**Какой спорт полезен ребенку?**

Все родители хотят, чтобы дети росли здоровыми, а для этого надо заниматься спортом. Для детей до 6 лет речь должна идти об элементах спорта, которые могут стать основой для индивидуальной зарядки ребенка.

**Прежде чем записываться в какую-нибудь секцию, следует:**

* обследовать ребенка, проконсультироваться со специали­стами о том, какие виды спорта ребенку противопоказаны;
* прислушаться к пожеланиям ребенка.

**С *2,5*—*3,5 лет***ребенок уже может освоить **лыжи.** Подберите лыжи по росту ребенка *(до конца вытянутых пальцев вытянутой руки),*а не на вырост. Сначала шагайте без палок, потом с палками. Увеличивайте время прогулки на лыжах от 10 до 40 минут *(если ваш малыш не устает, можно и больше).*Лыжи — универсаль­ное средство для здоровья *(совершенствуются бронхолегочная, сердечно-сосудистая, нервная системы и т. д.).*

**Плавание**предупреждает сколиоз. Старайтесь, как можно раньше научить ребенка плавать, тогда и осанка будет хорошая, и руки сильные, и дыхательная система в норме.

***С 3-х лет***дети могут понемножку кататься на устойчивых **ро­ликах**, но только при самом активном участии взрослых.

В этом же возрасте дети начинают ездить на **вело­сипедах**. До велосипеда можно освоить самокат: ребенок научится держать равновесие, отталки­ваться обеими ногами попеременно для рав­номерного развития мышц. При выборе велоси­педа важно, чтобы его размеры соответствовали росту ребенка, так как от этого зависит развитие костного скелета, связочного аппарата, формирова­ние осанки.

***С* *3*—*4 лет*** можно заниматься **гимнастикой**.

***С 5-ти лет***можно понемножку заниматься **конь­ками,** только соблюдайте правила безопасности. Катайтесь при небольшой минусовой температуре. Известно, что фигур­ное катание улучшает работу сердца и сосудов.

***Не ранее 6,5—7 лет*** *-* **Восточными единоборствами**, если умеренно за­ниматься разнообразными видами спорта, ребенок будет гармо­нично физически развиваться.

Занятия физкультурой и спортом обеспечивают улучшение дея­тельности всех органов и систем, а также вызывают стимуляцию обменных процессов в организме.

***«Чем больше ребенок что-либо делает, бегает, играет, тем лучше он спит, тем легче варит его желудок, тем он быстрее растет, ... становится сильнее физически и ду­ховно»***  Эти слова принадлежат известному чешскому мыслителю-гуманисту и педагогу XVII в. Яну Амосу Коменскому.