**Как правильно выбрать спортивную секцию**

Воспитатель МБДОУ № 47: Панкова Е.В.

Рано или поздно перед каждым человеком встаёт вопрос – чем занять досуг своего ребёнка? Некоторые заглядывают туда, где занимаются музыкой или вышиванием, другие отдают предпочтение занятиям, связанным с движением. И это правильно, так как у современного человека очень мало возможностей для активного движения. Лифт в многоэтажном доме – и вот уже мы отказываемся подниматься по лестнице, экономя силы и время для других «более важных» дел. На улице ждёт машина – и нет у нас уже прогулки пешком, так как машина «быстрее и удобнее». Но мода ли тому виной или природная потребность в движении, всё больше людей в последнее время останавливает свой выбор на какой-либо спортивной секции. И тут встаёт немаловажный вопрос – какая секция, если и не принесёт ребёнку пользу, то, во всяком случае, не нанесет вреда?

Чтобы ответить на этот вопрос нужно сделать три шага. **Шаг первый:** максимально точно установить уровень здоровья своего ребёнка. Это важно, так как при каждом заболевании есть свои ограничения. Так, при гастрите, например, следует ограничить нагрузку на пресс, при деформации позвонков шейного отдела запрещены кувырки и так далее. Если, определив у ребёнка какие-то ограничения, всё-таки хотите, чтобы он занимался именно этим видом спорта, где не рекомендованные упражнения необходимы, вы, во всяком случае, сможете контролировать его состояние и не доведёте до нежелательных последствий. Притом следует учесть, что один и тот же результат в разных условиях достигается с разной затратой сил. Приведу пример. Гимнастика в воде даёт меньшую нагрузку на суставы, чем гимнастика в спортивном зале. И если у ребёнка есть проблемы с суставами, а заниматься гимнастикой хочется, то целесообразней выбрать первый вариант, а не второй.

**Шаг второй:** выбрать время занятий и месторасположение зала, а также уровень подготовки. Время должно быть таким, чтобы ребёнок приезжал (приходил) на занятия в спокойном расположении. Спешка, нервотрёпка, возможно, длительное голодание («некогда даже перекусить») снизят эффективность занятий. Кроме того, такой напряжённый график рано или поздно скажется. Пропадёт энтузиазм. Может даже ухудшиться здоровье (таким образом организм начнёт «заявлять протест»). Закончится всё это только тем, что ребёнок занятия забросит.

Ну и конечно уровень подготовки тоже немаловажен. Новичку среди профессионалов будет тяжело и очень не по себе. Тянуться за ними – дело трудное, они ведь тоже не стоят на месте. С другой стороны, профессионалу среди новичков скоро станет скучно. Ему не надо будет прилагать усилий (он итак впереди всех), продвижение вперёд если и состоится, то очень медленно.

**Третий шаг –** собственный интерес. Бывает так, что человек пришёл в спортзал случайно. Решил попробовать, да так и остался. Бывает и наоборот: так хотел заниматься, но начал и понял – это не то. А всё от того, что человек зачастую не имеет истинного представления о том виде спорта, который выбирает. Часто наши знания основаны на внешних впечатлениях («видел по телевизору»), рассказах других людей (что тоже весьма субъективно) и тому подобное. Работа мастера, энтузиаста своего дела, может вызывать восхищение, однако не худо бы узнать, сколько времени и усилий было затрачено на то, чтобы достичь этого уровня. Готовы ли вы вместе с вашим ребёнком пройти такой же путь? Поддерживать его в минуты неудач, заботиться о том, чтобы как-то облегчить его ношу, даже если вам самим не очень легко? Если да, то вперёд, достигайте вершин и получайте удовольствие. Если нет, то может быть стоит подумать о том, чтобы сменить цель? Благо, в современном мире возможностей для этого предостаточно.

Вот и всё. Пройдите эти три шага – и вы будете уверены, что выбор сделан правильно. А уверенность – одно из важнейших условий для достижения наилучшего результата.