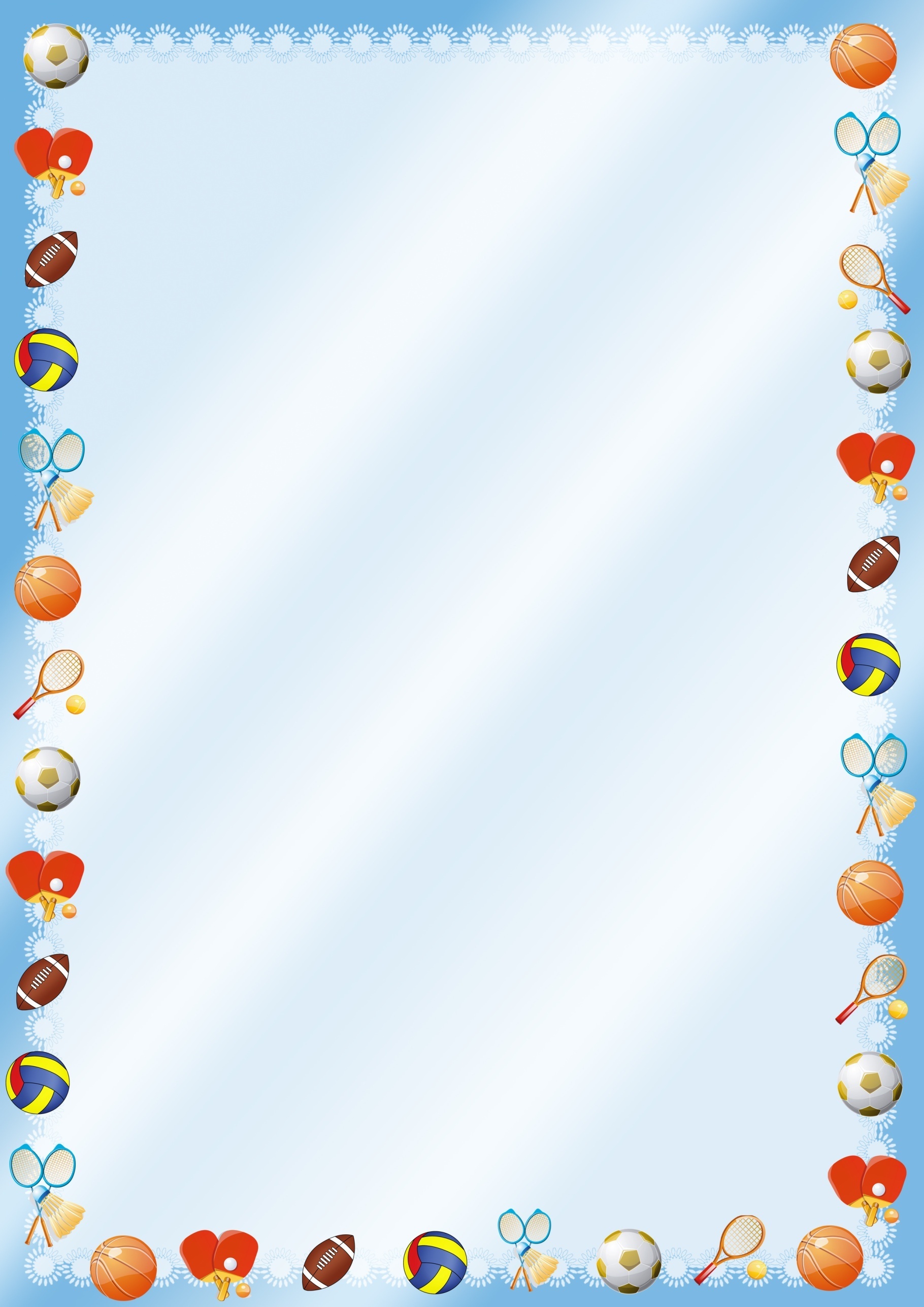
**Заниматься танцами полезно как девочкам, так и мальчикам. Эти занятия оказывают благотворное влияние на физическое и психоэмоциональное состояние детского организма.**

**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.**

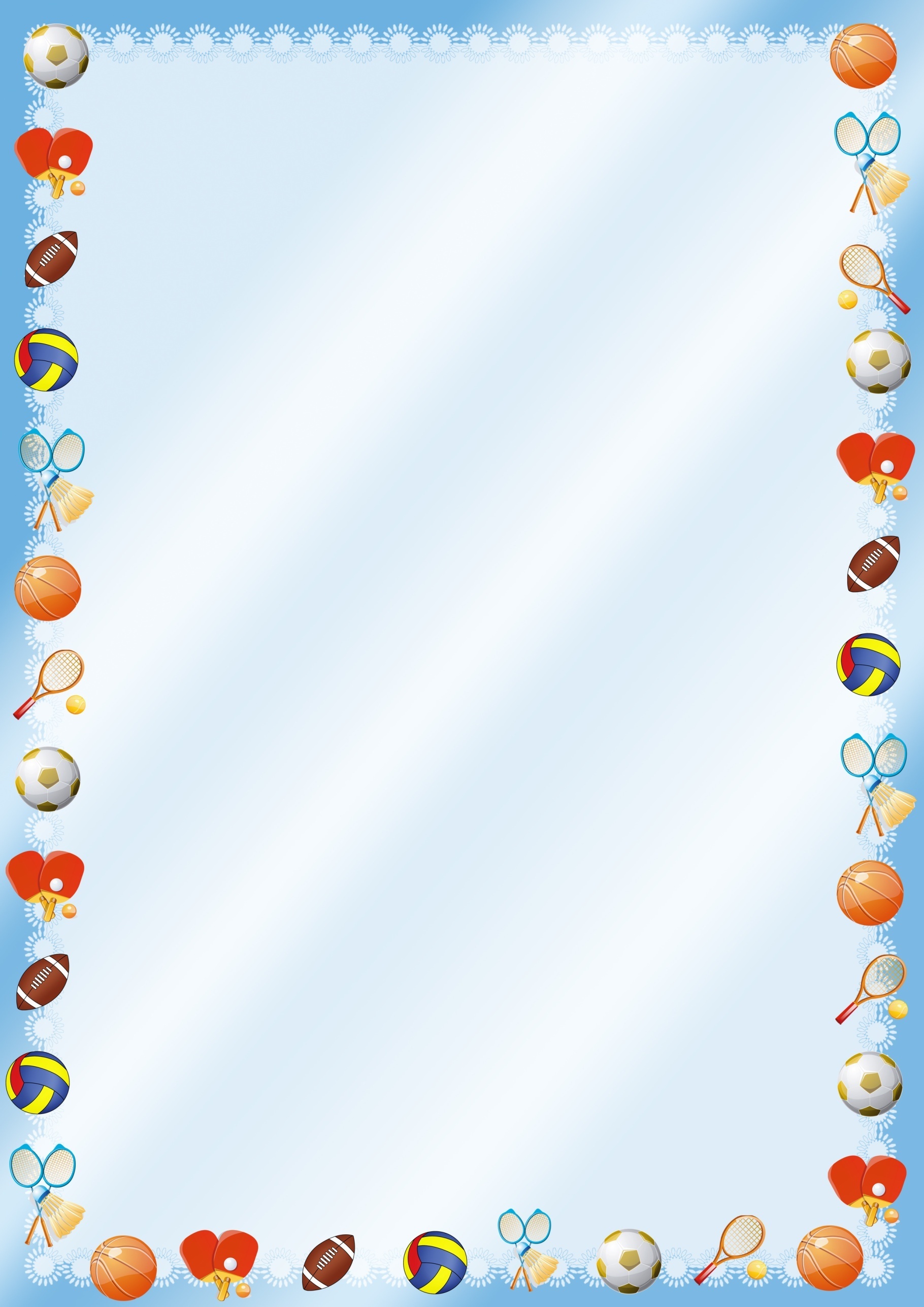
**При занятиях танцами риск получить травму**

**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.**

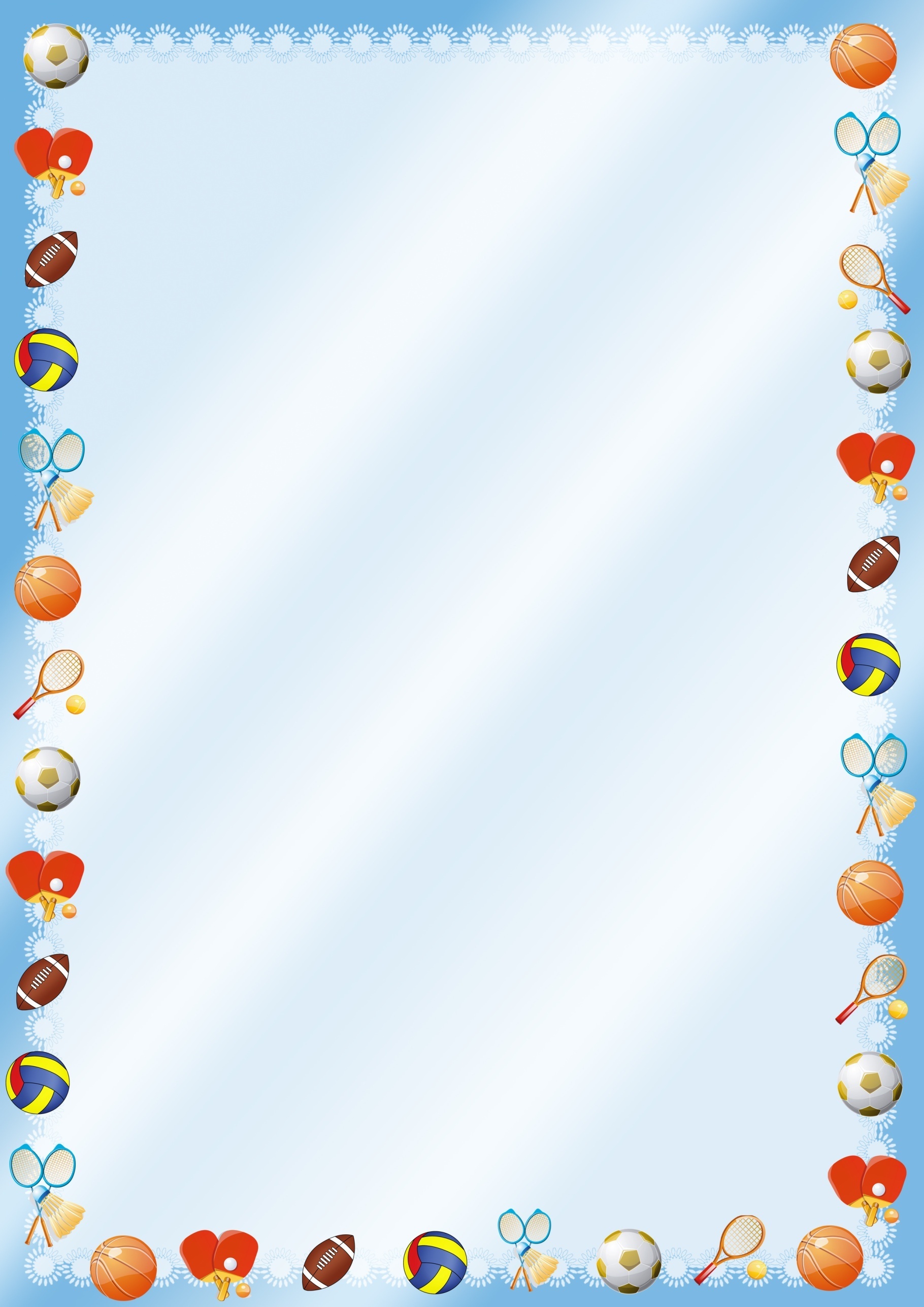
****

**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.**



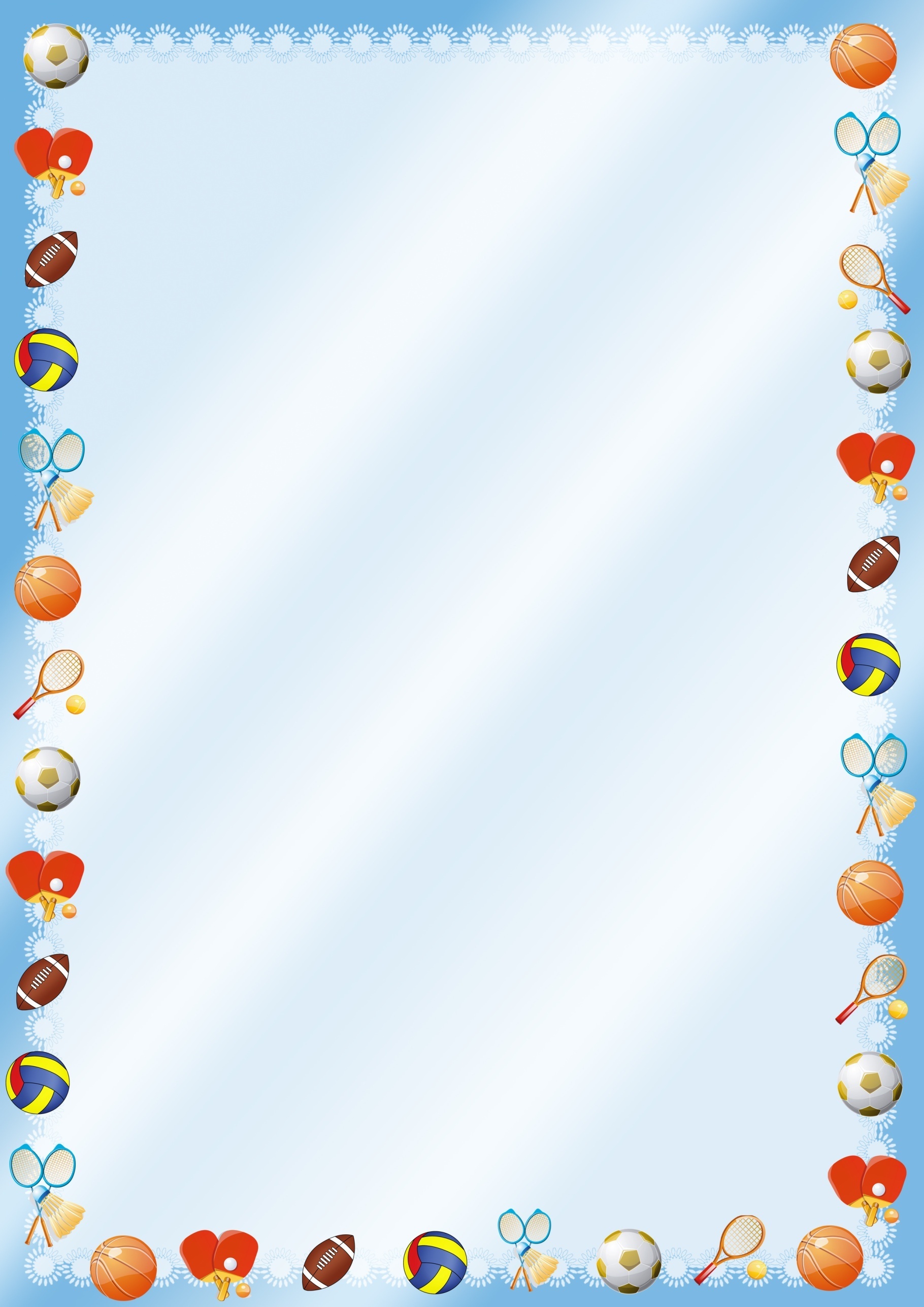
**Плюсы:**  
**• укрепляет мышцы и связки ног, тазобедренные суставы,**

**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.**