

## Консультация для родителей



### Летние виды спорта для детей

Теплое время года предоставляет неограниченные возможности для спортивного воспитания. Бегать, резвиться, наслаждаться летними деньками – это ли не полноценный отдых во время каникул? А если он еще и развивает физически – можно ли желать большего? Проблемы с выбором летнего вида спорта для детей вряд ли возникнут, ведь их достаточно много: Футбол, баскетбол, волейбол. Все эти командные игры учат малыша не только выносливости, но воспитывают в нем навыки взаимодействия в коллективе. Нужно учесть единственное: несмотря на стремление к равноправию, некоторые ограничения для представительниц прекрасного пола в этих видах спорта все же существуют.

- Девочкам лучше отдавать предпочтение волейболу или баскетболу,
- а вот футбол все-таки изначально считается мужским занятием.

Если говорить о профессиональных тренировках, то начинать их можно уже с 5 лет;

- Велоспорт. Ездить на двухколесном друге дети любят с самого раннего возраста. Это не только весело и занимательно, такая двигательная активность благотворно влияет на абсолютно все системы организма.

Правда, нужно быть готовыми к тому, что велоспорт травмоопасен, потому не забудьте подготовить ребенка, обеспечив его защитной экипировкой;

- Теннис. Дети, занимающиеся этим элитным видом спорта, хорошо развиваются физически, имеют отличную координацию и ловкость.

Кроме того, регулярные занятия способствуют развитию такого полезного для жизни качества, как умение ставить перед собой цель и настойчиво ее добиваться. Да, направление это нельзя назвать дешевым, и халатно относиться к нему не получится, ведь тренироваться придется не менее 2-3 раз в неделю. Кроме того, нужно учесть один нюанс: в последнее время медицина стала негативно относиться к занятиям теннисом теми детьми, у которых есть проблемы с осанкой.

Определяясь, каким видом спорта заняться ребенку, не забывайте о мнении самого малыша. На чем бы он ни остановил свой выбор, польза для детского здоровья будет огромной. Важно, чтобы вашему чаду нравились тренировки.

Не стоит забывать старую истину: успеха добивается только тот, кто занимается любимым делом.