

## **Спорт и дети: за и против.**

Движение необходимо каждому ребёнку. Но к сожалению реальность такова, что с каждым годом все меньше и меньше малышей приводят в спорт.

С самого рождения родители стараются развивать своего ребёнка. Предпочтение отдают интеллектуальному развитию, отодвигая физические занятия на второй план. Но не стоит недооценивать важность физической подготовки. Каждый родитель хочет чтобы его ребёнок рос здоровым и умным. Физическая активность не только способствует укреплению здоровья, но и помогает развивать социальные навыки, координацию и уверенность в себе. Также стоит вопрос каким видом спорта отдать предпочтение?

При выборе спорта для дошкольника стоит учитывать его интересы и склонности.

**Плавание.** Укрепляет сердечно сосудистую систему, развивает мускулатуру и укрепляет выносливость. У детей вырабатывается хорошая осанка. Да и сам факт, что ребёнок научится плавать, не оставляет многих родителей равнодушными. Что уж говорить о роли закаливания. Кроме того, занятия плаванием способствуют формированию уверенности в себе и снижают боязнь воды.



**Гимнастика.** Особенно гимнастика любима и популярна среди девочек. Развивает практически все: осанку, координацию, все группы мышц. Кроме того, гибкость, сформированная во время занятий, сохраняется у девочек на всю оставшуюся жизнь, придавая походке лёгкость и грацию.



**Игровые виды спорта.** Футбол, хоккей, баскетбол развивают командный дух, координацию движений и физическую активность. Многие мальчишки с удовольствием погоняют в футбол, или побросают мяч в баскетбольную корзину. Так что если у вас нет чётких приоритетов среди спортивных видов, возможно стоит начать именно с этих. Профессиональные тренировки начинают обычно с пяти лет. Как правило, мальчишкам



нравиться много движения, да и к тому же в футбол, как и в хоккей, у нас в стране «играют настоящие мужчины».

**Танцы** (спортивные танцы, аэробика, современные танцы). Если ребёнок проявляет интерес к танцам, это отличная возможность развивать не только физическую активность, но творческое начало. Способствуют улучшению гибкости, ритмичности и координации, а также помогают развить музыкальный вкус и чувство стиля.



**Фигурное катание.** Очень красивый и зрелищный вид спорта, которым легко увлекаются и мальчики и девочки. Несмотря на внешнюю простоту и красоту, относится к наиболее сложным, поэтому нужно настроиться на то, что не все сразу будет получаться, как хотелось бы. Именно здесь особенно сильно чувствуется жёсткая конкуренция. Безусловно, хорошо развиваются мышцы ног, координация движений.



Прежде чем записаться на секцию, стоит сходить на консультацию к педиатру. Есть состояния, при которых одни виды спорта противопоказаны, а другие наоборот полезны. Занятия спортом не должны быть чрезмерно интенсивными. Дайте ребёнку возможность попробовать несколько направлений, прежде чем остановиться на одном. Дошкольники как правило получают удовольствие от двигательной активности, не в коем случае не стоит подвергать их чрезмерной нагрузке и стрессу. К выбору спорта нужно отнестись предельно внимательно. Важно, чтобы он соответствовал характеру ребёнка. Не стоит давить на ребёнка, через силу заставлять его ходить в спортивную секцию, ведь занятия должны приносить радость.