

Виды спорта для детей. Что выбрать?

Родители, хотите, чтобы ваше чадо было всесторонне развитым и здоровым? Думаете отдать ребенка в спорт? И стоите перед вопросом, какой же вид спорта выбрать?

Вам нужно внимательно отнестись к выбору конкретного вида спорта для своего малыша.

Уже созданы специальные методики по определению спортивно одаренных детей или к какому виду спорта предрасположен ваш ребенок. Каждый ребенок рождается с уже определенными задатками, которые можно выявить даже в совсем раннем возрасте. Подобные тестирования не займут много времени. Для ребенка тестирование выглядит как обыкновенная игра.

Если Вы хотите видеть своего ребенка в профессиональном спорте, следует пройти такую диагностику как можно раньше, чтобы не упустить драгоценное время.

А если Вы хотите, чтобы занятия спортом просто нравились ребенку и поддерживали здоровье и отличную физическую форму, то можно выбрать любой вид спорта. Главное, чтобы не было медицинских противопоказаний. Можете проконсультироваться со спортивным врачом. Врач-педиатр может не знать специфики конкретного вида спорта.

Итак, виды спорта для детей, рассмотрим плюсы и минусы некоторых спортивных секций.



Большой теннис.

Этот вид спорта является одним из самых популярных среди родителей на сегодняшний день, которые выбирают спорт для своего ребенка. Большой теннис сегодня является модным видом спорта. Не малую роль в его популярности играет высокодоходность. За победу в престижном турнире можно получить приличные призовые деньги. Занятия большим спортом способствуют развитию ловкости и быстроты реакции. Большой теннис улучшает координацию и работу дыхательной системы. Противопоказаниями для занятий этим видом спорта могут быть плоскостопие, близорукость, нестабильность шейных позвонков, язвенная болезнь.

Плюсы:

Занятия большим теннисом развивают ловкость и быстроту реакции;

Регулярные тренировки улучшат координацию и работу дыхательной системы;

Большой теннис будет полезен для детей, страдающих, остеохондрозом или заболеваниями обмена веществ;

Большой теннис считается высокодоходным видом спорта. За победы в турнирах, победители получают серьезное вознаграждение.

Не рекомендуется:

Ребёнка нельзя отдавать в большой теннис, если у него наблюдается нестабильность шейных позвонков;

Если у ребенка плоскостопие;

Близорукость или язвенная болезнь



Футбол, баскетбол, волейбол, хоккей.



Эти виды спорта прекрасно подойдут для ребят, которые любят активные, командные игры. Командные виды спорта, такие как футбол, хоккей, волейбол, баскетбол хорошо подойдут общительным детям. Если ребенок наоборот, на контакт идет трудно, то эти виды спорта помогут развить в нем коммуникабельность. Занятия командными видами спорта предполагают большую подвижность и общение. Занятия футболом хорошо развивают мышцы ног и таза, волейболом — быстроту реакции, ловкость, осанку. Хоккей и баскетбол улучшают дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Противопоказаниями для посещения занятий по футболу, волейболу, хоккею, баскетболу являются такие заболевания у детей, как плоскостопие, бронхиальная астма, близорукость, некоторые заболевания позвоночника, язвенная болезнь.

Плюсы:

При занятиях футболом развиваются мышцы ног и таза, а так же бег способствует укреплению всего организма;

В баскетболе улучшается работа зрительного и двигательного аппаратов, функционирование дыхательной и сердечно-сосудистой систем, координация движений;

Дети, кто занимаются волейболом, появляется точность и быстрота реакций, ловкость, улучшается осанка;

Хоккей поможет укрепить ребёнку опорно-двигательный аппарат в целом, улучшить работу дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной системы;

В некоторых случаях занятия этими видами спорта могут стать полезными даже для детишек с сердечно-сосудистыми 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



Плавание, пожалуй, лучший способ повысить иммунитет ребенка. Тем более все дети любят плавать в воде. Плавание подходит практически всем детям. Многие родители предпочитают отдавать своих детей на плавание, благодаря тому, что этот вид спорта хорошо закаливает, вырабатывает правильную осанку и развивает мышцы. Плавание особенно полезно детям, страдающим ожирением, сахарным диабетом, сколиозом. Занятия плаванием улучшают кровообращение, благотворно влияют на нервную систему, улучшает работу легких. К тому же, в этой секции ребенок научится хорошо плавать. А это умение особенно важно для детей Сочи, большинство из которых все лето проводят на море. Противопоказаниями для занятий плаванием являются открытые раны, болезни глаз и некоторые кожные заболевания.

Плюсы:

Постоянный гидромассаж, который улучшает кровообращение;

Плавание укрепляет нервную систему ребенка;

Плавание помогает правильно сформировать костно-мышечную систему ребенка;

Плавание улучшает работу легких;

Плавание особенно рекомендуется детям со сколиозом, сахарным диабетом, ожирением и близорукостью.

Не рекомендуется:

Нельзя заниматься плаванием при различных кожных заболеваниях;

При открытых ранах;

При болезнях глаз.

Фигурное катание и лыжный спорт для детей



Лыжный спорт для детей, как известно, это вагон здоровья, но опять же, не для всех. Лыжи подходят для занятий в регионах со стабильной снежной зимой, хотя и в Сочи существуют лыжные секции. Помимо традиционных лыж, сегодня популярными направлениями являются горные лыжи, сноуборд, прыжки с трамплина и пр. Ребенку, конечно же, лучше начинать заниматься с обычных лыж. Не стоит забывать, что лыжи являются одним из самых травмоопасных видов спорта, хотя абсолютно безопасного спорта не бывает.

Фигурное катание - любимый вид спорта у детей, особенно у девочек. Занятия фигурным катанием повышают работоспособность и выносливость, развивают опорно-двигательный аппарат, улучшают работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Противопоказаны занятия этим видом спорта деткам с заболеваниями легких, астме и близорукости

Плюсы:

Эти виды спорта развивают опорно-двигательный аппарат;

Улучшают работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем;

Повышают выносливость у ребёнка;

Коньки и лыжи специалисты рекомендуют и деткам со сколиозом, остеохондрозом, с заболеваниями обмена веществ.

Не рекомендуется:

Не стоит увлекаться этими видами спорта при заболеваниях лёгких; Астме или близорукости.

Восточные единоборства



Боевые искусства (самбо, рукопашный бой, каратэ, бокс) популярны сегодня не только у мальчиков, но и у девочек. Уметь защищаться никогда не бывает лишним. Занятия боевыми искусствами вырабатывают быстроту реакции, развивают ответственность, самооценку, способствуют не только физическому, но и духовному совершенствованию.

Плюсы:

Восточные единоборства помогают ребятам с неустойчивой психикой контролировать свое состояние.

Художественная гимнастика, аэробика, шейпинг, спортивные танцы.



Девочки, несомненно, предпочитают именно эти виды спорта. Танцы подходят и для девочек, и для мальчиков. Это могут быть спортивные танцы, современные, аэробика. Занятия танцами также вырабатывают правильную осанку, развивают самодисциплину, координацию, пластичность. Танцы — это всегда красиво. Гимнастика как вид спорта очень популярен у девочек. Это один из самых красивых видов спорта. Занятия гимнастикой развивают правильную осанку, координацию и грациозность. Гимнастика является базовой основой к занятиям другими видами спорта. Раннее занятие художественной гимнастикой (с 4 лет) противопоказано детям с близорукостью и сколиозом.

Плюсы:

- Эти виды спорта развивают гибкость и пластичность;
- Улучшают координацию движений;
- Способствуют формированию красивой и правильной фигуры.

Не рекомендуются:

- Детям с высокой степенью близорукости;
- Детям со сколиозом нужно соблюдать особую осторожность, лучше проконсультироваться с врачом.

Верховая езда и конный спорт для детей.



Конный спорт практически идеальный вид спорта. Во время езды ребенок получает массаж на мышцы спины, голени, бедер. При этом нет больших физических нагрузок. А так же конный спорт лечит различные психические расстройства детей и даже детский церебральный паралич. Ну и ничто не заменит личного общения с лошадьми. Верховая езда подходит для занятий детям от 10 лет. Этот вид спорта не требует большой физической нагрузки, но в тоже время верховая езда предполагает активную работу мышц спины, бедер, голени. Занятия конным спортом лечат психические расстройства. Катание на лошадях рекомендовано детям, страдающим детским церебральным параличом. Даже простое общение ребенка с животным подарит массу положительных эмоций. Если у вашего чада нет никаких противопоказаний, вы можете выбрать любой вид спорта для ребенка. Главным образом ориентируйтесь на предпочтения своего ребенка.

