

Какой вид спорта выбрать для ребенка

В жизни ребенка появляется что-то принципиально новое: коллектив, строгий тренер, да и странно, что еще вчера можно было смотреть мультики целый день, а теперь нужно регулярно тренироваться. Чтобы выход из зоны комфорта прошел безболезненно, учитываем психологическую составляющую!

Сангвиник — природный лидер. Он нуждается в победах и похвале. В командном спорте или любых экстремальных занятиях он будет чувствовать себя как рыба в воде. Эмоциональные **холерики** тоже могут работать на благо всей команды, а также заниматься единоборствами.

В отличие от **флегматиков**, которые могут повторять одно и то же действие многократно и при этом сохранять спокойствие. Им будут интересны интеллектуальные игры, атлетика и гимнастика.

А для **меланхоликов** спартанские условия тренировок неприемлемы: строгость тренера может воспитать в них множество комплексов.

Олимпийскими чемпионами они могут и не стать, но в стрельбе, фехтовании или конном спорте точно преуспеют.

Горнолыжный спорт

Горнолыжный спорт для детей — одно из самых популярных направлений, которое доступно для маленьких непосед уже с 5-6 лет. Приобщением ребенка к данному виду спорта можно заниматься всей семьей, например, во время отдыха на горнолыжном курорте. Даже если у вас нет возможности организовывать подобные поездки регулярно, лыжные палки можно использовать по назначению и в лесу, и в ближайшем парке: скандинавская ходьба — веселый и полезный способ проведения досуга.



Несомненным преимуществом является то, что ребенок постоянно находится на природе, где воздух заметно отличается от наших загазованных бетонных джунглей. Чем чаще проходят тренировки, тем меньше становится вероятность возникновения проблем с дыхательной, сердечно-сосудистой и иммунной системами. Но помните, что горнолыжный спорт — удовольствие не из дешевых. Для профессиональных занятий вам потребуется не только инвентарь, но и регулярные выезды в горы или искусственные комплексы.

Плавание

Да, родители беспокоятся за своих детей, причем не беспочвенно: в спорте без травм не обойтись. Поэтому бассейн — самый оптимальный выбор для ребенка: и плавать научится, и для здоровья хорошо, а при желании и чемпионом можно стать. Часто врачи рекомендуют плавание даже младенцам, и дети приобщаются к этому занятию уже с 5 месяцев.



В возрасте 2-3 лет и до 5 тренировки больше похожи на веселую игру, и такой подход является правильным, ведь у ребенка формируется интерес и уходит страх перед водой. Сосредоточиться на осознанных и уже профессиональных занятиях можно с 5-7 лет. Как и любой вид спорта, плавание имеет ряд медицинских противопоказаний (проблемы с сердечно-сосудистой системой, кожные заболевания), однако, в целом, оно подходит для всех.

Боевые искусства

Многие родители не хотят отдавать своих чад в секции боевых искусств, полагая, что они воспитывают в них жестокость. Это мнение ошибочно, ведь единоборства — не просто спорт, а целая культура, тонкости которой ребенок может начать уже с 4-6 лет (если речь идет об ушу или айкидо). Чем старше он становится, тем больше видов боевых искусств открываются перед ним. Среди них и дзюдо, и каратэ, и тхэквондо, и другие — они доступны уже с 9-12 лет. Отдать детей в бокс можно с 12-14 лет — такая четкая градация объясняется тем, что для каждой возрастной категории своя степень физического развития. Травмы, нанесенные неокрепшим связкам и суставам во время боксерского раунда, могут негативно сказаться на дальнейшем развитии.



Футбол

Стать частью футбольной команды ребенок может уже в 6-7 лет, однако, некоторые клубы принимают и раньше, с 4-х. То, что этот вид спорта доступен лишь для мальчиков, — крепкий, но подвергаемый изменениям стереотип: женский футбол активно развивается и набирает обороты

В целом, футбол как командная игра позволяет детям учиться работать в команде и не теряться в толпе: мы знаем множество известных футбольных команд, при этом имена легендарных футболистов для нас не менее значимы. Такой вид физической активности отлично подойдет импульсивным и эмоциональным ребятам с претензией на лидерство, как в игре, так и по жизни.

Положительных сторон такого хобби много: он доступен, полезен для здоровья и развития организма в целом, позволяет держать тело в тонусе и, к тому же, открывает перед вашим маленьким Месси огромные перспективы!



Настольный теннис

Если ваша задача — найти спорт для ребенка, который воспитает в нем быструю реакцию, будет развивать координацию движений и поможет направить энергию в нужное русло? Обратите внимание на настольный теннис, тем более что взять в руки мячик и ракетку ваш малыш сможет уже в 6-7 лет. Хорош он как для мальчиков, так и для девочек, причем любой комплекции и разного уровня физической подготовки. Главное — расторопность и хорошее зрение! Подойдет настольный теннис активным детям, способным упорно выполнять однотипные движения до победного конца. Кстати, этот вид спорта является отличным стартом для занятий боксом: он способен научить ребенка реагировать быстро и молниеносно принимать правильные решения.

