**Как выбрать вид спорта для ребенка.**

Прежде всего, внимательно присмотритесь к своему ребенку. Нужно, чтобы вид спорта, которым он будет заниматься, соответствовал его характеру. Нельзя пренебрегать его наклонностями и давить на него в угоду своим личным амбициям (родители часто пытаются через своих детей реализовать свои несбывшиеся мечты). Так что учитывайте интересы и возможности своего ребенка при выборе спортивных занятий.

Итак, чтобы вам было легче сориентироваться в этом вопросе, разберемся в особенностях наиболее популярных видов спорта.

**Командный спорт.**

Этот вариант подойдет для общительных, открытых детей. Если же ваш ребенок, наоборот, тяжело идет на контакт со сверстниками, такой спорт для него так же будет наиболее оптимальным. Это поможет ему развить в себе коммуникативные качества. Волейбол, баскетбол, гандбол подойдет для девочек. Ну, а мальчики с удовольствием будут играть практически во все командные игры (футбол, хоккей, баскетбол и др.). Тренировки здесь начинаются обычно с 5 лет. Безусловный плюс в таком спорте – это много движения и общения.

**Лыжи и прочие виды спорта, с ними связанные.**

Сейчас наряду с традиционными лыжами очень модными стали сноуборд, горные лыжи, прыжки с трамплина и проч. Ребенку лучше начать с обычных лыж. Этот вид спорта отлично закаляет, укрепляет мышцы ног, развивает координацию движений. Но нужно помнить, что в этом спорте особенно высок риск травматизма. Нос другой стороны, абсолютно безопасного спорта не существует.

**Плавание.**
Этот вид спорта подойдет, наверное, всем. Что там говорить, малышей начинают приобщать к водным процедурам с самого рождения. Многие родители отдают своих детей именно в плавание, потому что благодаря ему вырабатывается хорошая осанка и укрепляются мышцы, а о роли закаливания и говорить нечего. Да и вообще водная стихия приятна во всех отношениях. Особенно детям.

**Гимнастика.**
Это один из самых красивых видов спорта. Именно поэтому он так популярен среди девочек. Какой же девочке не хочется быть грациозной и гибкой? Вообще гимнастика полезна со всех сторон: она развивает осанку, укрепляет мышцы, развивает координацию, грацию и стройность. Специалисты советуют отдавать детей в первую очередь именно в этот спорт, так как он является базовой ступенью на пути к занятиям любым другим видом спорта. Тренировки здесь можно начинать уже с 3 лет.

**Боевые искусства.**

В последнее время они особенно стали пользоваться спросом среди детей. Причем девочки занимаются ими с не меньшей охотой, чем мальчики. Это неудивительно: научиться постоять за себя никогда не будет лишним. В данных видах спорта развивается мускулатура, координация, а также умение быстро реагировать.

**Танцы.**
Это, безусловно, самый беспроигрышный вариант. Ведь танцы полезны как для тела, так и для души. Аэробика, спортивные или современные танцы – согласитесь, это красиво. Кто знает, может именно в танце ваш ребенок найдет свое призвание?

В принципе любой вид спорта важен и полезен. И не только для физического здоровья. Ни для кого не секрет, что физическое состояние человека напрямую влияет на его душевное состояние. Как говорится, в здоровом теле – здоровый дух. Кроме того, именно в спорте вырабатывается характер, дисциплинированность и чувство ответственности.

Главное, не забывайте, уважаемые взрослые, что занятие спортом принесет вашему ребенку пользу только в том случае, если он будет делать это с удовольствием!