

В какой спорт «отдать» ребёнка?



Современные родители должны хорошо понимать, что записав своего сынишку или дочь в спортивную секцию, они способствуют поддержанию оптимального баланса физического и умственного развития своего ребёнка. С особым вниманием родителям следует отнестись к выбору конкретного вида спорта для своего малыша.

Самая основная задача при выборе вида спорта для своего ребёнка – правильно оценить состояние его здоровья. Не лишней здесь будет и консультация спортивного врача. Лечащий врач-педиатр может не знать в должной степени специфики конкретного вида спорта, а это должно стать определяющим фактором при выборе вида спорта для вашего ребёнка.



Большой теннис

Этот вид спорта на сегодняшний день является одним из самых «модных» и популярных среди родителей, которые выбирают спорт для своего чада. О пользе большого тенниса, наверняка, не в последнюю очередь, говорит высокодоходность этого вида спорта.

Плюсы (+):

- Занятия большим теннисом разовьют у вашего ребёнка ловкость и быстроту реакции;
- Регулярные тренировки улучшат координацию и работу дыхательной системы;
- Теннис станет очень полезным, если ваш ребёнок страдает остеохондрозом или заболеваниями обмена веществ.

Не рекомендуется:

- Ребёнка нельзя отдавать в большой теннис, если у него наблюдается нестабильность шейных позвонков;
- Если у малыша плоскостопие;
- Близорукость или язвенная болезнь.

Футбол, баскетбол, волейбол, хоккей

Эти виды спорта идеально подойдут для детишек, которые любят командные игры.



Плюсы (+):

- При занятиях футболом очень хорошо развиваются мышцы ног и таза;
- В баскетболе улучшается работа зрительного и двигательного аппаратов, функционирование дыхательной и сердечно-сосудистой систем, координация движений;

- У занимающихся волейболом появляется точность и быстрота реакций, ловкость, улучшается осанка;
- Хоккей поможет укрепить ребёнку опорно-двигательный аппарат в целом, улучшить работу дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной системы;
- В некоторых случаях занятия этими видами спорта могут стать полезными даже для детишек с сердечно-сосудистыми патологиями и сахарным диабетом (при условии выполнения ими около 50-60% от общей нагрузки).



Не рекомендуется:

- Эти виды спорта противопоказаны детям, у которых присутствует неустойчивость шейных позвонков (легко смещаться при резких движениях);
- Нельзя активно заниматься этим спортом при плоскостопии;
- Язвенных болезнях и астме.

Плавание

Совершенно любой ребёнок обожает плескаться в воде. К тому же занятиям плаванием сопутствуют и другие полезные водные процедуры: умывание, обливания водой, обтирания. Всё это, вместе с непосредственно самим плаванием, является наилучшим способом улучшить сопротивляемость детского организма к различным заболеваниям.



Плюсы (+):

- При занятиях плаванием ребёнок получает постоянный гидромассаж, который может улучшить кровообращение;
- Плавание укрепляет нервную систему малыша;
- Регулярные занятия в бассейне помогут правильно сформировать костно-мышечную систему у ребёнка;
- Плавание улучшает работу лёгких;
- Особенно полезно заниматься этим видом спорта детям со сколиозом, близорукостью, сахарным диабетом и ожирением;
- Плавание закалит организм ребёнка и будет содействовать всестороннему физическому развитию.

Не рекомендуется:

- Нельзя заниматься плаванием при наличии открытых ран;
- Кожных заболеваний;
- При болезнях глаз.



Фигурное катание и лыжный спорт

Зимние виды спорта, такие как катание на коньках и ходьба на лыжах, очень полезны для детей. К тому же очень ими любимы.

Плюсы (+):

- Эти виды спорта способствуют развитию опорно-двигательного аппарата;
- Улучшают работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- Повышают работоспособность и выносливость у ребёнка;
- Коньки и лыжи специалисты рекомендуют и деткам со сколиозом, остеохондрозом, с заболеваниями обмена веществ.

Не рекомендуется:

- Не стоит увлекаться этими видами спорта при заболеваниях лёгких;
- Астме или близорукости.

Восточные единоборства

Такие увлечения в последнее время прочно входят в моду. Если вы предпочли для своего ребёнка спортивные занятия такого рода, то обязательно не забудьте поговорить с тренером, который будет заниматься с ребёнком. Хороший специалист сможет понятно и полно ответить на все ваши вопросы или разрешить сомнения. А если вам вдруг начнут втолковывать какие-нибудь «высшие истины» хорошенько задумайтесь, а не поискать ли другую спортивную секцию.

Плюсы (+):

- Занятия восточными единоборствами окажет общее оздоровительное действие на детский организм;
- Если у ребёнка неустойчивая психика, то такие занятия помогут ему научиться контролировать своё состояние.

Художественная гимнастика, аэробика, шейпинг, спортивные танцы

Занятия этими видами спорта наиболее полезны будут для девочек.

Плюсы (+):

- Занятия помогут развить гибкость и пластичность;
- Улучшают координацию движений;
- Способствуют формированию красивой правильной фигуры.

Не рекомендуется:

- Осторожность в этом спорте нужно соблюдать тем деткам, кто страдает сколиозом;
- Высокой степенью близорукости;
- Некоторыми заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

