

В какую секцию отдать ребенка?

Если вы так же задаетесь этим вопросом - присмотритесь к своему ребенку.

✓ Общительному, коммуникабельному ребенку подойдут командные виды спорта: (футбол, хоккей, баскетбол, волейбол и т. д.)

✓ Для организации физического развития ребенка – лидера, который не привык делиться своими победами, оптимальным вариантом станет секция художественной или спортивной гимнастики, теннис.

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

✓ Тихому и застенчивому ребенку 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 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 заболеванием 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:

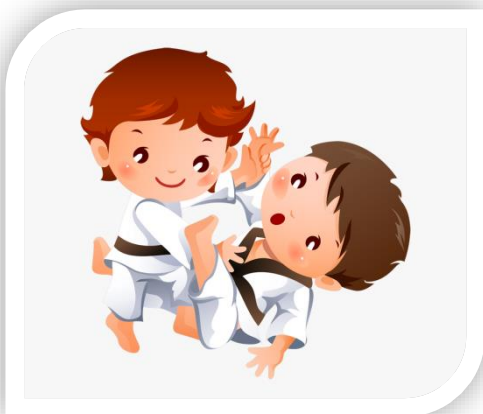
- заболевания лёгких;
- бронхиальная астма;
- близорукость.



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

Плюсы:

Исследования показывают, что занятия дзюдо, ушу с раннего возраста уменьшают степень ожирения, риск сердечно-сосудистых 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.
-

Правильный выбор секции для ребенка оказывает положительное влияние на его развитие и здоровье. Так как двигательная активность влечет за собой развитие интеллекта. Однако, наиболее важным критерием в выборе секции или кружка для ребенка является его желание и выбор.



Желаю удачи в воспитании здорового ребенка!