**Консультация для родителей:**

**«Какой спорт полезен ребенку».**

Все родители хотят, чтобы дети росли здоровыми, а для этого надо заниматься спортом. Важно понимать, что спорт, как хороший воспитатель, должен развивать заложенные природой данные, а не ломать, поэтому не мало важно чем ребенок будет заниматься. Помните: организуя подвижное активное детство, вы избавляете своего драгоценного любимого ребенка от многих проблем с характером и со здоровьем

**Чтобы правильно выбрать вид спорта своему ребенку, достаточно учитывать несколько ключевых моментов:**

1. Рост и скорость.

2. Вес ребенка.

3. Медицинские противопоказания.

4. Темперамент.

5. Удаленность секции от дома

**Советы:**  
   Просветите ребенка, какие вообще секции и виды спорта бывают. Узнайте, что есть поблизости от вашего дома и что интересного вообще имеется в вашем городе. Возможно, вы найдете что-то неординарное и очень интересное! А ваш рассказ о каком-то виде спорта может запросто увлечь ребенка.  
  Самое главное – не принуждайте, не ломайте, не насилуйте ребенка. Занятия по принуждению эффекта не дадут. Более того – они могут спровоцировать травмы, а оно вам надо? Пусть ребенок получает от спорта удовольствие!

   Если ребенок выбирает вид спорта, не соответствующий его темпераменту – ничего страшного! Вдруг он действительно в нем преуспеет?

   Прежде, чем ребенок выберет какой-то «свой» вид спорта, может потребоваться много времени. Пусть он позанимается немножко тем, немножко этим – предоставьте ему свободу выбора!

    Не гонитесь за спортивными достижениями ребенка. Помните, что он занимается спортом, чтобы укрепить здоровье и найти друзей. Все остальное – вторично: понимание, любовь и терпение.

**Когда ребенка можно отдать в спорт**

Родители должны знать, что сверх-интенсивные тренировки могут привести к ранней остановке роста ребенка.

Ребенок развивается постепенно, поэтому родителям необходимо проявить разумную рациональность в выборе спортивной секции для своего малыша. Нельзя давать сразу чрезмерную физическую нагрузку, ведь спорт должен соответствовать возрасту ребенка. Давайте остановимся на этом вопросе более подробно.  
*Легкой атлетикой*- Иногда даже говорят, что легкая атлетика – спорт, придуманный детьми. Дети с самого раннего возраста начинают бегать, прыгать. Это очень естественный вид спорта. Рекомендуется заниматься с 6-7 лет. Благодаря ей развивается грудная клетка, правильное дыхание, она способствует снабжению организма кислородом. Ребенок гибкий, ловкий, уравновешенный. Гармонично развиваются мышцы. У девочек становится красивая фигура, стройные длинные ноги.

*Футбол -*Оптимальный возраст поступления в секцию - 7 -9 лет вид спорта для детей, которые могут отлично управлять как правой, так и левой рукой и ногой (есть такие особенности). Левши даже лучше и быстрее реагируют, скорость реакции у них выше.

*Карате-* ориентироваться лет на 5-6. Один из самых востребованных на сегодняшний день видов спорта среди детей. Еще бы! каратэ дает так много: волю, ловкость, стимулирует иммунитет, а кроме этого, делает психику ребенка более уравновешенной, укрепляет дух и, что очень важно, помогает преодолеть внутренние страхи.

*Плавание*такой благодатный вид занятий, который подходит даже детям с 2-х месяцев (некоторые практикуют и от рождения, опираясь на то, что вода - родная среда обитания для недавно родившегося человечка). Но мы имеем в виду общедоступные нормы, на которые может ориентироваться большинство родителей (конечно, при участии специалистов). Ну а для секций подойдёт 6-7 лет.

*Катание на коньках* рекомендуется для девочек и мальчиков с 6 лет. Развивает ловкость и равновесие, укрепляет мышцы ног и делает детей стройнее.  
*Лыжный спорт -*Заниматься им можно с 5- 6 лет, как девочкам, так и мальчикам. Но лучший возраст для начала занятий лыжным спортом — около 10-11 лет. Солнце, чистый зимний воздух сами по себе очень полезны. Занятия лыжами помогут ребенку быть увереннее в себе, закалиться. В упражнениях задействованы все мышцы тела.

Запрещается при заболеваниях позвоночника. Нежелательно для детей с чувствительной кожей, так как вполне вероятны многочисленные синяки из-за падений

    Спортивный образ жизни — это не только полноценное физическое развитие, это хорошая тренировка нервной системы и воспитание характера.

...

