

«Спортивные секции для детей»

Спортивные секции развивают у детей силу и волю, выносливость и настойчивость, ловкость и координацию движений, умение преодолевать трудности и постоять за себя. Но к выбору спортивных кружков нужно относиться с большой осторожностью. Начинать желательно с таких видов спорта, при которых нагружаются все группы мышц (плавание, ушу, гимнастика и т.д.). Также родителям при выборе кружка нужно учитывать физические и психологические данные своего ребенка. Каждый вид спорта хорош и «возрастной период» - наиболее безопасный и полезный для ребенка. Спорт – это всегда физические нагрузки, поэтому нужно знать показания и противопоказания к определенному виду тренировок.

Плавание (с рождения).

Плавание – самый распространенный и полезный вид спорта. В воде все расслабляется, а нагрузка равномерно распределяется по всему телу. Весьма маловероятно, что дети в воде получают какие-нибудь синяки, ушибы или травмы.

Детям можно начинать заниматься плаванием с самого рождения. А грудничкам с недоразвитием опорно-двигательного аппарата, врожденными кривошеями, рахитом, гипотрофией, деформацией грудной клетки плавать нужно начинать как можно раньше, желательно с трех месяцев, пока не угасли все врожденные рефлексы.

Показания.

Плавание закаляет весь организм в целом, укрепляет нервную систему, костно-мышечный аппарат, улучшает дыхание, кровообращение и координацию движений. Помогает при близорукости, сахарном диабете, гастрите, ожирении, сколиозе, плоскостопии.

Противопоказания.

Хронические кожные заболевания (грибковые, инфекционные, экзема), хронические отиты и ангины, конъюнктивит, сердечная недостаточность, туберкулёз, язвенная болезнь или аллергия (в т.ч. на хлорку). Хлор ведет к раздражению кожи и слизистых оболочек у детей и часто вызывает аллергию более щадящий способ дезинфекции – озонирование. Обработанная озоном вода шелковистая, мягкая и приятная для кожи и волос.

Катание на лыжах, коньках, роликах (с 4-х лет).

Катание на лыжах, коньках, роликах повышает работоспособность и выносливость, развивает и укрепляет опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную систему, помогает при энурезе и заболеваниях мочеполовой сферы (укрепляет мышцы таза), полезны при искривлении позвоночника (нагрузка на позвоночник пропорциональна), регулируют кровообращение и обмен веществ. При плоскостопии показаны только лыжи, т.к. нагрузка на ступни в данном виде спорта оптимальна.

Противопоказания.

Не стоит увлекаться этими видами спорта при астме (и наоборот, можно при частых бронхитах и пневмониях), близорукости высокой степени, сердечной недостаточности, гастрите и язве.

Художественная гимнастика, спортивные танцы, аэробика (с 4-х лет).

Польза.

На занятиях развивается гибкость, пластичность, координация движений, чувство ритма, выносливость. Дети учатся красиво двигаться. Полезна при нарушении осанки (сколиоз, остеохондроз), дисплазии, гипотрофии, плоскостопии, деформации грудной клетки.

Противопоказания.

Осторожность нужно соблюдать детям со смещением позвонков, близорукости высокой степени и некоторыми заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Чрезмерные занятия данными видами спорта в дальнейшем могут осложняться болью в суставах и позвоночнике, полиартритом и нарушениями репродуктивной системы.

Восточные единоборства (с 5 лет).

К восточным единоборствам относятся ушу, кунг-фу, тхэквондо, каратэ, айкидо.

Польза.

Оказывают общеоздоровительное действие на организм, развивают ловкость, координацию движений, гибкость, скорость и быстроту реакций. Подходят для детей с неустойчивой психикой, так как учат гармонии и регулировке своего душевного состояния, с ослабленным иммунитетом, часто болеющим простудными и лор-заболеваниями, астмой.

Противопоказания.

Порок сердца, пролапс митрального клапана, близорукость, нестабильность шейных позвонков.

Большой и настольный теннис (с 6 лет).

Польза.

Большой и настольный теннис развивает глазомер, координацию, выдержку, внимание, дыхательную систему, улучшает обмен веществ, помогает сбросить лишний вес, укрепляет мышцы спины при остеохондрозе.

Противопоказания.

Из-за резких движений и пружинящих нагрузок противопоказаны занятия с детьми, у которых присутствуют проблемы шейных отделов позвоночника, сколиоз, нарушение осанки, плоскостопие, близорукость, гастриты и проблемы с ЖКТ, частые бронхиты и пневмонии.

Перед тем как отдать ребенка в секцию большого тенниса, необходимо проконсультироваться у хирурга, ортопеда или ревматолога.

Для детей 3-5 лет выбор секций весьма невелик. В основном это плавание, акробатика, борьба. Но вы и сами можете приобщить своего кроху к спорту, так сказать в «домашних условиях»: бегу, езде на велосипеде и лыжах, катанию на коньках, футболу и хоккею.