

## Какой вид спорта выбрать ребёнку 4, 5 лет

Какой вид спорта выбрать ребёнку 4, 5 лет?

С 4-5 лет всерьез можно задуматься о спорте. В большинстве видов спорта работает принцип: чем раньше, тем лучше. Это связано с тем, что мышечная система и двигательные навыки имеют свой природный потенциал (у каждого он свой). Его необходимо развивать в нужном направлении и нарабатывать как можно раньше.

**ВЫБОР СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ.** Как всегда в этом возрасте, важно не место, крутизна гимнастического зала и престиж спортивной школы, а хороший тренер-педагог, который найдет индивидуальный подход к вашему ребенку. Поэтому ищите тренера, а не школу. Возможно, на поиски вы потратите некоторое время. Прислушайтесь к отзывам тех родителей, чьи дети уже посещают какие-то секции. Не спешите хватать «звезды с небес» и записываться в «олимпийскую» сборную. Всеу свое время.

**Плавание.** Это универсальный вид спорта, который одинаково хорошо подходит и взрослым, и детям. Занятия в детских группах с тренером проводятся с шести лет. А сейчас главное — не технику «брасса» или «кроля» освоить, а научиться держаться на воде, доверять водной стихии. Вы можете найти индивидуального тренера, записаться в школу раннего развития, где проходят тренировки на воде, или же записаться вместе с ребенком в бассейн.

**Фигурное катание.** Для профессионалов даже после четырех лет может быть поздно! В фигурном катании важно, чтобы ребенок не боялся падать и «чувствовал» лед. Этот вид спорта хорошо развивает все мышцы тела и отличную координацию движений. Фигурное катание считается одним из самых красивых, но и самых травмоопасных видов спорта.

**Спортивная и художественная гимнастика.** Это прекрасные виды спорта, которые развивают гибкость, грацию и красоту тела. Мальчику наверняка понравятся упражнения на брусках, кольцах, канате, прыжки на батуте, девочкам — танцевальные движения с лентами, мячами и обручами. Дети этого возраста отличаются природной гибкостью. Поэтому для многих из них гимнастика будет «родной» и понятной.

**Теннис.** Этим видом спорта можно заниматься с пяти лет. Он престижный, дорогостоящий и перспективный (если ваш ребенок будет подавать большие надежды). Будьте готовы к частым тренировкам (минимум четыре раза в неделю). Кстати, это касается и любого другого вида спорта.

**Командные виды спорта.** В хоккей, футбол, волейбол, баскетбол обычно принимают, как минимум, с 6—7 лет. Это связано с тем, что ребенку дошкольного возраста трудно сохранять «командный дух», выполнять то, что важно для всех, а не только для него.

**Восточные единоборства.** Наиболее популярны среди детских «восточных» секций — каратэ, ушу, дзюдо, смешанные виды единоборств, айкидо. Эти виды спорта требуют осознанного подхода. По большому счету, в них нужно идти с 12—14 лет. Восток — дело тонкое. Ведь здесь важны два принципа: развитие тела и духа. С 4—5 лет можно получать только азы техник, делать упражнения на растяжку и общее укрепление мышц. Полезны занятия восточными единоборствами еще и тем, что они учат правильному дыханию и позитивному мышлению.

Горные лыжи. На сегодняшний день — это один из самых популярных зимних видов спорта. Некоторые дети становятся на лыжи и в три года. С четырех можно смело начинать! Побеспокойтесь о качественной экипировке и о хорошем инструкторе. Можно заняться и сноубордом. Но помните, что этот вид спорта еще более травмоопасен, чем лыжи. Если нет возможности кататься на горных курортах, купите малышу детские беговые лыжи. Совместные прогулки на лыжах по зимнему парку доставят радость всей семье.

Спортивные бальные танцы. Начинать можно с 4—5 лет. Конечно, программа для самых маленьких танцоров значительно упрощена. В этом возрасте детям трудно делать специальные танцевальные па. Занятия бальными танцами развивают выносливость, формируют красивую осанку и уверенность в себе.

Идти или не идти в большой спорт?

Пойдет ребенок в большой спорт или будет заниматься «для себя», покажет время и результаты тренировок.

Вам об этом думать пока рано. Конечно, будущие чемпионы угадываются практически с пеленок, и опытный тренер их «вычисляет» точно. Также важно пройти медицинский осмотр и знать противопоказания к разным видам спорта.