ВЫБИРАЕМ СПОРТИВНУЮ СЕКЦИЮ

Ребенок уже активно лазит по горкам и лестницам на детской площадке, и вы начали задумываться «А не отдать ли его в спортивную секцию?» В каком возрасте лучше всего это сделать и какой вид спорта предпочесть?

БОЛЬШОЙ ТЕННИС

Этот вид спорта является одним из самых популярных водителей на сегодняшний день. Ребенок может заниматься им уже с 4-5 лет.

Плюсы:

• Развитие ловкости и быстроты реакции.

• Улучшение координации работы дыхательной системы.

• Полезен для детей, страдающих остеохондрозом или заболеваниям обмена веществ.

• Высокодоходный вид спорта: за победы в турнирах победители получают серьезное вознаграждение.

Не рекомендуется:

• При нестабильности у ребенка шейных позвонков.

• При наличии плоскостопия.

• При близорукости или язвенной болезни.

КОМАНДНЫЕ ИГРЫ

Командными играми, такими как баскетбол и футбол, можно заниматься детям с 8-9 лет. В этом возрасте можно записаться в секции спортивного ориентирования, начать занятия волейболом и водным поло. К тому же 9-летнему ребенку можно приобщаться к легкой атлетике, гандболу, бобслею, биатлону, конькобежному спорту, регби, прыжкам на лыжах, парусному спорту.

Плюсы:

• При занятиях футболом развиваются мышцы ног и таза, бег способствует укреплению всего организма.

• В баскетболе улучшается работа зрительного и двигательного аппаратов, функционирование дыхательной и сердечно-сосудистой систем, координация движений.

• У детей, занимающихся волейболом, появляется точность и быстрота реакции, ловкость, улучшается осанка.

• Хоккей поможет укрепить ребёнку опорно-двигательный аппарат, улучшить работу дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем.

• В некоторых случаях занятия этими видами спорта могут стать полезными даже для детишек с сердечно-сосудистыми патологиями и сахарным диабетом.

Не рекомендуется:

• При неустойчивости шейных позвонков у ребенка (легко смешаются при резких движениях).

• При плоскостопии.

• При язвенной болезни и астме.

ПЛАВАНИЕ

Занятия в воде способствуют укреплению здоровья успокоению нервов, развитию дыхательной системы, закаляют ребенка. Водных видов спорта очень много. Это и плавание различны» стилями, и прыжки с вышки, и синхронное плавание для девочек, а также такие; командные игры, как водное паю. Если просто плаванием можно заниматься практически с рождения ребенка, то в секцию можно записывать с 3-4 лет.

Плюсы:

• Постоянный гидромассаж, который улучшает кровообращение.

• Укрепление нервной системы ребенка.

• Правильное формирование костно-мышечной системы.

• Улучшение работы легких.

• Особенно рекомендуется детям со сколиозом, сахарным диабетом, ожирением и близорукостью.

Не рекомендуется:

• При различных кожных заболеваниях, при открытых ранах, болезнях глаз.

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ И ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

В секцию фигурного катания отдавать малыша уже в 4 года - у малышей в этом возрасте почти нет чувства страха. Однако надо учитывать, что этот вил спорта очень травматичен и к тому же может спровоцировать воспалительные заболевания органов малого таза которые опасны для здоровья девочек. Лыжный спорт очень полезен для здоровья детей, но опять же не для всех.

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ТРЕНИРОВКИ И ТЕНЕРА ДЛЯ РЕБЕНКА?

Ответ основателя ЦПФ «Юниор» Василий Янотовский:

«В каждом городе много секций. Выбор нужно делать исходя из характера и склонностей ребенка. Смотреть, подвижный ли он, какие игры любит. Родители знают своего ребенка лучше, чем кто-либо. По его физическому двигаю, характеру они смогут определить, какой вид спорта ему больше подходит. Главное, чтобы у ребенка были желание и интерес к спорту. Нельзя заставлять ребенка чем-то заниматься. Что касается тренера, то в секциях, где много детей, а тренер один, он не может нравиться всем. Иногда конфликт с тренером происходит из-за того, что тренер сознательно ругает ребенка больше, чем других. Но он это делает для того, чтобы помочь ребенку раскрыться».

Плюсы:

• Развитие опорно-двигательного аппарата.

• Улучшение работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

•Повышение, выносливости у ребёнка.

•Коньки и лыжи рекомендуются и деткам со сколиозом, остеохондрозом, с заболеваниями обмена веществ.

Не рекомендуется:

• При заболеваниях лёгких, астме и близорукости.

ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА

Различными видами борьбы ребенок может начать заниматься с 10 лет.

Плюсы:

Восточные единоборства помогают ребятам с неустойчивой психикой контролировать свое состояние.

ЮНЫЕ ГИМНАСТЫ

Гимнастика прекрасно развивает все группы мышц, способствует развитию гибкости, силы, растяжки, координации и точности движений. В настоящее время в гимнастические секции берут детей, достигших 4 лет, так как именно в этом возрасте легче всего достигается необходимая для этого вида спорта растяжка.

Плюсы:

Развитие гибкости и пластичности.

Улучшение координации движений.

Формирование красивой и правильной фигуры.

Не рекомендуется:

Детям с высокой степенью близорукости.

Детям со сколиозом лучше проконсультироваться с врачом.

КОННЫЙ СПОРТ

Практически идеальный вид спорта. Во время езды ребенок получает массаж мышц спины, голеней, бедер. При этом нет больших физических нагрузок. Кроме того, конный спорт исцеляет различные психические расстройства и даже ДЦП.

При выборе спорта важно учитывать не только возраст, но также темперамент и характер ребенка. Фигурное катание или спортивная гимнастика подходят детям, которые обладают такими моральными качествами, как решительность, смелость, легко идут на контакт со взрослыми, ведь с первых шагов им придется выполнять требования тренера.

Для подвижных и «реактивных» мальчишек подходят групповые виды спорта: футбол, баскетбол, хоккей. Ребенка холерического темперамента лучше отдать в карате или дзюдо - ребенок получит хорошую физическую нагрузку и научится концентрировать внимание, быть более организованным. Для «тихонь» предпочтительнее одиночные виды спорта: большой теннис, плавание. Застенчивого ребенка в 5-6 лет можно записать в детский «пони-клуб» - эти занятия, помимо общефизической под-готовки, помогут раскрепоститься, стать более общительным.

Перед выбором секции для ребенка нужно проконсультировать с врачом: сделать ЭКГ, проверить функцию внешнего дыхания, состояние позвоночника. Можно пойти к педиатру, но лучше обратиться в районный лечебно-физкультурный диспансер: спортивный врач расскажет об особенностях тех или иных физических нагрузок и порекомендует, что предпочтительнее для вашего малыша.

Учтите: секцию желательно выбирать поближе к дому. Ребенок будет получать большие физические нагрузки, и дорога не должна его утомлять.

Врач спортивной медицины Елена Гуреева:

Идеальный спортивный вариант для детей любого возраста Я плавание: есть секции, где малышей принимают с 9 месяцев. С года можно заниматься детским фитнесом по специальным программам, развивающим моторику, координацию движений. После 4 лет выбор широк: фигурное катание, художественная гимнастика, спортивные танцы, основы восточных единоборств.