

## В какой спорт отдать своего ребенка?

Как правило, на принятие решения о том, в какой спорт отдать ребенка влияют нереализованные мечты родителей. Повезет, если ребенок разделит ваши интересы, но если нет – ни в коем случае не заставляйте его.

Тренировки принесут пользу только в том случае, если доставляют удовольствие. Для того чтобы определиться с выбором секции нужно прислушиваться к мнению ребенка, может быть сходить не в одну спортивную школу, но как правило после двух-трех занятий малыш понимает, нравится ему этот вид спорта или нет.

Кроме предпочтений малыша нужно учитывать немаловажные факторы:

- состояние здоровья
- психологические особенности малыша

Психолог может протестировать малыша и решить, какой вид спорта ему подходит – командный, индивидуальный либо единоборства.

Природные данные должны соответствовать выбранному виду спорта.

Пусть малыш ходит на тренировки ради здоровья. Не забывайте о том, что для малышей очень важна личность тренера. Важно чтобы это был настоящий профессионал, способный постоянно поддерживать интерес к своим занятиям.



## Вот 10 самых популярных видов спорта для детей:

Вид спорта	Возраст	Противопоказания	Рекомендации	Уровень травматичности
Плавание	С 3 лет в присутствии родителей, с 6-7 без взрослых	Хронические лор-заболевания, болезни почек, кожные заболевания	Плавание помогает при нарушениях осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, близорукости и ряде легочных заболеваний	Низкий
Фигурное катание	С 5 лет	Астма, близорукость, заболевания легких	Полезно для исправления небольших нарушений осанки	Высокий
Теннис	С 5 лет	Некоторые заболевания позвоночника, близорукость, язвенная болезнь	Развивает быстроту реакции и ловкость. Показан при легких формах легочных и дыхательных заболеваний, нарушениях обмена веществ и полезен для общего физического развития	Средний
Футбол	С 6 лет	Сильная миопия и заболевания опорно-двигательной системы	При щадящей нагрузке полезен детям с патологиями эндокринной и сердечно-сосудистой систем	Средний
Хоккей	С 6 лет	Заболевания позвоночника и костей, астма, высокое внутричерепное давление, плоскостопие	Укрепляет опорно-двигательный аппарат в целом, улучшает работу дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем. Показан при нарушениях обмена веществ	Высокий

Восточные единоборства	С 4 лет – ушу, с 6-7 лет – ударные техники	Ударные техники противопоказаны при миопии и болезнях опорно-двигательного аппарата	Показаны малышам, страдающим вспышками гнева и агрессии, плохо контролирующим свои действия	Средний
Спортивные танцы	С 5-6 лет	Близорукость и серьезные заболевания опорно-двигательного аппарата	Полезны при нарушении осанки, легких формах сколиоза, избыточном весе	Средний
Гимнастика	С 4-5 лет девочки, с 6-7 мальчики	Искривление позвоночника, плоскостопие, пороки сердца, близорукость	Показана при нарушениях координации движений и искривлении позвоночника. Развивает пластичность и гибкость	Высокий
Лыжи	С 3 лет	Нарушение обмена веществ, осанки, заболевания бронхо-легочной системы	Катание на лыжах отлично укрепляет иммунитет, но горные лыжи противопоказаны при остеопорозе и смещениях позвонков	Беговые лыжи – низкий, горные – высокий
Шахматы	С 5-6 лет	Нет	Развивают логическое мышление, выдержку и усидчивость	Абсолютно безопасен

