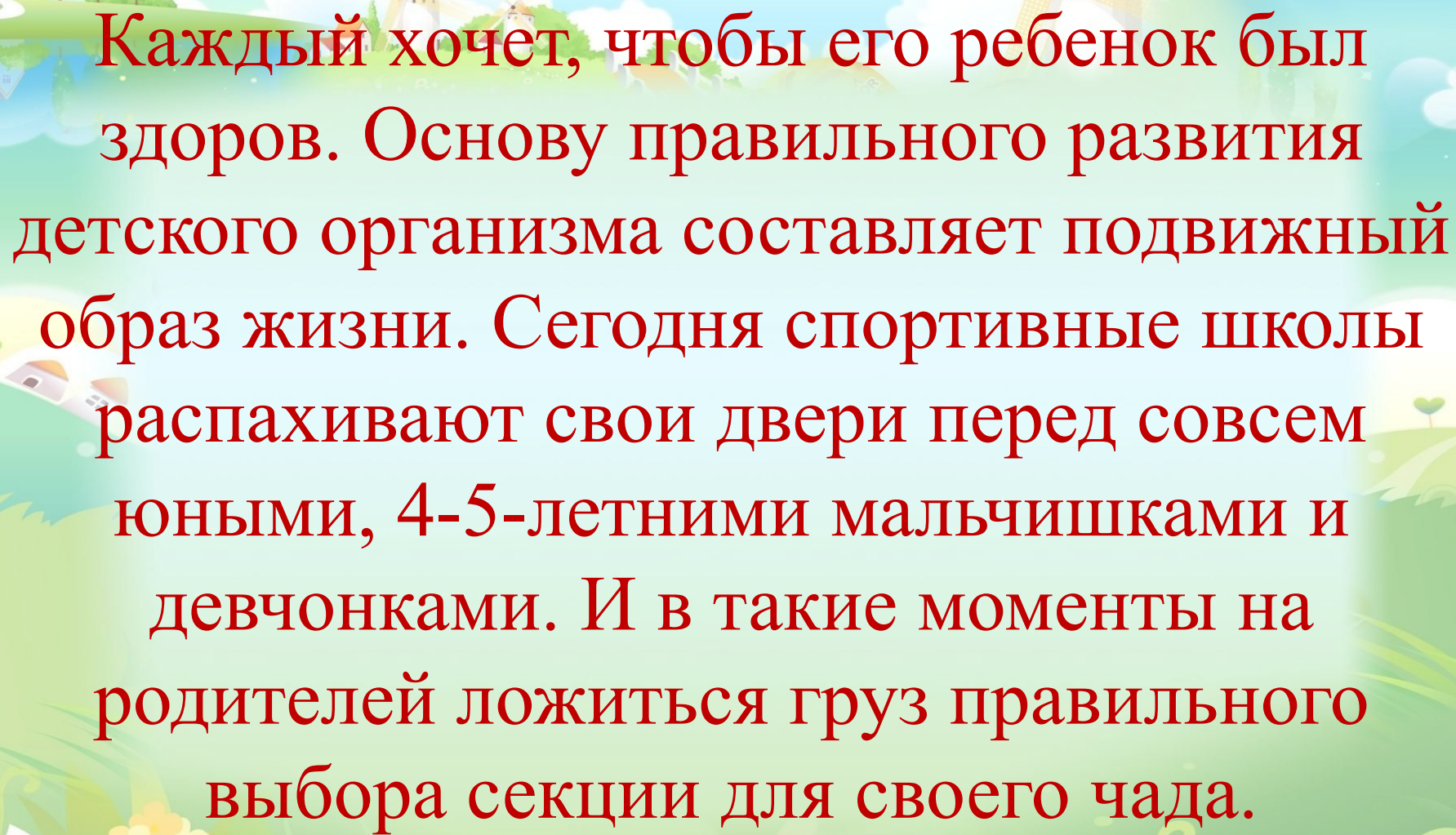




КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ  
РОДИТЕЛЕЙ

# Как выбрать для ребенка спортивную секцию?



Каждый хочет, чтобы его ребенок был здоров. Основу правильного развития детского организма составляет подвижный образ жизни. Сегодня спортивные школы распахивают свои двери перед совсем юными, 4-5-летними мальчишками и девочками. И в такие моменты на родителей ложится груз правильного выбора секции для своего чада.



**Познакомиться с некоторыми  
видами спорта.**

**Узнать как влияют занятия  
спортом на организм  
человека.**

# С чего начать?

Не навязывайте ребенку то или иное занятие. Этим можно развить у него неприязнь к этому занятию.

Важно понимать, что выбор должен быть инициирован не вами, а вашим малышом.

Если ваш ребенок по натуре *лидер и индивидуалист*, то лучше отдавать его *в легкую атлетику, теннис, плавание и другие персональные виды спорта*, где он будет совершенствовать свои личностные навыки, вырабатывая волю к победе, независимость и умение рассчитывать на собственные силы.

Если ваш ребенок *общителен, всегда стремится быть рядом с коллективом и плохо переносит одиночество*, то лучше всего продолжать оттачивать его чувство коллективизма и взаимовыручки через *игровые и командные виды спорта, такие, как, футбол, баскетбол, волейбол*.

# Физиология в вопросах выбора вида спорта

Намереваясь отдать ребенка в спортивную секцию, проследите за тем, чтобы этот конкретный его вид не навредил вашему чаду.

Страдающим **астмой** детям *лучше заниматься легкой атлетикой и лыжным спортом*, нежели футболом или хоккеем.

Если у вашего ребенка **избыточный вес**, не старайтесь отдавать его в спортивную гимнастику или прыжки в воду – требующие большой координации виды спорта будут для него сложны и утомительны, а неудачи и насмешки сверстников могут и вовсе вызвать отвращение к спорту. Лучше отдайте его в *борьбу, тяжелую атлетику или хоккей*, где повышенная масса порой является не недостатком, а преимуществом

## Спорт и семейный бюджет

Некоторые виды спорта, такие, как хоккей или теннис, требуют не только физических данных, но и серьезного финансирования. Поэтому не разочаровывайте ребенка нехваткой средств на амуницию или сборы, когда у него что-то начнет действительно хорошо получаться.

## Место расположения секции

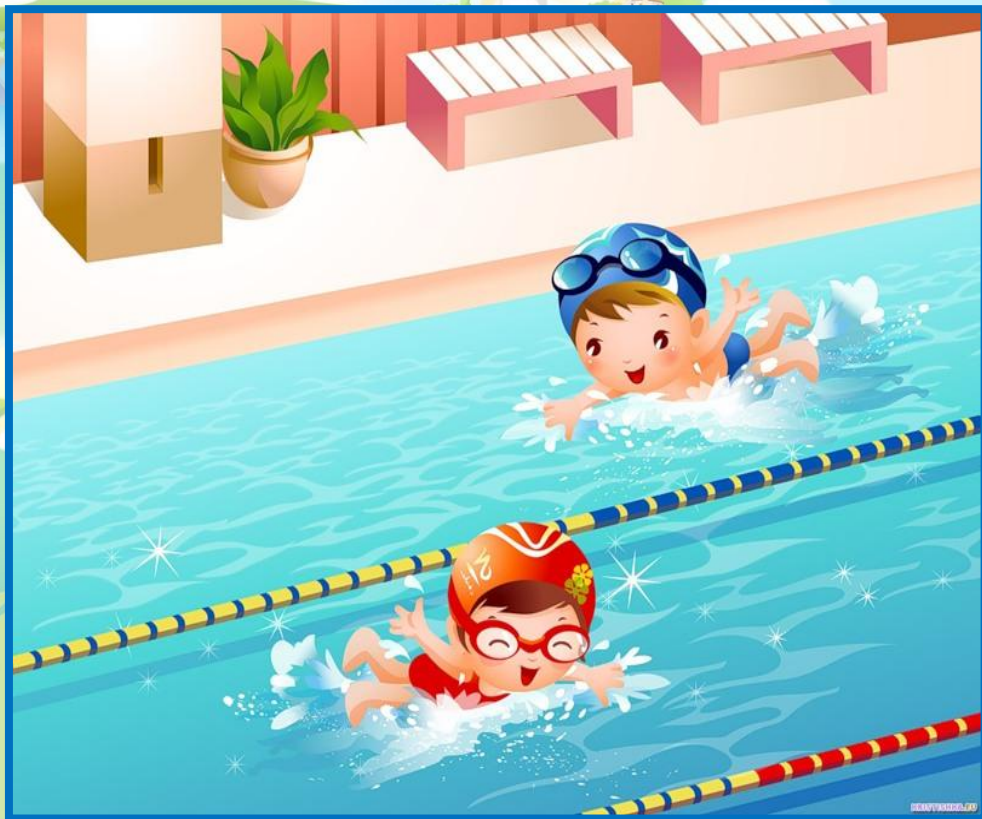
При выборе спортивной секции большим успехом будет ее близость к вашему дому.

**Выбирая для своего ребенка тот или иной вид спорта, подойдите к задаче взвешенно и мудро!**

# Плавание

## Плюсы (+):

- При занятиях плаванием ребёнок получает постоянный гидромассаж, который может улучшить кровообращение;
- Плавание укрепляет нервную систему малыша;
- Регулярные занятия в бассейне помогут правильно сформировать костно-мышечную систему у ребёнка;
- Плавание улучшает работу лёгких;
- Особенно полезно заниматься этим видом спорта детям со сколиозом, близорукостью, сахарным диабетом и ожирением;
- Плавание закалит организм ребёнка и будет содействовать всестороннему физическому развитию.



## Не рекомендуется:

- Нельзя заниматься плаванием при наличии открытых ран;
- Кожных заболеваниях;
- При болезнях глаз.

# Легкая атлетика





# Бальные танцы



# Спортивная аэробика шейпинг



## Плюсы (+):

- Занятия помогут развить гибкость и пластичность;
- Улучшают координацию движений;
- Способствуют формированию красивой правильной фигуры.

## Не рекомендуется:

- Осторожность в этом спорте нужно соблюдать тем деткам, кто страдает сколиозом;
- Высокой степенью близорукости;
- Некоторыми заболеваниями сердечнососудистой системы.

# Восточные единоборства



## Плюсы (+):

- Занятия восточными единоборствами окажет общее оздоровительное действие на детский организм;
- Если у ребёнка неустойчивая психика, то такие занятия помогут ему научиться контролировать своё состояние.

# Футбол, баскетбол, волейбол, хоккей



## Плюсы (+):

- При занятиях футболом очень хорошо развиваются мышцы ног и таза;
- В баскетболе улучшается работа зрительного и двигательного аппаратов, функционирование дыхательной и сердечнососудистой систем, координация движений;
- У занимающихся волейболом появляется точность и быстрота реакций, ловкость, улучшается осанка;
- Хоккей поможет укрепить ребёнку опорно-двигательный аппарат в целом, улучшить работу дыхательной, сердечнососудистой и нервной системы;
- В некоторых случаях занятия этими видами спорта могут стать полезными даже для детишек с сердечнососудистыми 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.

# Фигурное катание и лыжный спорт



## Плюсы (+):

- Эти виды спорта способствуют развитию опорно-двигательного аппарата;
- Улучшают работу дыхательной и сердечнососудистой систем;
- Повышают работоспособность и 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.

# ВЕРХОВАЯ ЕЗДА



Практически идеальным видом спорта является верховая езда. Во время езды на лошади отсутствуют большие физические нагрузки, но в, то, же время мышцы спины, бёдер и голени получают такой массаж, который не получится получить, ни в одном массажном кабинете.

Конный спорт способен лечить психические расстройства, и даже детский церебральный паралич. Нельзя не сказать, что просто общение с животным подарит ребёнку огромное количество положительных эмоций.

# Большой теннис

## Плюсы (+):

- Названные выше приличные призовые деньги, выигранные на престижном турнире;
- Занятия большим теннисом разовьют у вашего ребёнка ловкость и быстроту реакции;
- Регулярные тренировки улучшат координацию и работу дыхательной системы;
- Теннис станет очень полезным, если ваш ребёнок страдает остеохондрозом или заболеваниями обмена веществ.

## Не рекомендуется:

- Ребёнка нельзя отдавать в большой теннис, если у него наблюдается нестабильность шейных позвонков;
- Если у малыша плоскостопие;
- Близорукость или язвенная болезнь.

