**Способы поддержания интереса**

**детей к различным видам**

**спорта**

***4 года – крайний нижний*** *порог для начала занятий спортом*

***1. Выбор вида спорта***

***2. Беседа с ребенком***

***3. Консультация с врачом***

***4. Беседа с тренером***

***5. Посещение тренировочного занятия***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид спорта** | **Пол ребенка** | **Оптимальныйвозраст** |
| Фигурное катание  | мальчики/девочки | 4 -5 лет |
| Горные лыжи | мальчики/девочки | 4-6 лет |
| Плавание (обычное и синхронное)  | мальчики/девочки  | 4-6 лет |
| Художественная гимнастика  | девочки  | 4-6 лет |
| Спортивная гимнастика  | мальчики/девочки  | 4-6 лет |
| Акробатика, прыжки на батуте  | мальчики/девочки  | 5-6 лет |
| Настольный теннис  | мальчики/девочки  | 5-6 лет |
| Футбол, хоккей  | мальчики/девочки  | 5-6 лет |
| Большой теннис  | мальчики/девочки  | 5-7 лет |
| Баскетбол, волейбол, гандбол  | мальчики/девочки  | 6-8 лет |
| Вольная борьба, бокс, дзюдо, кикбоксинг | мальчики/девочки | 6-8 лет |