

## Как выбрать спортивную секцию?

Как следует все обдумав, вы решаете отправить ребенка в спортивную секцию. Осталось самое главное: определиться, в какую именно секцию податься. Дабы упростить задачу выбора, отметим некоторые положительные и отрицательные моменты в наиболее распространенных видах спорта, доступных возрасту старшего дошкольника.

**1. Боевые искусства** (всевозможные дзюдо, карате и пр.). Эти спортивные дисциплины способствуют развитию точности движений, гибкости, гармоничному развитию вашего ребенка. Для мальчика нет ничего важнее, чем уметь за себя постоять. Главное, смотрите, чтобы боевое искусство не перешло в банальное размахивание руками и ногами. Учитель как старший наставник, как гуру должен нести философию детям, а не возвращать в восприимчивых душах агрессию.

**2. Гимнастика** Способствует развитию гибкости, красоты, точности движений. Гибкие точеные фигурки обычно прельщают родителей девочек. Ловкие рассчитанные движения радуют глаз, но... растянутые связки и мышцы, вывихнутые суставы — далеко не весь список травм, характерных для этого вида спорта. Но вы вполне можете предложить своей дочке заниматься, например, танцами или ритмикой, которые развивают точно такие же качества, а негативных последствий гораздо меньше.

**3. Плавание** О положительном влиянии этого вида спорта спорить не приходится — только польза. Родителей девочек могут несколько насторожить широкие плечи профессиональных пловчих. Однако занятия плаванием один-два раза в неделю не отразятся на детской фигуре, а вот польза здоровью будет несомненная.

**4. Командные** виды спорта (баскетбол, волейбол, футбол, хоккей и др.). Конечно, травмы, как и во всех видах спорта, настораживают. Но может развить командный дух. Ну а если ваш ребенок и так свободно сходит с людьми, для него эти занятия станут дополнительным приятным мероприятием.

**5. Легкая атлетика** (бег, метание копья, спортивная ходьба, прыжки в длину, высоту и пр.). Конечно, принятого в секцию ребенка пяти лет не поставят сразу же толкать ядро или бежать марафон. Его научат правильному дыханию, постановке ноги при беге и ходьбе.

Надеюсь данная статья помогла вам в выборе занятий для вашего ребенка.

Будьте здоровы!