

Как выбрать вид спорта?

Сегодня все родители знают, что спорт полезен для здоровья и необходим для гармоничного развития ребенка.

Спортивная активность – лучший рецепт красоты. Почему? Спортивный ребенок дышит глубже и лучше. Его грудная клетка развивается и расширяется, емкость легких увеличивается, кровь становится богаче красными кровяными тельцами, поскольку она насыщена кислородом – источником жизни всех клеток тела. Физические упражнения, углубляют дыхание, ускоряют вывод токсинов, отравляющих организм, благотворно влияют на пищеварение, увеличивают аппетит и улучшают усвоение пищи.

Однако именно эффективность спорта требует, чтобы к нему относились со всей серьезностью. Умейте выбрать подходящий для вашего ребенка вид спорта (**посоветуйтесь с педиатром**).

Поговорим лишь о нескольких видах спорта, которые особенно благоприятствуют гармоничному развитию ребенка.

ПЛАВАНИЕ – вот, пожалуй, самый естественный и самый всеобъемлющий вид спорта. Плаванием заниматься могут мальчики и девочки с пяти лет.

Можно с уверенностью сказать, что из всех видов спорта плавание наиболее гармонично развивает ребенка, так как делает мышцы тонкими и длинными. Плавание создает исключительную дыхательную емкость легких – давление воды на грудь постоянно принуждает к законченному дыханию, грудная клетка расширяется, легкие работают с полной отдачей. Плавание выпрямляет спину, укрепляет мышцы, поддерживающие позвоночник, придает хорошую осанку. Плавание благоприятствует росту, заставляя мышцы растягиваться.

ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ. Заниматься могут мальчики и девочки с трех-четырех лет. Трех- или двухколесный велосипед – лучшее развлечение.

Велосипедный спорт – идеальная гимнастика для ног и бедер, в которой работают все суставы. Но заниматься им не рекомендуется при некоторых искривлениях позвоночника.

ДЗЮДО И САМБО. Заниматься могут мальчики с семи лет. Сейчас это очень модные виды спорта. Они придают уверенность движениям, прекрасно дисциплинируют, вырабатывают умение владеть собой, вселяют уверенность робким и усмиряют драчунов. Дети приобретают физическую и психическую уравновешенность.

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА. Заниматься могут мальчики и девочки.

Не надо путать гимнастику с обычной физкультурой. Спортивная гимнастика состоит из вольных упражнений и упражнений на снарядах (перекладине, параллельных и разновысоких брусьях, коне с ручками, кольцах, коне для прыжков).

Благодаря этому виду спорта приобретается умение почти в совершенстве владеть своим телом, максимально развивается гибкость и подвижность.

СПОРТ СОВЕРШЕННО НЕОБХОДИМ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА!

Подготовила инструктор по ФК- Бережная З. А.