



## КАКОЙ ВИД СПОРТА ВЫБРАТЬ ДЛЯ РЕБЕНКА

### рекомендации по состоянию здоровья и возрасту

Командные виды спорта, такие как футбол, хоккей, волейбол, баскетбол хорошо подойдут общительным детям. Если ребенок наоборот, на контакт идет трудно, то эти виды спорта помогут развить в нем коммуникабельность. Занятия командными видами спорта предполагают большую подвижность и общение. Занятия футболом хорошо развивают мышцы ног и таза, волейболом — быстроту реакции, ловкость, осанку. Хоккей и баскетбол улучшают дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Противопоказаниями для посещения занятий по футболу, волейболу, хоккею, баскетболу являются такие заболевания у детей, как плоскостопие, бронхиальная астма, близорукость, некоторые заболевания позвоночника, язвенная болезнь.

Плавание подходит практически всем детям. Многие родители предпочитают отдавать своих детей на плавание, благодаря тому, что этот вид спорта хорошо закаливает, вырабатывает правильную осанку и развивает мышцы. Плавание особенно полезно детям, страдающим ожирением, сахарным диабетом, сколиозом. Занятия плаванием улучшают кровообращение, благотворно влияют на нервную систему, улучшает работу легких. К тому же, в этой секции ребенок научится хорошо плавать. А это умение особенно важно для детей Сочи, большинство из которых все лето проводят на море. Противопоказаниями для занятий плаванием являются открытые раны, болезни глаз и некоторые кожные заболевания.

Гимнастика как вид спорта очень популярен у девочек. Это один из самых красивых видов спорта. Занятия гимнастикой развивают правильную осанку, координацию и грациозность. Гимнастика является базовой основой к занятиям другими видами спорта. Раннее занятие художественной гимнастикой (с 4 лет) противопоказано детям с близорукостью и сколиозом.

Боевые искусства (самбо, рукопашный бой, каратэ, бокс) популярны сегодня не только у мальчиков, но и у девочек. Уметь защищаться никогда не бывает лишним. Занятия боевыми искусствами вырабатывают быстроту ре-



кции, развивают ответственность, самооценку, способствуют не только физическому, но и духовному совершенствованию.

Танцы подходят и для девочек, и для мальчиков. Это могут быть спортивные танцы, современные, аэробика. Занятия танцами также вырабатывают правильную осанку, развивают самодисциплину, координацию, пластичность. Танцы — это всегда красиво.

Лыжи подходят для занятий в регионах со стабильной снежной зимой, хотя и в Сочи существуют лыжные секции. Помимо традиционных лыж, сегодня популярными направлениями являются горные лыжи, сноуборд, прыжки с трамплина и пр. Ребенку, конечно же, лучше начинать заниматься с обычных лыж. Не стоит забывать, что лыжи являются одним из самых травмоопасных видов спорта, хотя абсолютно безопасного спорта не бывает.

Фигурное катание - любимый вид спорта у детей, особенно у девочек. Занятия фигурным катанием повышают работоспособность и выносливость, развивают опорно-двигательный аппарат, улучшают работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Противопоказаны занятия этим видом спорта детям с заболеваниями легких, астме и близорукости.

Большой теннис сегодня является модным видом спорта. Не малую роль в его популярности играет высокодоходность. За победу в престижном турнире можно получить приличные призовые деньги. Занятия большим спортом способствуют развитию ловкости и быстроты реакции. Большой теннис улучшает координацию и работу дыхательной системы. Противопоказаниями для занятий этим видом спорта могут быть плоскостопие, близорукость, нестабильность шейных позвонков, язвенная болезнь.

Верховая езда подходит для занятий детям от 10 лет. Этот вид спорта не требует большой физической нагрузки, но в тоже время верховая езда предполагает активную работу мышц спины, бедер, голени. Занятия конным спортом лечат психические расстройства. Катание на лошадях рекомендовано детям, страдающим детским церебральным параличом. Даже простое общение ребенка с животным подарит массу положительных эмоций.



Любой вид спорта полезен. Но очень важно, чтобы ребенок занимался спортом с инициативой, с удовольствием посещал занятия. Не рекомендуется отдавать ребенка на какой-либо вид спорта без его желания. Чтобы выбрать подходящее направление, иногда достаточно просто с ребенком поговорить, узнать, что его привлекает больше всего. В спортивных секциях можно договориться, чтобы ребенок походил на пробные занятия, а потом выбрал, что ему больше нравится. Немаловажным моментом при определении ребенка на спорт является положительное заключение лечащего врача на занятия в выбранной спортивной секции.

Итак, с какого же возраста начать посещать спортивные секции:

**3 года** гимнастика, плавание.

**4-5 лет** каратэ, ушу, спортивные бальные танцы, фигурное катание, хоккей, художественная гимнастика, теннис.

**6-7 лет** акробатика, футбол, лыжи.

**8-9 лет** баскетбол, велоспорт, волейбол, биатлон.

**10-12 лет** фехтование, легкая атлетика, верховая езда, бокс.

