**для младшей и средней групп**

**Какой спорт нужен Вашему ребенку?**

 Спорт – это самовыражение и самореализация, быстрота реакции и выносливость, целеустремленность и ловкость, красота и грация. С какого возраста и каким видом спорта можно обучать дошкольников? О настоящем спорте в дошкольном возрасте говорит еще рано, но различные виды спортивных игр и их элементы, спортивные развлечения вполне доступны детям 4-7 лет.

 Но перед непосредственным выбором нужно знать рад обязательных истин.

  Очень важно, чтобы ребенок занимался спортом с удовольствием. Посоветуйтесь с ребенком, прежде чем вести его в выбранную вами секцию: хочет ли он заниматься этим видом спорта, а не другим? Занятия должны приносить радость, только в этом случае от них будет польза здоровью.

  Выбирая секцию, постарайтесь найти место поближе к дому. Для ребенка, получающего большие физические нагрузки, дальняя дорога может быть утомительной.

  При выборе спортивных секций, родителям необходимо учитывать состояние здоровья их ребенка. Проконсультируйтесь с врачом, пройдите в поликлинике медицинский осмотр с целью определить состояние здоровья и физического развития малыша. Затем, в течение года осуществляйте систематический контроль.

  Тренер оказывает серьезное влияние на детей. Неуважаемый тренер, его неумелый подход, способны отбить у ребенка желание заниматься спортом. Поинтересуйтесь о квалификации будущего тренера.

  Думайте не только о желаниях, но и о способностях вашего ребенка.

  Спортивные принадлежности и форма для некоторых видов спорта могут стоить очень дорого. Рассчитайте свой семейный бюджет так, чтобы в будущем ребенок не страдал от того, что вы не в силах оплачивать его занятия.

  Не отправляйте ребенка в ту секцию, где занимаются дети более старшего возраста. Ребенку может быть неуютно и в том случае, если остальные ребята тренируются дольше него. Если в секции есть друзья, знакомые, то ребенок будет заниматься старательнее и с большим удовольствием.

  Для предотвращения обезвоживания всегда давайте ребенку на тренировку бутылку воды. Научите его не стесняться и пить в течение тренировок и после них.

  Следите за тем, чтобы ребенку нравилось в секции. Может быть много причин, по которым ребенок не хочет заниматься спортом. Это отставание от других детей, детские насмешки, стресс, усталость, плохие отношения с товарищами по команде, тренер. Поговорите с ребенком, постарайтесь его понять, помогите ему. Если сочтете нужным, прекратите тренировки или переведите его в другую секцию.

  Чаще хвалите ребенка, постоянно спрашивайте о занятиях. Пусть он знает, что вы часто думаете о нем, его достижениях, его результатах, что вам это не безразлично.

 Итак, чем бы мог заниматься именно Ваш ребенок в этом возрасте?

 Художественная гимнастика. Принимают только девочек с 4-5 лет. Результат: развивает гибкость, пластику, ловкость, красивую осанку, умение двигаться плавно и грациозно. Развиваются координация движений, чувство ритма, музыкальность, артистичность, точность движений, внутренняя раскрепощенность и свобода. Повышается самооценка и формируется спортивный характер. Профилактика и лечение плоскостопия.

 Верховая езда. Заниматься могут мальчики и девочки не младше 4 лет. Результат: лечит болезни о\*\*\*\*\*-двигательного аппарата, помогает решить проблемы с психикой, развивает координацию и равновесие.

 Фигурное катание: мальчики и девочки 4-5 лет. Результат: совершенствуются гибкость, ловкость, вестибулярный аппарат, глазомер. Улучшается работа сердца и сосудов, о\*\*\*\*\*-двигательного аппарата, дыхательной системы. Повышается работоспособность и выносливость. Развиваются координация движений, чувство ритма, музыкальность, артистичность. Повышается самооценка, формируются спортивный характер и оценочные суждения у детей.

 Хоккей. С 4-5 лет, чаще это секции для мальчиков. Результат: укрепляются сердечно –сосудистая и дыхательная системы, о\*\*\*\*\*-двигательный аппарат. Развиваются выносливость, ловкость, быстрота реакций. Воспитываются дисциплинированность, организованность, умение находить контакт с товарищами по команде. Развиваются стремление к взаимопомощи и творческая активность.

 Дзюдо. Мальчики и девочки с 5 лет. Серьезные занятия с 10-ти лет. Результат: способствует развитию гибкости всего тела и конечностей, развивает умения сохранять равновесие и управлять своим дыханием, быстро реагировать. Развивает мужество, настойчивость, уважение к сопернику.

 Ушу. Мальчики и девочки с 4 лет. Результат: ловкость, ориентировка во времени и пространстве, согласованность действий с партнером. Развивает координацию, воображение, дисциплинированность, выносливость, скорость движений, быстроту реакции.

 Лыжи. Мальчики и девочки с 4 лет. Результат: прекрасно закаляет, развивает координацию движений и укрепляет мышцы. Развивает выносливость, внимательность, ловкость. Воспитывает самостоятельность, организованность.

 Танцы(спортивные, современные, аэробика). мальчики и девочки с 5 лет. Результат: улучшается работа сердца и сосудов, о\*\*\*\*\*-двигательного аппарата, дыхательной системы. Повышаются работоспособность и выносливость. Развиваются координация движений, чувство ритма, музыкальность, артистичность, точность движений, пластика и грациозность. Повышается самооценка.