**Как правильно выбрать спортивную секцию для ребенка».**

Спорт – универсальное средство проведения досуга. Недаром многие родители предпочитают отдавать своих чад в спортивные кружки. На тренировках не только укрепляются мышцы, но и вырабатываются гормоны счастья эндорфины.
А психологи утверждают, что дети, которые занимаются каким-либо видом спорта, чувствуют себя увереннее своих сверстников. Однако перед тем как записать ребенка в понравившуюся секцию хорошо подумайте, а подходит ли она ему. В противном случае тренировки не принесут ему положительных эмоций, и он быстро их забросит. Чтобы разочарования не произошло, необходимо, прежде всего, считаться с интересами ребенка. Но не менее важно при выборе спортивной секции учитывать его темперамент.
Так, **неуверенные в себе дети** гораздо охотнее занимаются не командными, а индивидуальными видами спорта. Прекрасно подойдут такие виды как плавание, аквааэробика, хореография, фигурное катание, гимнастика. Они не только помогут ребенку развить ловкость и физическую силу, но и прибавят уверенности в себе.
Для **гиперактивных,** стремящихся быть в центре внимания ребят подойдут командные виды спорта – волейбол, баскетбол, футбол, хоккей. Такие дети любят активно двигаться, кричать, шуметь. И стадион станет для них прекрасным местом, чтобы выплеснуть свои эмоции.
Если же наоборот ваше чадо **медлительно,** постоянно летает где-то в облаках, запишите его в секцию восточных единоборств. Занятия ушу, тэквандо, айкидо научат ребенка не только владеть своим телом, но и эмоциями.
При наличии каких-то **хронических заболеваний** спортивную секцию лучше выбирать с врачом. Он поможет подобрать вашему ребенку подходящие его здоровью тренировки. Например, при гастрите, проблемах с позвоночником и сахарном диабете поможет плавание. При плоскостопии и остеохондрозе – лыжный спорт, а при нарушениях обмена веществ – теннис.
Инструктор по физической культуре - Чупина Ирина Владимировна