

## ВЫБИРАЕМ ВИД СПОРТА



СПОРТ ПОЛЕЗЕН ДЛЯ ВСЕХ, А ДЕТЯМ ОН ПОЛЕЗЕН В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ. ЗАНИМАЯСЬ СПОРТОМ, РЕБЕНОК СТАНОВИТСЯ ЗДОРОВЕЕ, ВЫНОСЛИВЕЕ, УЧИТСЯ ДИСЦИПЛИНЕ, УМЕНИЮ ОЦЕНИВАТЬ СВОИ СИЛЫ.

ВЫБИРАТЬ ВИД СПОРТА ДЛЯ АКТИВНОГО РЕБЕНКА НУЖНО С УЧЕТОМ ЕГО ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ. ЧАСТО БЫВАЕТ, ЧТО АКТИВНЫЕ ДЕТИ БЫСТРО УВЛЕКАЮТСЯ ЧЕМНИБУДЬ, А ПОТОМ ТАК ЖЕ БЫСТРО ОХЛАДЕВАЮТ К НОВОМУ ЗАНЯТИЮ. КОГДА РЕБЕНОК КАПРИЗНИЧАЕТ, СЛЕДУЕТ РАЗОБРАТЬСЯ, ПОЧЕМУ ОН НЕ ЖЕЛАЕТ ИДТИ НА ЗАНЯТИЯ. МОЖЕТ БЫТЬ, ВАМ СЛЕДУЕТ ПРОЯВИТЬ ТВЕРДОСТЬ, А МОЖЕТ, РЕБЕНОК ДЕЙСТВИТЕЛЬНО СИЛЬНО УСТАЕТ ИЛИ НЕ ОБЛАДАЕТ ДОСТАТОЧНЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ДАННЫМИ, ЧТОБЫ ЗАНИМАТЬСЯ В КОНКРЕТНОЙ СЕКЦИИ. ДЕТЯМ ОЧЕНЬ ВАЖНО ЧУВСТВОВАТЬ, ЧТО ОНИ НЕ ХУЖЕ ДРУГИХ, ПОЭТОМУ ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК НЕ СПРАВЛЯЕТСЯ С НАГРУЗКОЙ, СЛАБЕЕ, БОЛЕЕ НЕУКЛОЖ, ЧЕМ ДРУГИЕ ДЕТИ, ИМЕЕТ СМЫСЛ ПЕРЕВЕСТИ ЕГО В ДРУГОЕ МЕСТО.

ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ ДЕТИ МОГУТ УЖЕ НАЧИНАЯ С 4-5 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА. ИХ МОЖНО ОТДАТЬ НА ЕДИНОБОРСТВА, СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ, ПЛАВАНИЕ. ВЕДЬ БУДУЩИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ЧЕМПИОНЫ ПРИХОДЯТ В СПОРТ ИМЕННО В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ! ВПРОЧЕМ, ЕСЛИ ВЫ НЕ ХОТИТЕ РАСТИТЬ ИЗ РЕБЕНКА СПОРТСМЕНА, ЕМУ БОЛЬШЕ ПОДОЙДЕТ НЕ ДЖОУШ ИЛИ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА, А ПРОСТОЙ РАЙОННЫЙ СПОРТКЛУБ ИЛИ СЕКЦИЯ.

ЕСЛИ РЕБЕНОК ОБЩИТЕЛЕН, ОТЛИЧНЫМ ВАРИАНТОМ БУДЕТ ФУТБОЛ ИЛИ ПОХОЖИЕ ВИДЫ КОМАНДНОГО СПОРТА. ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ТАКИМИ ВИДАМИ СПОРТА У РЕБЕНКА РАЗВИВАЕТСЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ, ДЫХАНИЕ. СЛЕДИТЕ ТОЛЬКО, ЧТОБЫ ОН НЕ ОТСИЖИВАЛСЯ НА СКАМЕЙКЕ ЗАПАСНЫХ. ЕДИНОБОРСТВА РАЗВИВАЮТ У РЕБЕНКА УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ, НЕРЕДКО РЕБЕНКА ОТДАЮТ ЗАНИМАТЬСЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ С ЦЕЛЬЮ САМОЗАЩИТЫ. ЗАНИМАЯСЬ ЕДИНОБОРСТВАМИ, АГРЕССИВНЫЙ РЕБЕНОК ПОЙМЕТ, ЧТО ЕСТЬ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ СИЛЬНЕЕ ЕГО. ОН НЕ СТАНЕТ ЛИШНИЙ РАЗ ЛЕЗТЬ В ДРАКУ. РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ РАЗВИВАЮТ МОРАЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА.

ТАКИЕ ВИДЫ ЕДИНОБОРСТВ КАК УШУ И АЙКИДО СОЧЕТАЮТ В СЕБЕ ЭЛЕМЕНТЫ БОРЬБЫ И ГИМНАСТИКИ. ОНИ ПОДОЙДУТ ТЕМ, КТО БОИТСЯ ВОЗМОЖНЫХ ТРАВМ. МНОГИЕ УПРАЖНЕНИЯ ИЗ УШУ ИМЕЮТ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ. АЙКИДО ОТЛИЧНО РАЗВИВАЕТ КООРДИНАЦИЮ, ЧУВСТВО РАВНОВЕСИЯ. В ОТЛИЧИЕ ОТ ДРУГИХ ВИДОВ ЕДИНОБОРСТВ, АЙКИДО УЧИТ ОТНОСИТЬСЯ К ПРОТИВНИКУ УВАЖИТЕЛЬНО, ИЗБЕГАТЬ НАНОСИТЬ ТРАВМЫ И ПРИЧИНЯТЬ БОЛЬ БЕЗ НЕОБХОДИМОСТИ. ЗАНЯТИЯ ПЛАВАНИЕМ ПОДОЙДУТ НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ АКТИВНОГО РЕБЕНКА, НО И ДЛЯ СТЕСНИТЕЛЬНОГО. НАГРУЗКИ, КОТОРЫЕ ВО ВРЕМЯ ПЛАВАНИЯ ИСПЫТЫВАЕТ ДЫХАТЕЛЬНАЯ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА, ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ЕГО РАЗВИТИЯ. ПЛАВАНИЕ УСПОКАИВАЕТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ И РАЗВИВАЕТ МЫШЦЫ. ОДНАКО ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ, ЧТОБЫ У РЕБЕНКА БЫЛА КРАСИВАЯ ФИГУРА, СЕРЬЕЗНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПЛАВАНИЕМ ЛУЧШЕ ОСТАВИТЬ ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ. ДЕВОЧКАМ СТОИТ ВЫБИРАТЬ ХУДОЖЕСТВЕННУЮ ГИМНАСТИКУ.

