



КАК ВЫБРАТЬ СПОРТИВНУЮ СЕКЦИЮ

Только 17-18% дошкольников входят в 1-ю группу здоровья, и все спортивные дороги перед ними открыты: таких детей будут рады принять во многих секциях. Подавляющее большинство малышей имеют 2-ю группу здоровья, то есть у них есть те или иные нарушения в работе органов, которые при благоприятных обстоятельствах могут исчезнуть, а при прочих перерасти в хроническую форму. Чтобы этого не произошло, потребуются усилия родителей, например, закаливание, диета, сбалансированные нагрузки, исключая частые и долгие тренировки. В 3-ю, 4-ю и 5-ю группы здоровья входят дети с хроническими болезнями разной степени тяжести, которые могут проявиться уже в младенческом возрасте. Если у ребенка имеются проблемы со здоровьем, лучше не отдавать его сразу в спортивную секцию, а привести сначала на занятия лечебной физкультурой.

С чего начать выбор спортивной секции

Альтернативой спорту может быть физкультура: с ее помощью вряд ли удастся добиться мировой славы, зато можно закалить малыша, укрепить его иммунитет, развить выносливость и ловкость. Во многих спортивных центрах есть фитнес-группы для 2-3-летних малышей. Посещая их, дети получают общую физическую подготовку, учатся управлять своим телом и одновременно приобретают навыки общения. Занятия проходят в виде игры, крохе интересно и он с удовольствием идет на урок.

Если фитнес-центр по какой-то причине не подходит, приобретите абонемент в бассейн, наверняка там есть детские группы. Приобщать карапуза к плаванию можно уже в грудном возрасте - в домашней ванне или бассейне при поликлинике. Плавание укрепляет основные группы мышц, позвоночник и суставы, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Маленькие пловцы быстрее развиваются и реже болеют.

Серьезные занятия любым видом спорта следует начинать после 4 лет, когда малыш уже научился осознанно выполнять упражнения, отличать право и лево, понимать замечания.

Занятия бегом и лыжами подойдут для тренировки сердца и легких. И те, и другие имеют общий плюс: они, как правило, проходят на воздухе, что способствует закаливанию.

Волейбол рекомендуют при проблемах с органами дыхания: броски мяча с поднятыми руками развивают грудную клетку и легкие.

Художественная гимнастика развивает гибкость, ловкость, выносливость.

Девочки учатся владеть телом, красиво и грациозно двигаться. Больших достижений удастся достичь только тем, кому природа подарила исключительную гибкость. Есть у этого качества и обратная сторона, повышенная подвижность суставов может быть симптомом патологии соединительной ткани. И в этом случае физические нагрузки надо ограничить.

Фигурное катание способствует формированию правильной осанки. На начальном этапе они проводятся в щадящем режиме. Позднее тренировки потребуют полной отдачи. Интенсивно заниматься этим видом спорта не рекомендуется малышам с плоскостопием.

Тяжелая атлетика не подходит детям с искривлением позвоночника, плоскостопием, близорукостью и нарушениями со стороны мышечной системы.

Теннис, бадминтон и другие виды спорта, где одной рукой держат ракетку, а вторая ничем не занята, не годятся детям с асимметричным изгибом (вправо или влево) позвоночного столба. Неравномерная нагрузка усугубит проблему.

Хоккей и футбол при очевидных достоинствах - развивают мышцы ног и рук, подвижность, реакцию и ловкость, закаливают - считаются самыми травматичными занятиями. Объем физических нагрузок способен спровоцировать синдром хронической усталости и нервные срывы.

Айкидо особенно подходит гиперактивным «расторможенным» детям, драчунам и задирам, помогая им выплеснуть чрезмерную энергию и научиться управлять своей агрессией. Уроки укрепляют иммунитет, ведь на занятиях малыши двигаются босиком, а это один из способов закаливания. Айкидо учит детей правильно дышать, развивает координацию движений, укрепляет мышцы, формирует правильную осанку и особую «летающую» походку.

Ушу развивает двигательные способности, точность и ритмичность, укрепляет вестибулярный аппарат. Начальный курс гимнастики состоит из комплекса общеукрепляющих упражнений, который развивает все группы мышц.

Конный спорт прежде всего подходит детишкам с проблемами развития нервной системы и опорно-двигательного аппарата. Осваивая верховую езду, ребенку приходится много внимания уделять тренировке равновесия: чтобы во время движения удержаться на спине лошади, необходимо координировать работу мышц конечностей и туловища, а это очень хорошо развивает мышцы

позвоночника. Контакт с лошадью повышает настроение и уменьшает раздражительность.

Командный игрок

Для подвижных и непоседливых больше всего подойдут командные виды спорта (футбол, хоккей, баскетбол, волейбол).

В коллективе они научатся сдерживать эмоции и считаться с окружающими. Если малыш тихоня, ему годятся одиночные виды спорта (теннис, плавание, гимнастика). На занятиях он будет развивать ловкость, силу и внимание. Для детей, которые и не тихони, и в команде быть не хотят, подойдут неординарные виды спорта - спортивные танцы, фехтование, конный спорт.

Без фанатизма

Не стоит усложнять и без того непростую жизнь маленького спортсмена дополнительными трудностями. Например, долгими поездками в секцию, расположенную далеко от дома. Выберите ту, что поближе. Учтите и материальный аспект (форма, участие в соревнованиях). Не справившись с финансовыми вопросами, придется прекратить занятия спортом и как-то объяснить причину расстроенному малышу. Не ругайте кроху, если у него что-то не получается, лучше подбодрите. И помните, что ваши мечты о медалях могут не совпасть с желаниями и возможностями ребенка. Оставьте окончательный выбор за ним.

Занятия плаванием - особенно стили брасс и на спине - очень полезны малышам с бронхиальной астмой. Они учат правильно дышать, координируя вдох и выдох, увеличивая объем легких. Но и здесь есть свои противопоказания - атопический дерматит и аллергия на хлорку. Последнее можно преодолеть, посещая бассейн, в котором воду очищают более современными и безопасными способами.

