

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

СЕГОДНЯ МЫ ПОГОВОРИМ О ТОМ, КАК ВЫБРАТЬ ВИД СПОРТА ДЛЯ МАЛЕНЬКОЙ ПРИНЦЕССЫ, ЧТОБЫ ОНА РОСЛА ЗДОРОВОЙ И КРАСИВОЙ.

Специалисты утверждают, что возраст *от 5 до 8 лет* является определяющим для риска развития атеросклероза и инфаркта у взрослого человека. Чем активнее ребенок будет заниматься спортом, тем меньше этот риск.

Для девочки спорт очень полезен. Регулярные занятия помогут ей укрепить мышцы и выработать хорошую осанку, что немаловажно, особенно для прекрасной половины человечества. Она наверняка станет более здоровой и выносливой.

Как выбрать вид спорта для девочки?

Прежде всего, спросите у дочки, чем бы ей хотелось заниматься. Если малышке не нравится ничего конкретного, выбрать спортивную секцию могут и родители, но обязательно с учетом её предпочтений. Вы ведь наверняка замечаете у своего ребенка склонности к тому или иному виду спорта. Если нет, можно поэкспериментировать и отдавать кроху в несколько разных секций – пусть сама выберет, где ей понравится больше.



Плавание. Прекрасный вид спорта, который подойдет девочке. Он развивает очень о мышц, поможет научиться правильно дышать и, конечно же, сформирует красивую осанку.



Гимнастика. Это – один из самых популярных видов спорта у девочек. Зачастую в эту секцию отдают малышей с 5 лет. Регулярные упражнения помогут развить гибкость, красивую женственную фигуру. Что немаловажно, гимнастика воспитает в Вашей дочке дисциплину, точность и выдержку.



Теннис. Очень полезный и подвижный вид спорта. Кроме здоровья и мышц, он развивает в ребенке

логику и скорость мышления. Но, если вы решили отдать свою маленькую принцессу на теннис, будьте готовы к тому, что и финансовые затраты на него будут королевскими.



Фигурное катание. Красивый и зрелищный вид спорта, но, несмотря на внешнюю простоту, относится к наиболее сложным. Поэтому малышку нужно настроить на то, что у нее не сразу всё получится так красиво, как у профессионалов. Очень хорошо как во время занятий развиваются мышцы рук и ног, грация и координация движений.



Танцы. Именно изящные па считаются самым простым и безопасным путем приобщения ребенка к спорту. Полезны они как для развития мышц, координации, так и для чувства ритма и вообще для общего развития. Вы можете отдать малышку на спортивные танцы, современные, балльные или любые другие – пусть сама подскажет, где ей нравится.



Дзюдо. Если Вы считаете, что это – однозначно мужской вид спорта, то глубоко ошибаетесь. Дзюдо очень полезно не только для мальчиков, но и для девочек. Регулярные занятия добавят вашей дочери силы, ловкости и научат её защищаться от хулиганов.

Конечно, все виды спорта по-своему полезны. Вы можете выбрать для малышки волейбол, баскетбол (если она может вырасти высокой) или легкую атлетику. Главное – чтобы ребенку занятия доставляли удовольствие.

К выбору вида спорта нужно отнестись очень внимательно – он обязательно должен соответствовать характеру Вашего чада. И ни в коем случае не давите на малышку, не заставляйте её ходить в секцию силой, ведь спорт должен приносить радость. Не нужно бороться со склонностями крохи, пытаясь её улучшить.

Если девочке хочется заниматься дзюдо, не стоит отдавать её на фигурное катание, потому что это – Ваша детская мечта. Вы же не хотите, чтобы переходный возраст проснулся у крохи раньше положенного, и она сознательно начала игнорировать спорт, предпочитая более близкий ей телевизор?

Консультацию подготовил:

инструктор по ФК Сафонова Н.С.