**Какой вид спорта лучше?**

Все мамы и папы знают, насколько важны спортивные занятия для детей. Но вот какой выбрать?

**Плаванье.**

Самый полезный вид спорта – это плаванье. Во время занятий задействованы все группы мышц, при этом ребёнок не переутомляется, у него не страдает нервная система, нет риска получить травму. Причём плавать ребёнку можно любого возраста.

Детям у которых есть проблемы с осанкой, обязательно надо ходить в бассейн 3 раза в неделю. У занимающихся плаванием ровная спина, хорошо развитый брюшной пресс, в порядке дыхательная система. Кроме того плавание закаляет организм, и посещающий бассейн ребёнок реже болеет.

**Фигурное катание.**

Многие отдают детей в возрасте 3 лет на фигурное катание. Врачи не рекомендуют заниматься в этом возрасте таким видом спорта. У ребёнка 3 – 4 лет суставы ещё формируются, и они могут пострадать во время тренировок. Отдавать в этот вид спорта лучше кода ребёнку исполнится 5 лет, предварительно получив консультацию у ортопеда. Тоже самое касается и роликов. Если ребёнок очень активный, лучше ему пойти на танцы, при условии, что нагрузки будут небольшие. Танцы укрепляют сердечно сосудистую систему, развивают мышцы.

****

**Большой и малый теннис.**

Есть мнение, что занятия теннисом могут приводить к искривлению позвоночника. Это действительно так, потому что нагрузка идёт на одну половину туловища, в игре задействована одна рука. Чтобы избежать проблем. Следует научиться работать как правой, так и левой рукой. Такой вид спорта подходит больше подросткам.

**Футбол.**

****Многие мальчишки любят футбол. Но во время тренировок дети испытывают колоссальные нагрузки. Поэтому занятия лучше начинать в школе, предварительно посоветовавшись с педиатром. У ребёнка не должно быть проблем с сердцем, поэтому придётся сделать кардиограмму, пройти другие обследования. Часто болеющим детям футбол не подходит, потому что во время занятий дети много бегают, потеют, а затем на время останавливаются и переохлаждаются (ведь занятия часто проходят на улице даже в прохладную погоду). Раньше принимали на футбол примерно лет с 10.Занимающие футболом мальчики очень эмоциональны, у них всё на адреналине. Они безумно радуются, когда забивают гол. Конечно важна эмоциональная сторона. Ребёнок должен любить спорт, которым занимается.



**Борьба.**

Некоторые родители отдают 4 – летних малышей на борьбу, а потом удивляются, что ребёнок получает переломы. В этом возрасте у ребёнка очень хрупкие кости. Не надо спешить идти в те секции, которые больше подходят старшим детям. Тренировки для малышей должны проходить в игровой форме, и только с 10 лет можно начинать более интенсивные занятия.

**Художественная гимнастика.**

****Девочки мечтают о художественной гимнастике, особенно если они гибкие. Но после пробного занятия многие заявляют: «Теперь я не буду есть булочки и ужин. Тренер сказала, что всем нам надо худеть» Если девочка не будет профессионально заниматься гимнастикой, не следует её мучить диетами. Потому что в следствии этого, у них появляется гастрит или другие проблемы с желудочно – кишечным трактом.

А что касается профессионального спорта, то у каждого свои особенности и избежать травм и других проблем со здоровьем практически никому не удаётся.

Маленькую девочку, да и мальчика можно отдать на детскую йогу. Это тоже своего рода гимнастика, но гораздо спокойнее.

Упражнения на растяжку и правильное дыхание, которому обучают на занятиях, успокаивают нервную систему и не вредят малышу.

****