**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 лыжи, палки, лыжные ботинки, 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 бояться 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.

