

## *С какого возраста начинать заниматься спортом?*

Естественным желанием любого родителя является вырастить ребенка крепким и здоровым. Очевидно, что помочь в этом ребенку могут занятия спортом.

Самый первый вопрос, возникающий у мам и пап, озаботившихся поиском спортивной секции для чада — с какого возраста отдавать? Специалисты советуют делать первые шаги в спорте еще в дошкольном возрасте. Правда, есть нюансы: не в каждую секцию берут малышей. Чтобы подготовить чадо к большому спорту, рекомендуется начинать обучение еще «с пеленок». Например, оборудовать дома надежный спортивный уголок, где малыш сможет освоить основные спортивные снаряды, забыть о страхах и прочувствовать удовольствие от самих занятий.

- ✓ **2-3 года.** В этот период полезно начинать систематические занятия физкультурой. Именно сейчас, когда детки гиперактивны, но быстро устают, тренировки следует проводить ежедневно, но не более 5-10 минут. На каждую тренировку выделяйте по 4-5 простых упражнений (вроде пружинки, прыг-скоков, хлопков и пр.).
- ✓ **4-5 лет.** В этом возрасте тип телосложения малыша уже сформирован (как и его характер), а таланты и способности активно просыпаются. Самое время — искать вид спорта, в котором чадо сможет себя обрести, и развивать координацию. Отдать можно в теннис, на гимнастику или акробатику, на фигурное катание или прыжки.
- ✓ **5 лет.** Уже можно попробовать себя в балете, в теннисе, в хоккее.
- ✓ **6-7 лет.** Возрастной период, в котором весьма успешно развивается гибкость. Виды спорта на выбор: восточные единоборства, гимнастика, плавание и футбол.
- ✓ **8-11 лет.** Самый возраст для развития скорости. Выбирайте велоспорт, фехтование или греблю.
- ✓ **После 11-ти лет.** Упор на выносливость, сложные движения. Подойдут игры с мячом (от футбола до волейбола), бокс и стрельба, легкая атлетика. Не забываем о конном спорте — ему все возрасты покорны.
- ✓ **После 12-13 лет.** Возраст для развития силы.

## *А со сколько лет уже можно?*

Все индивидуально! Самый ранний возраст для спорта зависит от особенностей организма малыша. Кто-то встает на горные лыжи в 3 года, а кто-то физически к 9-ти годам еще не готов к большинству видов спорта. Безусловно, гибкость надо поддерживать еще в самом юном возрасте, иначе она «уйдет» вместе с ним. А вот что касается выносливости, то она, в целом, развивается постепенно — от 12 лет и до 25-ти.

Отдавать ли своего 3-летнего кроху в спорт — решают только родители (есть и «ранние» виды спорта), но следует помнить, что лишь к 5-ти годам у малыша заканчивается формирование костно-мышечной системы, и излишек физических нагрузок может аукнуться для неокрепшего организма неправильным развитием мышц, а также искривлением позвоночника.

До 5 лет малышу вполне достаточно легкой гимнастики, активных прогулок и бассейна.

### *Куда и в каком возрасте берут детей?*

На фигурное катание и гимнастику — с 5-6-ти лет.

На ушу и теннис, акробатику и спортивные танцы, на плавание, дартс и шашки с шахматами — с 7-ми лет.

На гольф, баскетбол и футбол, а также горнолыжный спорт и бадминтон — с 8-ми лет.

В конькобежный спорт и легкую атлетику, на игры с мячом, в парусный спорт и биатлон, регби — с 9-ти лет.

На кикбоксинг и велоспорт, бокс и бильярд, гиревой спорт и пулевую стрельбу, на фехтование и скалолазание, дзюдо и пятиборье — с 10-ти лет.

На стендовую стрельбу, а также стрельбу из лука — с 11-ти лет.

На бобслей — только с 12-ти лет.

*Любой спорт полезен и важен, ведь он вырабатывает сильный характер, ответственность и дисциплинированность. Главное, чтобы ребенок занимался им с удовольствием!*

