

## **Спорт и дети: в какую секцию отдать ребенка?**



Задумываясь над проблемами физического воспитания своего ребенка, родители часто оказываются перед выбором, в какую спортивную секцию записать сына или дочку?

Успех физического развития ребенка нередко зависит от «точности попадания».

Не стоит руководствоваться при выборе решением своих знакомых или друзей и вести своего ребенка в ту же секцию, куда те отдали своих детей. Присмотритесь к особенностям характера своего чада при выборе направления физического воспитания ребенка.

Если у него хорошо развиты навыки общения, если он в любом коллективе чувствует себя, как рыба в воде, ему отлично подойдут командные виды спорта: футбол, хоккей, баскетбол, волейбол и т. д.

Для организации физического развития ребенка, который является выраженным лидером и не привык делиться своими победами, оптимальным вариантом станет секция художественной или спортивной гимнастики, теннис. Для достижения успехов в этих видах спорта потребуются личные усилия ребенка.

Если ребенок гиперактивный, склонный к дракам и конфликтам, можно обратить внимание на секции единоборств. Здесь ребенок сможет выплеснуть излишки энергии и избавиться от своей агрессии.

Если вы озабочены проблемами физического воспитания тихого, замкнутого и застенчивого ребенка, не спешите принуждать его заниматься командными видами спорта в надежде, что он станет более общительным. Скорее ему придется по душе конный спорт или плавание.

Эти же виды спорта отлично подойдут и слишком эмоциональным, вспыльчивым детям, чьи родители стремятся воспользоваться физическим воспитанием детей для укрепления их здоровья.

Самая основная задача при выборе спортивной секции для своего ребёнка – правильно оценить состояние его здоровья. Не лишней здесь будет и консультация врача. У многих видов спорта имеются противопоказания, и ограничения по возрасту. Рассмотрим подробнее.

### **Теннис с 4-5 лет**

#### **Плюсы:**

развивает ловкость и быстроту реакции;  
улучшает координацию движений и работу дыхательной системы;  
занятия полезны, если ребёнок страдает остеохондрозом или заболеваниями обмена веществ.

#### **Противопоказания:**

нестабильность шейных позвонков;  
плоскостопие;  
близорукость  
язвенная болезнь.

### **Командные виды спорта - (футбол, баскетбол, волейбол, хоккей) с 7-8 лет**

#### **Плюсы:**

тренируют вестибулярный аппарат, координацию движений  
хорошо развивают мышцы ног  
улучшают работу дыхательной и сердечнососудистой систем  
развивают точность и быстроту реакций, ловкость, улучшают осанку

#### **Противопоказания:**

неустойчивость шейных позвонков (легко смещаются при резких движениях)  
плоскостопие  
язвенная болезнь

бронхиальная астма.

### **Плавание - подходит практически всем детям с 3 лет**

#### **Плюсы:**

улучшает кровообращение

укрепляет костно-мышечную и нервную систему малыша

- улучшает работу лёгких

- полезно детям, страдающим сколиозом, близорукостью, сахарным диабетом и ожирением

- способствует закаливанию, повышению сопротивляемости организма и всестороннему физическому развитию

#### **Противопоказания:**

наличие открытых ран и кожных заболеваний

болезни глаз

### **Фигурное катание - (с 4-5 лет) и лыжный спорт (с 6-7 лет)**

#### **Плюсы:**

способствуют развитию опорно-двигательного аппарата

улучшают работу дыхательной и сердечнососудистой систем

повышают работоспособность и выносливость у ребёнка

особенно полезно детям со сколиозом, остеохондрозом, с заболеваниями обмена веществ

#### **Противопоказания:**

заболевания лёгких

бронхиальная астма

близорукость.

### **Восточные единоборства (Сумо, Дзюдо, Айкидо, Ушу) с 4-5 лет**

#### **Плюсы:**

Исследования показывают, что занятия дзюдо, ушу с раннего возраста уменьшают степень ожирения, риск сердечнососудистых заболеваний, поднимают самооценку детей. Они также являются средством лечения депрессии.

развивают ловкость, гибкость и быстроту реакции

оказывают общеоздоровительное действие на организм

помогают научиться контролировать свое тело и эмоции

#### **Противопоказания:**

нестабильность шейных позвонков

заболевания опорно-двигательного аппарата

заболевания сердца

### **Художественная гимнастика, аэробика, шейпинг, спортивные танцы (с 4-5 лет)**

Занятия этими видами спорта наиболее полезны будут для девочек, хотя и некоторые мальчики с удовольствием посещают, например, спортивные танцы.

#### **Плюсы:**

развивают гибкость и пластичность

улучшают координацию движений

способствуют формированию красивой фигуры

#### **Противопоказания:**

сколиоз

высокая степень близорукости

заболевания сердечнососудистой системы

- Таким образом, правильный выбор секции для ребенка имеет огромное значение для его развития и здоровья. Как известно, двигательная активность влечет за собой развитие интеллекта. Дети, которые занимаются спортом, часто опережают по умственному развитию своих сверстников. Увлечение спортом часто может длиться годами, отвлекая детей и подростков от неблагоприятного влияния улицы и сомнительных компаний.

**Желаю удачи в воспитании здорового ребенка!**

*Инструктор по физической культуре: Икаева Бэла Зауровна*