**Спорт для ребёнка дошкольника**

Многие родители встают перед вопросом: отдавать ли ребенка в спортивную секцию и есть ли в этом смысл в дошкольном возрасте? Польза физических упражнений неоспорима. Они делают ребенка здоровым, углубляя ему дыхание, налаживая пищеварение, ускоряя вывод токсинов из организма.

**Зачем нужен спорт?**

Но в тоже время многие родители негативно вспоминают свои уроки физкультуры. Кто-то столкнулся с непрофессионализмом учителя физкультуры, кто-то просто не любит подобного рода нагрузки. Для других родителей все иначе: они любят спорт и воспринимают его только положительно. Поэтому для них важно этому научить ребенка.

Спорт для дошколят в первую очередь нужен для того, чтобы у ребенка формировались мышцы, суставы становились подвижными, а осанка прямой. Именно во время физических нагрузок ребенок может научиться владеть своим телом, а также проявить самовыражение и самореализацию. Особенно важно для девочек, так как регулярные занятия спортом придают походке изящество и грацию. Для мальчиков это помогает развиваться ловкость и быстроту реакции.

**Физическая культура в детском саду**

Необязательно отдавать ребенка в специальную спортивную секцию. Достаточно обычных занятий физической культурой в детском саду. Под руководством грамотного тренера ребенок может полюбить подвижные занятия и хорошо развить свое тело. В дальнейшем при желании ребенка можно будет отдать его в секцию. Профессионального спорта.

Важно понимать различия между спортом и занятиями физкультурой. Задача последней улучшить общую физическую подготовку в соответствие с возрастным развитием. Для этого используется ходьба, бег, прыжки, ползанье. Также родители должны понимать, что в спорте для дошколят важен грамотный тренинг. Осуществить его может только человек с соответствующей квалификацией. Без знаний он легко может навредить ребенку.

**Спортивные секции для дошкольников**

Если родители вознамериваются сделать из ребенка профессионального спортсмена, то перед ними встают два вопроса: куда и когда отдавать свое чадо? С одной стороны, чем раньше начнутся занятия, тем лучше. Но с другой стороны, определенные виды спорта доступны только при достижении определенного возраста.

**В какой спорт и с какого возраста, отдать ребёнка?**

**Конный спорт (для детей от 4 лет)**

Некогда популярная верховая езда снова входит в моду. В секцию пони могут брать с 4 лет. Общение с лошадью отлично развивает психику, а также координацию и опорно-двигательный аппарат. Также существует такое направление как иппотерапия – лечебная верховая езда, которая может помочь в реабилитации после ряда болезней.

**Плавание (для детей от 6 лет)**

Серьезное обучение плаванию может начинаться только после шести лет. Именно в этом возрасте ребенок четко осознает свое тело, может различать право и лево, а также слушать команды тренера. Регулярное плавание формирует и укрепляет мышечный корсет, что особенно важно для правильной осанки.

**Художественная гимнастика и фигурное катание (для детей от 4 лет)**

В этих видах спорта действует золотое правило, что чем раньше, тем лучше. В такие секции детей отдают с четырех лет. У многих родителей бытует мнение, что занятие таким спортом только для девочек. Но и мальчикам будет полезно развивать гибкостью, координацию движения, также это хорошая профилактика и лечение плоскостопия.

Почему так важно начинать занятия с четырех лет? Тренировки по растяжке и гибкости лучше начинать именно в этот период, чтобы к периоду соревнований достичь нужной формы.

**Футбол, баскетбол, волейбол (для детей от 6 лет)**

Не менее важны и командные виды спорта. Ключевое знание не только в гармоничном физическом развитии, но и то, что дети учатся взаимодействовать друг с другом. На занятия можно отдавать детей с шести лет. Такие виды спорта хорошо защищают от сколиоза.

Аккуратнее следует относиться к футболу, так как во время таких занятий ребенок может легко травмироваться. При регулярных тренировках может развиваться диспропорция тела. Верхняя часть, которого будет больше, чем нижняя. Также стоит учитывать, что во время игры в футбол у ребенка не будут вытягивать мышцы, только нарастет их сила. Для развития глазомера, быстроты реакции лучше отдавать ребенка в секцию волейбола или баскетбола.

**Хоккей (для детей от 4 лет)**

После премьеры одного небезызвестного российского фильма популярность хоккея возросла. Многие мальчики и даже девочки просят родителей отвести их в спортивную секцию. Сделать это можно после четырех лет. Преимущественно секция предназначена для мальчиков, но есть и женские команды. Основное преимущество командных видов спорта – дети учатся играть в коллективе, слышать и слушать друг друга, приходить на помощь товарищу. В дальнейшей жизни, даже если ребенок не будет связывать свою жизнь с профессиональным спортом, ему пригодится такой навык коммуникации.

**Боевые искусства (спорт для детей с 6 лет)**

В последнее время становится модным отдавать детей в секции боевых искусств. Делается это в первую очередь для того, чтобы ребенок мог в дальнейшем постоять за себя. Также это способствует развитию самомнения и самооценки.

До десяти лет идут легкие тренировки. Настоящая и серьезная подготовка начинается с десяти лет. Помимо физической подготовки, боевые искусства учат концентрации духа, умению контролировать свои эмоции, а также внушают определенную философию.

**Подвижные игры (для детей с 4 лет)**

Помимо физической культуры в детском саду, секции профессионального спорта, существуют подвижные игры. Они также способствуют развитию ребенка, как в плане физическом, так и интеллектуальном. Важно, чтобы они были понятными, имели легкие правила. Но в тоже время игры не должны быть излишне примитивными.

В целом все игры можно разделить на сюжетные и бессюжетные. Во втором случае детям предлагается действовать по сигналу, что развивает их смекалку и ловкость, а также умение ориентироваться в пространстве. Например, простой вариант такой игры – ведущий раскладывает по комнате некоторые игрушки. Задача детей как можно быстрее их отыскать.

**В какой спорт отдать ребенка**

Спорт для дошколят важен в качестве развития полноценной и гармоничной личности. Ключевое значение тут в том, чтобы правильно тренировать свое тело и совершенствовать его. Каждому родителю важно помнить, что только путем регулярных тренировок можно сделать ребенка стойким и здоровым. Для этого не обязательно отдавать ребенка в секцию спортивную (которые часто бывают платными). Достаточно как можно чаще гулять с детьми на свежем воздухе, играть вместе с ними, а также заниматься физической нагрузкой. Летом плавать, зимой кататься на лыжах и так далее. Так вы не только поможете ребенку, но и укрепите свое здоровье. Помните, что золотое правило воспитания – это личный пример.