**Выбираем спортивную секцию**

Для каждого вида спорта существует оптимальный возраст, в котором безопасно и полезно начать им заниматься. Ранняя спортивная специализация не всегда способствует гармоничному развитию организма и может пагубно отразиться на здоровье. С 5-6 лет можно заниматься видами спорта. Требующими ловкости, гибкости и быстроты движений. К ним относятся: фигурное катание, гимнастика, акробатика, прыжки на батуте. У маленьких детей практически отсутствует чувство страха, они легко разучивают и исполняют сложные элементы. В этом возрасте мышцы и связки очень эластичны, и не бывает проблем с растяжкой. С этого же возраста можно начать занятия теннисом, однако лучше сделать это на 1-2 года позже.Если ребенку всего 5 лет, а он хочет заниматься борьбой или боксом, футболом или хоккеем ему нужно объяснить, что сначала следует подготовить к занятиям этими видами спорта – научиться хорошо бегать, прыгать, плавать, стать крепким и выносливым.

 **Спорт и характер.**

**Экстраверт** – бег на короткие дистанции, горные лыжи, теннис, гимнастика, акробатика.

**Гиперактивность –** плавание. Если ребенку с рождения ставили диагноз «гиперактивность», поможет плавание: вода успокаивает нервную систему. Улучшает сон.

**Неуверенные дети** – борьба или бокс. Если мальчик не умеет за себя постоять, укрепить уверенность в себе ему помог помочь занятия борьбой или боксом.

**Интроверт** – легкая атлетика, велоспорт, лыжи.

Лидер –теннис, бадминтон, фехтование, гимнастика, коньки, лыжи, легкая атлетика.

**«Актер»** - спортивные танцы, фигурное катание и художественная гимнастика.

**Бойцовский характер** – хоккей.

**Лидер** – теннис, бадминтон, фехтование, гимнастика, коньки, лыжи, легкая атлетика.