

РЕБЕНОК И СПОРТ

Здоровье детей и спорт взаимосвязаны! Все мамы и папы знают это и рано или поздно задумываются над такими вопросами: в каком возрасте отдать ребенка в спорт, какую спортивную секцию выбрать, с чего начинать занятия и потянет ли малыш физические нагрузки?

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП Цель каждого родителя — не навредить растущему организму дополнительными нагрузками, а наоборот — развить физические данные и укрепить здоровье ребенка! А потому перед тем, как определиться с видом спорта и начать собирать информацию о спортивных секциях вашего города, следует пройти медицинское обследование. Проконсультируйтесь с педиатром, хирургом, окулистом, отоларингологом — нет ли у вашего малыша противопоказаний к занятию выбранным видом спорта. Также следует учесть и личные пожелания будущего спортсмена. Если вы мечтаете вырастить звезду футбола или фигурного катания, а ваш ребенок хочет заниматься исключительно танцами — не заставляйте его ходить на выбранные вами занятия. Через силу успехов он не добьется, а принудительных уроков ему хватит и в школе!

СПОРТ ОТ РОЖДЕНИЯ И ДО 2 ЛЕТ Сразу после рождения крохи вы можете заниматься с ним спортом. Очень полезна обыкновенная гимнастика для грудничков, которая включает массаж, прикосновения, упражнения с помощью родительских рук или детского фитбола. В некоторых семьях осваивают динамическую гимнастику и грудничковое плавание.

СПОРТ В 2-3 ГОДА В таком возрасте дети и физическая активность неразрывны. Малыши очень подвижны, им бывает сложно усидеть на месте, а потому родителям просто необходимо направлять энергию в нужное русло! На прогулках позволяйте карапузу бегать, прыгать, играть в подвижные игры, осваивать велосипед и самокат. Также ходите вместе на спортплощадки, где есть турники и тренажеры — пусть малыш потихоньку привыкает к ним. Не забывайте и про водные процедуры: летом — в открытых водоемах, зимой — в бассейне.

СПОРТ В 3-4 ГОДА В этом возрасте детишкам присущи особые гибкость и пластичность. А потому можете смело отдавать ребенка на спортивную или художественную гимнастику, плавание, фигурное катание, спортивную акробатику. С 4 лет ребенок может также посещать занятия по шашкам и шахматам, которые развивают логическое мышление, хитрый и расчетливый ум, тактику и стратегию.

СПОРТ В 5-6 ЛЕТ В возрасте 5-6 лет ребенок становится более крепким и выносливым, способным лучше концентрироваться и быстрее реагировать. Можно выбирать для ребенка следующие виды спорта: хоккей, футбол, настольный и большой теннис, айкидо, легкая атлетика, бальные и спортивные танцы.

СПОРТ В 7-8 ЛЕТ В этом возрасте маленькие спортсмены уже способны проявлять такие качества, как скорость, сила, смелость, ловкость, быстрая реакция, а также командный дух. В этом им помогут командные виды спорта — те же хоккей, футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Также можно отдать ребенка в секцию единоборств — ушу, карате, бокс или тайский бокс.

СПОРТ С 10 ЛЕТ Наступает пора заняться такими видами спорта, как велоспорт, конный спорт, фехтование, горнолыжный и конькобежный спорт, парусный спорт и тяжелая атлетика. В занятиях спортом обязательно должна быть цель. Не стоит ставить перед ребенком слишком высокую планку и настраивать исключительно на победу в соревнованиях, если вы хотите лишь всесторонне укрепить и оздоровить его. Ну, а если вы и тренер видите в вашем чаде определенные способности и стремление, то дерзайте — настраивайте его на нелегкий путь будущего чемпиона!

Подготовила инструктор по физической культуре: Юхарева И.В.