

## В какую секцию отдать мальчика дошкольного возраста?



Известно, что физическая нагрузка крайне полезна для ребенка. Она делает ребенка выносливее, сильнее, помогает бороться с усталостью и развивает не только мышцы, но и другие системы организма, положительно влияет на интеллект.

У мальчика *3 лет* очень много энергии, которой необходимо задать направление. Для вашего сына, в этом возрасте подойдут разные игровые, *танцевальные секции*, а также *плавание*, которым можно заниматься с самого рождения. Противопоказания: проблемы с сосудами или сердцем.

Если вам и ребенку по душе силовой спорт, тогда можно отдать сына в секцию *айкидо*. Восточные единоборства, как правило, не имеют возрастных ограничений, и вы можете записать своего сына, начиная с *3,5 лет*.

В возрасте *4 лет* ребенок может заниматься *ушу*, а также *спортивными танцами или гимнастикой*. Постепенно осваивая подобные виды спорта, мальчик сможет научиться чувствовать ритм, обретет гибкость, разовьет силу мышц. Противопоказания: проблемы неврологического характера, сердечно-сосудистая патология. Противопоказаний для занятий ушу нет.

В *5 лет* ваш сын может уже записаться в секцию *футбола* или *хоккея*. Эти виды спорта учат взаимодействовать в команде. Футбол разовьет силу мышц и связок ног, спины, хоккей научит ребенка держать равновесие на льду, у мальчика появится хорошая реакция и умение концентрироваться. Но, отдавая сына в подобные секции, важно учесть, что эти виды спорта весьма травмоопасны. Противопоказания: проблемы с опорно-двигательным аппаратом.

Если мальчику уже исполнилось *6 лет*, он может попробовать себя в *волейболе* или *баскетболе*, а еще в *горных лыжах*. Эти виды спорта помогут ребенку развить выносливость, улучшат работу сердечно-сосудистой, дыхательной системы, помогут укрепить мышцы и связки, сделают суставы более подвижными и крепкими. Коньки, как и лыжи, положительно влияют на обмен веществ, помогают при сколиозе.

Если вашему сыну исполнилось *7 лет*, можно записать его в секцию *бокса* или *легкой атлетики*. Эти виды спорта помогут застенчивому ребенку почувствовать себя увереннее, разовьют координацию, мышечную силу, укрепят опорно-двигательный аппарат, повысят выносливость. Однако, если имеются неврологические или сосудистые проблемы, от подобного спорта лучше отказаться.

