

## **Как выбрать нужный вид спорта?**

Нужно ли превозносить благотворное влияние 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 шариками, поскольку она насыщена кислородом – источником жизни всех клеток тела. Детский организм полон жизни.

Спортивный ребенок здоровее. Физические упражнения, углубляют дыхание, ускоряют вывод токсинов, отравляющих организм, благотворно влияют на пищеварение, увеличивают аппетит и улучшают усвоение пищи.

Насыщенная кислородом кровь активизирует функционирование эндокринных желез, которые определяют развитие ребенка.

У спортивного ребенка более сильные мышцы, подвижные суставы, прямая спина. Он увереннее себя чувствует, потому что лучше владеет своим телом. Его движения грациознее. Рефлексы лучше. Спортивный ребенок уверенней управляет своими нервами.

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 тела ребенка.

### **ВОЗМОЖНОСТИ НЕКОТОРЫХ ВИДОВ СПОРТА**

**ПЛАВАНИЕ.** 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.

Не лишайте ребенка благотворного влияния этого вида спорта, опасаясь, что в воде бассейна есть микробы. Практически никакого риска нет: за водой очень внимательно следят, она регулярно проверяется специальной гигиенической службой.

**ЛЫЖНЫЙ СПОРТ.** Поставить ребенка на лыжи можно в три года, но в этом возрасте рано еще говорить о занятиях лыжным спортом. Учить ходить на лыжах можно начать с шести лет.

Занятия лыжным спортом заставляют ребят часто находиться на воздухе. Особенно полезно кататься на лыжах в горах. Солнце, чистый, насыщенный ультрафиолетовыми лучами воздух дают исключительный эффект.

Лыжи заставляют работать все мышцы тела, развивают равновесие и уверенность, закаляют.

**КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ.** Заниматься могут мальчики и девочки с пяти-шести лет.

Развивает ловкость, равновесие, гибкость, элегантность и грациозность. Укрепляет мышцы ног и делает фигуру стройной.

**ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ.** Заниматься могут мальчики и девочки с трех-четырёх 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 умирят драчунов. Дети приобретают физическую и психическую уравновешенность.

Занятия дзюдо и самбо запрещены тем, у кого слабый позвоночник.

**СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА.** Заниматься могут мальчики и девочки с семи – восьми лет.

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 РАВНОВЕСИЯ РЕБЕНКА!**