

## Почему детям нужно заниматься спортом?

Каждая мама хочет, чтобы ее ребенок был самым умным, самым красивым и самым здоровым. Развивая малыша, нужно помнить о том, как важны для него занятия спортом. Именно умение управлять своим телом, развитие мелкой и крупной моторики определяет умственные способности ребенка.

О том, как важен спорт для здоровья, говорят исследования американских врачей. Обеспокоенные стремительным омоложением сердечно-сосудистых заболеваний, они провели широкомасштабные исследования среди детей и подростков. Результат был впечатляющим. Оказалось, что возраст от 5 до 8 лет является определяющим в плане риска развития у взрослого человека атеросклероза и инфаркта миокарда. Причем, чем активнее ребенок занимался спортом, тем меньше этот риск.

Ученые приводят еще несколько веских доводов в пользу регулярных занятий спортом:

у 30% дошкольников уже намечаются изменения осанки (а в первые годы школьных занятий этот показатель увеличивается до 65%!);

более 30% детишек весят больше, чем положено. А ведь известно, что детское ожирение победить очень сложно;

от 20 до 25% малышей уже имеют нарушения кровообращения по типу вегетососудистой дистонии;

40% детишек регулярно жалуются на боли в спине.

Какой вид спорта выбрать?

### ***Командные игры***

Этот вариант лучше всего подойдет открытым для контакта, общительным детям. Или же, наоборот, малышам, нуждающимся в развитии этой черты характера. Не будем останавливаться на перечислении всех видов.

Девочкам обычно рекомендуют попробовать себя в баскетболе, гандболе, волейболе, но отдавать малышку, например, в женский хоккей большинство даже увлеченных этим видом спорта родителей считают нецелесообразным.

Многие мальчишки с удовольствием погоняют в футбол или побросают мяч в баскетбольную корзину. Так что, если у вас нет четких приоритетов среди спортивных видов, возможно, стоит начать именно с этих. Профессиональные тренировки начинают обычно с 5 лет.

### ***Водные виды спорта***



Вот эта стихия, без преувеличения, подходит всем без ограничения. Учить малыша плаванию лучше с самого рождения. Сами родители, отправляя ребенка в секцию плавания, прыжков в воду, синхронного плавания или водного поло, часто аргументируют свое решение тем, что именно благодаря спортивным водным процедурам у детей вырабатывается хорошая осанка и крепкие мышцы. Да и сам факт,

что чадо научится плавать и чувствовать себя как рыба в воде, не оставляет многих родителей равнодушными. Что уж говорить о роли закаливания!

### ***Верховая езда***

Лошадь может стать другом и тренером вашему малышу. Кроме хорошей осанки, укрепления практически всех групп мышц, развития координации, ребенок учится общаться с животным. Лошадь и человек должны стать одним целым. Такие занятия рекомендуют активным детям, и малышам, которые испытывают трудности с общением. Научно доказан факт положительного влияния верховой езды на детей - аутов. Медики разрешают ездить на лошади детям с полутора лет вместе с инструктором или родителем. Профессиональный спорт открыт для детей от 10 лет.

### ***Детский фитнес***

Он все более прочно входит в нашу повседневную жизнь. Одни родители воспринимают его как альтернативу детскому центру развития, а кто-то считает это несерьезным развлечением за деньги, а значит, и ненужным. Но детский фитнес прежде всего популярен как хорошо продуманная детская физкультура. Иначе и быть не может. Эти занятия направлены на общее физическое развитие и укрепление ребенка. У детей вырабатываются правильность и красота движений, походки, красивая осанка, развитая речь и хороший почерк. И все же, несмотря на то, что детский фитнес становится все более распространенным. Заниматься можно как только малыш научится уверенно ходить.

### ***Гимнастика***

Она может стать первой ступенью в занятиях любым другим видом спорта (не зря её называют матерью всех спортивных занятий), и начинать тренировки можно уже с четырех лет.

Вот куда специалисты смело рекомендуют родителям отправлять детей. Ведь этот вид спорта развивает практически все: осанку, координацию, мышцы, характер, грация, стройность. Особенно гимнастика любима и популярна среди девочек. Причин этому много. И одна из них связана с тем, что фигура гимнастки смотрится наиболее гармонично - у девочек нет широких плеч, присущих тем, кто занимается водными видами спорта, нет резких, а зачастую угловатых движений, которые характеризуют участников командных видов спорта.

Кроме того, гибкость, сформированная во время занятий, сохраняется у девочки на всю оставшуюся жизнь, придавая походке легкость и грацию.

### ***Лыжи и их <братья>***

Это не только традиционные лыжи, но и модные нынче биатлон, сноуборд, прыжки с трамплина, горные лыжи и многое другое.

Однако специалисты настоятельно рекомендуют детям начинать знакомство с зимними видами спорта с традиционных лыж. Этот вид спорта особенно хорош с точки зрения закаливания, ведь ребенок постепенно привыкает к постоянному свежему воздуху, развиваются все мышцы (прежде всего ног), координация движений. Конечно, существует угроза травматизма. Но абсолютно безопасного видов спорта нет. Спорт есть спорт. Об этом забывать не стоит. Знакомить с лыжами ребенка можно довольно рано в 3 - 4 года.

### ***Фигурное катание***

Очень красивый и зрелищный вид спорта, которым легко увлекаются и мальчики, и девочки. Несмотря на внешнюю простоту и красоту, относится к наиболее сложным, поэтому нужно настроиться на то, что не все сразу будет получаться, как хотелось бы. Именно здесь особенно сильно чувствуется жесткая конкуренция. Безусловно, хорошо развиваются мышцы ног, рук, как у парников, так и сольных танцоров на льду, координация грация. Но фигуристам приходится много работать не только на катке, но и в зале - над хореографией. В нашем городе возраст юных фигуристов 4 - 5 лет.

### ***Теннис***

Во время занятий работают практически все группы мышц, хорошо развивается координация движений.

Этот вид спорта, также помогает выработать у ребенка столь необходимые в жизни качества, как упорство и настойчивость. Кроме того, теннис не терпит пренебрежения. Для серьезного овладения техникой надо заниматься 2-3 раза в неделю, а количество детей в группе при этом должно быть не более 4-5. Время от времени также необходимы индивидуальные тренировки. Двери в большой и маленький теннис открываются после первого (пятилетнего) юбилея.

### ***Боевые искусства***



Приобрели особую популярность в последние десятилетия. Сюда относятся дзюдо, самбо, карате, тэквондо, айкидо, ушу и еще множество вариантов единоборств. Эти виды спорта развивают координацию движений, мускулатуру, учат малыша быстро реагировать и правильно падать. Девочки занимаются боевыми искусствами с не меньшей охотой, чем мальчики. Это неудивительно: в наше время умение постоять за себя очень полезный навык. Уровень травматичности при квалифицированном преподавании не выше обычного. Однако надо быть готовым к тому, что после тренировок неизбежны синяки. В нежном возрасте рекомендуются лишь бесконтактные виды единоборств: ушу, айкидо, карате. Первые уроки на координацию движений можно начинать с 2 лет.

### ***Танцы***

Хотите найти более простой и безопасный путь приобщения вашего ребенка к спорту? Начните с обычных танцев. Это полезно в первую очередь для общего развития. К танцам относятся: спортивные, балльные танцы, аэробика, разновидности современных танцев. Кто знает, может, это призвание вашего ребенка? В клубы на такие программы берут детей с 3 лет.

### ***Шахматы и шашки***

Эти "тихие" виды спорта, безусловно, помогут развитию логического мышления, внимания, памяти. Кроме того, воспитают характер ребенка и поспособствуют умению спокойно и рассудительно идти к победе. Ими ребенок запросто может заниматься с

пяти лет. К выбору вида спорта нужно отнестись предельно внимательно. Важно, чтобы он соответствовал характеру ребенка. Нельзя давить на малыша, через силу заставлять его ходить в спортивную секцию, ведь спорт должен приносить радость. Прежде всего, внимательно присмотритесь и прислушайтесь к своему чаду.

Ни в коем случае нельзя сбрасывать со счетов его склонности и бороться с природой, пытаясь на свое усмотрение "улучшать" ребенка. Попробуйте выявить и развить все позитивное, что досталось ему от рождения.

Не бойтесь экспериментировать: не стоит корить малыша, если он, полгода проведя в секции, вдруг решительно откажется продолжать занятия. Сначала попробуйте разобраться в ситуации. ***Возможно, дело не в самом спорте, а в социально-коммуникативных отношениях внутри коллектива.***