

Как правильно выбрать вид спорта ребенку.

Как и раньше, лучшим способом обеспечения правильного развития ребенка считается занятия спортом. И если вы хотите, чтобы ваш ребенок развивался гармоничной личностью, самым лучшим решением для вас будет спортивная секция. Там ребенка не только обучают тому или иному виду спорта. В спортивной секции ребенок научится работать в коллективе, общаться со сверстниками и взрослыми. Во время занятий спортом развиваются не только физические, но и умственные качества ребенка. Однако такие позитивные изменения могут иметь место только в случае, если родители правильно выбрали спортивную секцию для ребенка.

Для того чтобы подобрать именно тот вид спорта, с которым справится ваш ребенок, вы можете воспользоваться специальными психологическими методиками. Эти методики легко выявляют предрасположенность ребенка к тому или иному виду деятельности и, следовательно, наиболее подходящую для него спортивную секцию. Также с помощью психологических тестов, вы сможете определить, в каком возрасте ваш ребенок будет готов для занятий спортом. Ведь если слишком рано отвести малыша в спортивную секцию, это может обернуться абсолютным отвращением к спортивной деятельности или в страх перед командной работой. Главное – перед первым занятием в спортивной секции правильно проанализировать состояние здоровья ребенка. Поэтому обязательно проконсультируйтесь с педиатром и со спортивным врачом. Именно спортивный

врач даст вам наиболее точные рекомендации по поводу занятий тем или иным видом спорта. Теперь рассмотрим различные виды спорта и их плюсы и минусы для ребенка.

Большой теннис



Большой теннис приобрел большую популярность в последнее время. Именно его наиболее часто родители выбирают как хобби для своих детей. Так как это вид спорта очень распространен, то можно сделать вывод и об эффективности большого тенниса. К основным плюсам занятий большим теннисом можно отнести: занятия направлены на развития ловкости и скорость реакции, во время занятий большим теннисом у ребенка развивается дыхательная система, улучшается координация движений данный вид спорта является отличным средством профилактики остеохондроза и нарушений метаболизма.

Противопоказания: нарушения подвижности шейных позвонков, плоскостопие, близорукость, язвенная болезнь.

Футбол, баскетбол, волейбол и хоккей



Если ваш ребенок общительный и любит компании, стоит выбрать ему подобные командные виды спорта. Тогда ребенок будет получать удовольствие от сотрудничества со сверстниками, и будет стремиться достичь общей цели.

Положительные стороны командных игр: развитие ножных мышц и мышц таза во время игры, работа над зрительным и двигательным аппаратом, а также

профилактика заболеваний дыхательной и сердечнососудистой систем, во время занятий баскетболом развитие координации движений, высокой точности и быстроты реакции, улучшение осанки. Занятия хоккеем также улучшает работу дыхательной и сердечнососудистой системы, укрепляют нервную систему в случае если ребенок страдает диабетом или сердечнососудистыми заболеваниями, занятия данными видами спорта могут улучшить состояние здоровья при условии правильного распределения нагрузок.

Противопоказания: неустойчивость шейных позвонков плоскостопие астма, язвенные болезни.

Плавание



Плавание – один из самых любимых видов спорта для малышей. Кроме плавания в бассейне полезными занятиями являются обливания и обтирания водой. Все эти процедуры повышает иммунитет, закаляет организм.

Польза от занятий плаванием: улучшение кровообращения благодаря постоянному гидромассажу в бассейне укрепление нервной системы при условии систематических занятий у ребенка правильно формируется мышечная и костная система улучшение работы легких помогает бороться с такими заболеваниями, как сахарный диабет, сколиоз, ожирение и близорукость повышение иммунитета, общее укрепление организма

Противопоказания: не рекомендуется вести ребенка в бассейн, если на его теле имеются открытые раны кожные заболевания болезни слизистой оболочки глаз.

Фигурное катание, катание на лыжах



Еще одним популярным среди детей видом спорта является фигурное катание и лыжный спорт. Зимние виды спорта укрепляют организм, помогают ему более эффективно бороться с болезнями.

Позитивные стороны зимних видов спорта: развитие опорно-двигательного аппарата, повышение работоспособности, дыхательной и сердечнососудистой системы. Систематические занятия в целом повышают выносливость и работоспособность маленьких спортсменов, являются прекрасной профилактикой сколиоза, остеохондроза и нарушений метаболизма.

Противопоказания: если малыши страдают заболеваниями легких, лучше не слишком интенсивно заниматься зимними видами спорта при астме и близорукости, занятия спортом так же не рекомендуются.



Восточные единоборства

Единоборства, как и любые виды борьбы сейчас становятся достаточно популярными.

Плюсы занятий единоборствами: такие занятия успешно укрепят общее состояние здоровья организма, во время занятий восточными единоборствами ребенок обучается самоконтролю. Это крайне полезно для тех детей, у которых имеются проблемы с нервной системой.

Художественная гимнастика, аэробика, спортивные танцы



Зачастую эти виды спорта пользуются популярностью у девочек. Однако,

вне зависимости от пола, данные виды спорта являются полезными. Плюсы: развитие гибкости и пластичности, улучшение координации движений, систематические занятия танцами и аэробикой способствуют формированию красивой пропорциональной фигуры.

Противопоказания: сколиоз, тяжелая форма близорукости, нарушения работы сердечнососудистой системы.

Дополнительно к сказанному, очень хорошим видом спорта для детей может стать верховая езда.

При отсутствии особой физической нагрузки, во время езды на лошади развиваются и укрепляются мышцы ног, бедер и спины. Кроме того, контакт с животным будет неплохой психологической поддержкой для ребенка, склонного к депрессиям или психическим расстройствам. Да и для абсолютно здорового ребенка общение с таким большим и сильным животным будет в удовольствие.

Но главное, чтобы малыши хотели заниматься, ведь спорт – это здоровье!



Бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Омска "Центр развития ребенка - детский сад №21"

«Как правильно выбрать вид спорта ребёнку?»



Подготовила
Инструктор по физической культуре
Козьма Ирина Александровна

Июль - 2019 год