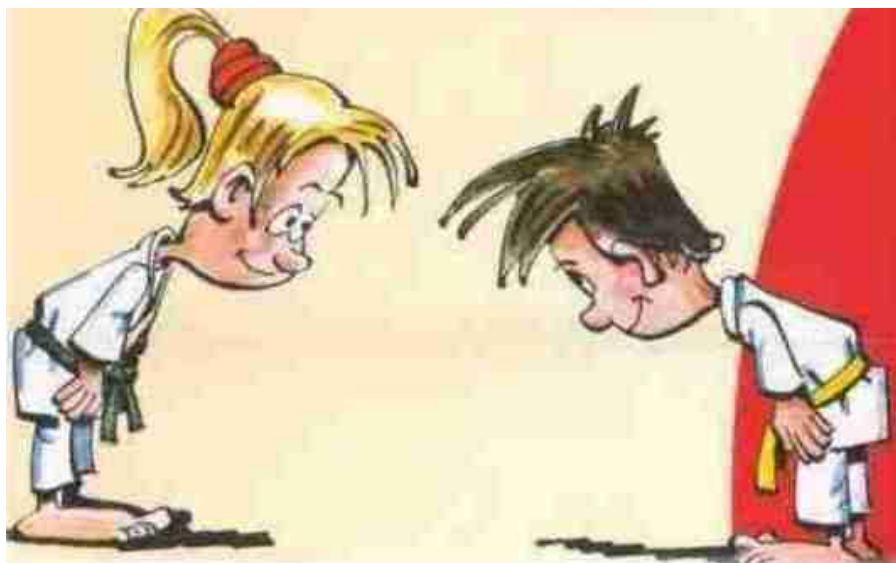


КАК ВЫБРАТЬ СПОРТИВНУЮ СЕКЦИЮ ДЛЯ РЕБЕНКА

Уважаемые родители! Тем из вас, которые с раннего детства приобщают ребенка к спорту, ни разу не придется об этом пожалеть. Спорт сможет заложить в фундамент развития личности три главных кирпичика: **хорошее здоровье, правильную самооценку, интерес к собственному развитию и успеху.** Помимо прочего, именно спортивные секции становятся для ребенка первым институтом межличностного общения и построения добрых отношений с другими людьми, учат взаимной поддержке и множеству принципов, формирующих действительно сильную личность.

В спорт ребенка отдают по нескольким причинам: излишняя стеснительность, низкая коммуникабельность, частые болезни и слабая конституция, отставание от сверстников в физическом развитии, желание занять ребенка чем-то полезным, желание отвлечь ребенка от чего-то бесполезного, желание самого ребенка и явная тяга к какому-то определенному виду спорта.

Вначале определитесь, с какой целью вы выбираете определенный вид спорта для своего ребенка: для его разностороннего развития и «полезной занятости» или с перспективой посвятить этому спорту будущее и карьеру?



Классическая борьба, дзюдо, самбо, каратэ

- как мальчикам, так и девочкам преподнесут ценнейшие навыки самообороны, разовьют их силу и выносливость, волевые качества, улучшат координацию и быстроту реакции, научат собранности и ответственности.



Теннис - координация, быстрота движений, высокая физическая активность и большие перспективы.



Художественная гимнастика — принцесса спорта, искренне любима как девочками, так и их родителями, которые не перестают восхищаться своими детьми. И вполне заслужено.

Трудно найти более женственный вид спорта. Здесь учат грациозным движениям, развивают гибкость, ловкость и открывают море возможностей для общения. Симпатичные гимнастические купальники, улыбки, ленточки, обручи, красивая музыка — то, что нужно для девочки, чтобы заинтересовать всерьез и надолго. При всем этом, данный спорт достаточно сложен, учит собранности, вниманию и точности движений.

Подвижному и энергичному ребенку подойдут групповые виды спорта: **футбол, хоккей**. Правда эти виды спорта потребуют значительных затрат на экипировку. Придется приобрести качественные коньки, костюм, защиту. Но море удовольствия, драйва и сформированная крепкая нервная система - с лихвой окупят все ваши расходы.



Фигурное катание и спортивные танцы – парные виды спорта, которые с детства учат уважению к противоположному полу, внимательности и взаимной поддержке. В физическом плане они учат владеть своим телом, формируют статную осанку, походку, колоссальную выносливость.

Занятия фигурным катанием и спортивными танцами развивает мышцы, укрепляет позвоночник.



У танцоров отличная координация, гибкость и завидная способность держать равновесие.

И, наконец, **плавание!**



Этот вид показан практически всем детям без исключения. Плавание благотворно влияет на развитие сердечно-сосудистой и дыхательных систем, особенно у мальчиков в подростковом возрасте. Этот вид спорта препятствует набору лишнего веса, развивает мышечный скелет, силу и выносливость. Ну а закаливание водой - лучшее закаливание в мире.

Плаванию нужно долго учиться,
Характер и волю свои проявлять.
И тот, кто борьбы ничуть не боится,
На пьедестале будет стоять!

Очень важно, что дети, занимающиеся спортом практически не боятся конфликтов, способны постоять за себя, более уравновешены и спокойны. Как правило, позанимавшись в одной секции, ребенок самостоятельно может определить тот вид, который ему действительно по душе и по силам.

Пробуя новое или достигая высоких результатов в одном виде, он начинает уважать себя и приобретает уверенность в своих силах и возможностях. Да и лучшей альтернативы компьютерным играм, интернет-серфингу и бесцельному шатанию по улицам, чем спорт, просто не найти.

Какой бы спорт вы не выбрали для своего ребенка, можете не сомневаться, он научит его справляться с эмоциональными проблемами и легче справляться с жизненными трудностями.

