

Спорт и дети: В какую секцию отдать ребенка?



Задумываясь над проблемами физического воспитания своего ребенка, родители, часто оказываются перед выбором: в какую спортивную секцию записать сына или дочку?

Успех физического развития ребенка нередко зависит от «точности попадания». Не стоит руководствоваться при выборе решением своих знакомых или друзей и вести своего ребенка в ту же секцию, куда те отдали своих детей. Присмотритесь к особенностям характера своего чада при выборе направления физического воспитания ребенка.

Если у него хорошо развиты навыки общения, если он в любом коллективе чувствует себя, как рыба в воде — ему отлично подойдут командные виды спорта: футбол, хоккей, баскетбол, волейбол и т. д.

Для организации физического развития ребенка, который является выраженным лидером и не привык делиться своими победами, оптимальным вариантом станет секция художественной или спортивной гимнастики, теннис. Для достижения успехов в этих видах спорта потребуются личные усилия ребенка.

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

Если вы озабочены проблемами физического воспитания тихого, замкнутого и застенчивого ребенка, не спешите принуждать его заниматься командными видами спорта в надежде, что он станет более общительным. Скорее ему 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 здесь 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 заболеваниями 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 сердечно-сосудистой систем развивают точность и быстроту реакций, ловкость, улучшают осанку

Противопоказания: неустойчивость шейных позвонков (легко смещаются при резких движениях) плоскостопия, 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 сердечно-сосудистой 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 сердечно-сосудистой системы.

Таким образом, правильный выбор секции для ребенка имеет огромное значение для его развития и здоровья. Как известно, двигательная активность влечет за собой развитие интеллекта. Дети, которые занимаются спортом, часто опережают по умственному развитию своих сверстников. Увлечение спортом часто может длиться годами, отвлекая детей и подростков от неблагоприятного влияния улицы и сомнительных компаний.

Желаем удачи в воспитании здорового ребенка!

Инструктор по физической культуре:
Жерздева Е. Н.

