

# **Спортивные секции для детей**

**Консультация для родителей**



*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 в свой «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 начать как можно раньше, желательно до 3х месяцев, пока не угасли все врожденные рефлексy.*

### **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, туберкулез, 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.**

**Дошкольникам не рекомендуется заниматься прыжками в воду, потому что это весьма травмоопасный вид спорта.**

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

#### **Польза**

**Катание на лыжах, коньках, роликах повышают работоспособность и выносливость, развивают и укрепляют опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную систему, помогают при энурезе и заболеваниях мочеполовой сферы (укрепляют 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 4х лет)**

### **Польза**

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

### **Противопоказания**

Осторожность нужно соблюсти 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, кун-фу, тэйквандо, карате, 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 развивают глазомер, координацию, выдержку, внимание, дыхательную систему, улучшает обмен веществ, помогает сбросить лишний вес, укрепляют мышцы спины при остеохондрозе.**

### **Противопоказания**

**Из-за резких движений и пружинящих нагрузок противопоказаны занятия с детьми, у которых присутствуют проблемы шейных отделов позвоночника, сколиоз, нарушения 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 не велик. В основном это плавание, гимнастика, акробатика, борьба. Но вы и сами можете приобщать своего кроху к спорту, так сказать, в «домашних условиях»: бегу, езде на велосипеде и лыжах, катанию на коньках, футболу и хоккею.**

