

Какой спорт лучше для девочек?



Многие спортивные секции для девочек делают акцент на развитии чувства ритма, координации, гибкости, помогают раскрепоститься, стать увереннее и в полной мере развить свои способности. Кроме того, спорт очень полезен любому здоровому ребенку: он способствует укреплению мышц,

тренирует сердце, повышает выносливость и развивает силу воли.

Занятия спортом развивают не только тело, но также еще и интеллект ребенка, тренируют внимание, усиливая его концентрацию, память, а также логическое мышление. У детей, которые занимаются спортом, легче проходит адаптация в садике и школе.

Помните, что определить какой спорт лучше для девочек можно только с учетом мнения ребенка. Расскажите дочери, какие виды спорта бывают, спросите малышку, чем бы она хотела заниматься, рассмотрите все варианты. Перед тем, как отдать дочку в секцию, обязательно проконсультируйтесь с врачом и пройдите ряд обследований. Каждый вид спорта имеет свои противопоказания.

Каким спортом заняться девочке дошкольного возраста

Если вашей дочке только исполнилось три года, не стоит спешить и сразу записывать ее в спортивную секцию. Как правило, для детей 3 лет достаточно подвижных игр, а также зарядки, которую ребенок выполняет дома с родителями. Самым подходящим видом спорта для малышки может оказаться **плавание**, которым можно заниматься практически с первого месяца. Плавание отлично закаляет, помогает развить все группы мышц, укрепляет связочный аппарат, суставы, мышцы спины, что является профилактикой болезней позвоночника.

Девочке 4 лет можно предложить **гимнастику**, а также секцию фигурного катания или спортивных танцев. Эти виды спорта отлично развивают чувство ритма, а также гибкость, грацию, помогают улучшить координацию, учат владеть своим телом, тренируют вестибулярный аппарат. Перед тем, как записать ребенка в подобную секцию, нужно проконсультироваться с хирургом и кардиологом. Если у девочки имеется плоскостопие или какие-либо проблемы с костной, а также сердечно-сосудистой системой, от этих видов спорта лучше отказаться.

В 5 лет можно предложить дочке, например, заняться **синхронным плаванием**, которое учит взаимодействию в команде. Этот вид спорта отличается от обычного плавания и требует более серьезной подготовки.

Чтобы укрепить здоровье и развить все группы мышц, координацию, можно отдать ребенка **в секцию тенниса**. Однако, этот вид спорта требует полной отдачи и упорных тренировок.

Вполне возможно, что вашу дочку в 6 лет заинтересуют **лыжи**, которые научат ее ловкости, умению ориентироваться в окружающей обстановке, а также разовьют мышцы спины и ног. Кроме того, лыжи прекрасно закаляют.

Ушу – это не только система боевых искусств и философия. Это еще и гимнастика, занятия которой, в отличие от других видов, почти не имеет противопоказаний. Этот вид спорта учит концентрации, а также быстрой реакции, правильному дыханию, тренирует логику и память, развивает мышцы.

В 7 лет открыты двери **секций волейбола, баскетбола**, а также **легкой атлетики, аэробики**. В этом возрасте практически идеальным спортом будет **верховая езда**. Общение с животными дает ребенку массу позитивных эмоций, кроме того, этот вид спорта не требует колоссальной нагрузки, но при этом ребенок будет тренировать мышцы спины, ног. Верховая езда показана даже детям с ДЦП и разными соматическими заболеваниями.

Отдавать в спортивную секцию девочку следует, исходя из ее предпочтений, индивидуальных особенностей, а также темперамента и телосложения. Помните, что спорт серьезно влияет не только на развитие, но и на все сферы жизнедеятельности, особенно если ваш ребенок настроен стать профессионалом. Занятия спортом предполагают серьезные нагрузки, а для правильного функционирования репродуктивной системы допустимы лишь умеренные. Кроме того, спорт нередко связан с травмами.

Материал подготовила инструктор по ФК
Фролкина Н.П.