Наши дети сегодня настолько подвижны и неугомонны, что многие родители часто задумываются над тем, куда бы их нескончаемую энергию направить, чтобы использовать ее в мирных целях. Выход один - конечно в спорт! К счастью виды спорта для детей сегодня настолько разнообразны, что сделать это не составляет никакого труда - в любой школе есть огромное количество самых разнообразных спортивных секций, а про дома дополнительного образования и уж тем более про частные клубы речи вообще не идет. Отдав ребенка в спортивный кружок, вы не только сохраняете его бодрость духа и тела, но и учите его самоконтролю, дисциплине и, конечно, делаете его организм более крепким и здоровым. Ведь по статистике, дети, которые активно занимаются спортом, меньше болеют, реже страдают сердечно - сосудистыми заболеваниями, не имеют лишнего веса и проблем с позвоночником. Такие дети более активны, общительны и всегда настроены на позитив. Они заняты делом, отлично ладят в коллективе и реже сталкиваются с проблемами межличностного характера.

Но как выбрать направленность спортивной секции, чтобы она понравилась ребенку и пошла бы ему на пользу? Если вы надеетесь вырастить профессионального спортсмена, вам необходимо, как можно раньше пройти специальную диагностику на выявление подходящего спорта для ребенка с помощью профессионалов. Если же вам требуются виды спорта для детей в качестве поддержки их здоровья и развития физической формы - идите в абсолютно любую секцию. Основанием в данном случае должно стать желание самого ребенка, его самочувствие, и, конечно, возможности, которые вы имеете. Самое главное - у ребенка не должно быть каких-либо медицинских противопоказаний к определенным физическим упражнениям, поэтому сначала проконсультируйтесь с педиатром, а затем с преподавателем кружка, который лучше знает специфику того вида спорта, который он преподает. А вот воплощать свои несбывшиеся фантазии и мечты в своих детях – ни в коем случае нельзя. Выбирая направление спортивного кружка, руководствуйтесь не личными предпочтениями, а пристрастиями, интересами и желаниями ребенка, а также его характерными особенностями и темпераментом.

КОМАНДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА ДЛЯ ДЕТЕЙ.

Это секции по футболу, хоккею, баскетболу, волейболу и подобные. Они отлично подходит общительному и очень активному ребенку. Если же ваш малыш, наоборот, слишком зажат и стеснителен - это разовьет в нем некоторую коммуникабельность, потому что все они предполагают активность, подвижность, а также взаимопонимание и доверие коллектива. Сплоченность, чувство личной ответственности и взаимная поддержка - составляющие любого из этих видов спорта. Благодаря футболу ваш ребенок отлично разовьет мышцы нижних конечностей. Волейбол научит быть ловким и быстрым. Он благотворно повлияет на осанку. А хоккей и баскетбол избавят от проблем с дыханием и сердечно – сосудистой системой. Однако, если у будущего спортсмена есть язва, плоскостопие, имеются проблемы с позвоночником, он страдает близорукостью или бронхиальной астмой, посещать такие занятия не стоит. Лучше обратить свое внимание на другие виды спорта для детей. Имейте в виду, что в хоккейную команду набирают деток примерно с 4-х летнего возраста. Футболом можно заниматься с 6-7 лет. А в секцию баскетбола и волейбола берут только с 8 лет.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА ДЛЯ ДЕТЕЙ.

Любой из подробно описанных ниже видов спорта приучает детей к дисциплине, учит самостоятельной деятельности и развивает в них чувства ответственности, внутреннюю мотивацию и серьезное отношение к делу.

**Плавание.**Противопоказаний к занятиям по плаванию, помимо открытых ран, кожных заболеваний и проблем с глазами, нет. Поэтому на плавание можно отдавать практически всех детей, причем походы в бассейн полезны даже грудничкам. Секции по плаванию набирают деток с 3-4 лет. Плавание закалит вашего малыша, разовьет осанку и укрепит мышцы. Бассейн очень полезен полным детям и тем, у кого есть сколиоз и даже сахарный диабет. Уроки плавания улучшат кровообращение, наладят работу легких и положительно скажутся на нервной системе.

**Боевые искусства.**Такие секции, как: каратэ, ушу, самбо, греко-римская борьба, рукопашный бой и подобные виды боя достаточно распространены среди мальчиков и даже девочек. Умение постоять за себя и защитить друга – вещи всегда ценные и актуальные. Все боевые искусства отлично развивают реакцию ребенка, повышают его самооценку, ответственность, физически и духовно совершенствуют. Практически на все такие секции берут в основном с 6-7 лет, на бокс – только с 10, а вот на каратэ часто встречаются и малыши 4 лет.

**Танцы.**Этот вид спорта очень разнообразен и включает в себя огромное количество различных направлений, начиная с русско-народных танцев и заканчивая аэробикой и брейком. Все они развивают правильную и красивую осанку, координацию движений и пластичность. Кроме того они дисциплинируют, помогают детям сплотиться и найти новых друзей по интересам.

**Гимнастика.** Так же как и акробатика, очень красивый и популярный вид спорта, тем более среди девочек. Такие занятия делают осанку правильной, а движения – грациозными. Работа с детьми в этих секциях начинается с 4 лет. Но не стоит заниматься гимнастикой деткам с близорукостью и сколиозом. Гимнастика, акробатика и прыжки на батуте могут быть как отдельными секциями, так и одной, в которую непременно включат те или иные упражнения. Все они учат детей ориентироваться в пространстве, владеть своим телом и двигаться в такт музыке. Такие гимнастические упражнения прекрасно развивают вестибулярный аппарат ребенка, и укрепляют все группы его мышц.

**Легкая атлетика.** Какие виды спорта для детей выбрать, если они ни секунды не стоят на месте, а постоянно носятся и прыгают? Возможно, таких детей заинтересует легкая атлетика. Это может быть и бег на дистанции, и спортивная ходьба, и прыжки в длину или высоту, и даже метания копья, молота или диска. Сюда берут детей с 7 лет и с абсолютно разными физическими данными. Этот спорт доступен практически каждому, было бы желание, ответственность и трудолюбие, а предлагаемые нагрузки можно варьировать, благодаря огромному разнообразию легкоатлетических упражнений.

**Большой теннис.** Наверное, наравне с конным спортом - это самый модный на сегодняшний день вид спорта. Теннис влияет на развитие реакции, на улучшение координации движений, ловкости и выносливости. Он улучшает дыхательную систему, и укрепляют все мышцы ребенка. Однако, он имеет и противопоказания: плоскостопие, близорукость, проблемы с шейными позвонками и язва желудка. Занятия этим видом спорта можно начинать уже с 9-10 лет.

**Верховая езда.** Или иначе - конный спорт. Он не подразумевают большие физические нагрузки, однако предполагает довольно активную работу всех мышц, особенно это касается спины, голени и бедер. Езда на лошадках полезна деткам с церебральным параличом. Периодическое общение с лошадьми отлично помогает при любых нервных расстройствах, да и просто дарит положительные эмоции и учит любви. Как правило, такие секции ведут набор детей с 10 лет. К сожалению, их стоимость приемлема не для всех, кроме того, таких секций у нас в стране не так много.

**Лыжи.** Помимо лыж в традиционном их понимании, довольно распространены горные лыжи, сноуборд, а также прыжки с трамплина. Принимают в такие секции детей, начиная с 10-летнего возраста, однако, на обычные лыжи дети могут встать еще года в 2-3. Повышение иммунитета, отличная закалка, укрепление мышц рук и ног, развитие координации движения – все это вашему ребенку будет обеспечено при занятиях зимними видами спорта.

**Фигурное катание.** Этот любимый многими спорт отлично влияет на формирование опорно-двигательного аппарата, достаточно сильно повышает выносливость детей и прекрасно влияет на работоспособность их организма. Занятия в этой секции помогут справиться с проблемами дыхательной и сердечно – сосудистых систем. Однако, противопоказаниями могут стать заболевания легких, плоскостопие, близорукость и астма. Фигурным катанием начинают заниматься с 4-х летнего возраста.

Абсолютно все виды спорта для детей полезны для их физического развития, а также для их духовного и психологического воспитания. Конечно, на выбор спортивной секции для ребенка влияют возможности родителей и наличие той или иной секции в городе, в котором он живет. Однако, очень важно, чтобы ребенок занимался тем спортом, который был бы ему по душе, чтобы делал он это с инициативой, интересом и желанием.