

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.

Недаром ведь существуют и активно совершенствуются специальные научные методики, с помощью которых можно оценить предрасположенность ребёнка к тому или иному виду спорта и дать рекомендации по выбору наиболее подходящего возраста, когда малыша можно отдавать в спортивную секцию.

На протяжении многих лет учёные умы пытаются выяснить, как у обычного ребёнка распознать задатки будущего великого спортсмена. Уже создано немало методик по определению спортивно одарённых детей. Каждый ребёнок рождается на этот свет с уже определёнными задатками, которые можно выявить даже в совсем раннем возрасте. Подобные тестирования не займут много времени. А само исследование для ребёнка выглядит как обыкновенная игра. Но эффект от такой игры может стать очень даже очевиден. Если родители хотят видеть своего ребёнка профессионально занимающимся каким-либо спортом, то следует пройти такую диагностику как можно раньше, чтобы не упустить драгоценное время.

Если же вы хотите, чтобы занятия ребёнка спортом носили второстепенный характер и исполняли роль любимого хобби, то в таком случае можно выбирать любой вид спорта. Главное, чтобы не было медицинских противопоказаний для занятий.

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.

Детям с ослабленным иммунитетом, часто болеющим простудными заболеваниями, рекомендуется заниматься фигурным катанием, хоккеем, плаванием, горными лыжами, парусным спортом, греблей. Для исправления осанки и укрепления опорно-двигательного аппарата ребенку нужно посещать занятия плаванием, волейболом, художественной гимнастикой или фигурным катанием, а также конноспортивную секцию. При плоскостопии полезны художественная и спортивная гимнастика, хоккей. Всем детям с

заболеваниями опорно-двигательного аппарата рекомендована верховая езда, поскольку она позволяет задействовать группы мышц, которые не используются при ходьбе. Вообще верховая езда – это замечательный вид спорта, так как имеет минимум противопоказаний (близорукость, аллергия на перхоть лошади) и при этом оказывает благоприятное воздействие на организм: нормализует деятельность нервной и пищеварительной систем, снижает судорожную готовность (особенность головного мозга реагировать судорогами на сильный раздражитель), уровень сахара в крови у диабетиков, помогает детям держать осанку, преодолевать страх.

Если у ребенка слабый вестибулярный аппарат, то ему также полезны фигурное катание, художественная гимнастика, горные лыжи и многие виды единоборства. Для укрепления нервной системы помимо горных лыж и верховой езды рекомендуются занятия детской йогой и плаванием. При астме детям противопоказаны многие виды спорта, особенно те, при которых возникает взаимодействие с причинным аллергеном. Однако им можно заниматься ушу или плаванием.

Универсальные виды спорта, такие как плавание, прыжки в воду, легкая атлетика, безопасное фехтование (спочан), велоспорт, гребля, конькобежный спорт и катание на лыжах, отлично развивают дыхательную систему и полезны для сердца.

При выборе вида спорта необходимо также ориентироваться на темперамент и предпочтения ребенка. Ведь если он хотел плавать, а вы повели его на танцы, толку от таких занятий будет мало.

Важно помнить, что детский спорт не должен быть «настоящим» спортом. Если спорт взрослых нацелен на выявление запредельных возможностей человека, то в детском спорте на первом месте – получение ребенком специальных знаний, умений, навыков и воспитание качеств, позволяющих участвовать в спортивных соревнованиях. Итоги детских спортивных соревнований должны рассматриваться только как демонстрация продвижения по пути к спортивному мастерству. Достижение уровня спортивного мастерства становится долговременной целью лишь для ограниченного количества исключительно одаренных и высокомотивированных спортсменов. Для абсолютного большинства детей участие в спортивной жизни останется способом самовыражения и укрепления здоровья.



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 (+):

- Названные выше приличные призовые деньги, выигранные на престижном турнире;
- 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, сердечнососудистой и нервной системы;
- В некоторых случаях занятия этими видами спорта могут стать полезными даже для детишек с сердечнососудистыми 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 заболеваниях;
- 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 сердечнососудистой систем;
- Повышают работоспособность и выносливость у ребёнка;
- Коньки и лыжи специалисты рекомендуют и детям 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 сердечнососудистой системы.



ВЕРХОВАЯ ЕЗДА

Практически идеальным видом спорта является верховая езда. Во время езды на лошади отсутствуют большие физические нагрузки, но в, то, же время мышцы спины, бёдер и голени получают такой массаж, который не получится получить, ни в одном массажном кабинете.

Конный спорт способен лечить психические расстройства, и даже детский церебральный паралич. Нельзя не сказать, что просто общение с животным подарит ребёнку огромное количество положительных эмоций.

Если у вашего ребёнка нет серьёзных заболеваний, а, следовательно, и особых противопоказаний, то просто для поддержания его в хорошей физической форме, малыша можно отдать в любую заинтересовавшую вас спортивную секцию.

Материал подготовила воспитатель Дворянцева Е.А. , источник – «Справочник руководителя дошкольного учреждения», № 6, 2014 год.

