Влияние спорта на здоровье детей:

Забота о здоровье сына или дочери - приоритетная задача для родителей. Занятия спортом создают условия для правильного физического развития детей любого возраста, нужно лишь знать, какой вид спорта выбрать и когда лучше начать тренировки. В юном возрасте малыш и сам проявляет повышенный интерес к активному досугу и подвижным играм. Такой возможностью стоит воспользоваться. С раненых лет необходимо привить ребенку любовь к спорту и объяснить роль здорового образа жизни.

Занятия спортом и здоровье детей

Сегодня родителям стоит быть особенно внимательными к подобным вопросам. Спорт — эффективный способ противодействия неблагоприятным факторам, влияющим на здоровье детей. Поэтому его значение в жизни невозможно переоценить. Экология, вредное питание, пассивный образ жизни, заболевания и врожденные патологии — от всех этих явлений родители не смогут защитить свое чадо на 100%. Однако, они могут компенсировать вредное влияние, подготовить и закалить организм.

Физическое развитие детей:

нарушения и методы коррекции проблем

Активный досуг и подвижные игры - это не только способ заложить основу здоровья. Занятия спортом в раннем возрасте - это один из методов коррекции нарушений физического развития детей. Лечение многих отклонений включает комплекс специальных упражнений. В первую очередь это относится к патологиям опорно-двигательной системы. Кроме этого, активное времяпрепровождение на свежем воздухе оказывает общеукрепляющее воздействие на юный организм, а также помогает развивать ослабленную сердечно-сосудистую систему. Стоит лишь помнить, что занятия спортом для коррекции проблем физического развития детей и тренировки для оздоровления существенно отличаются. Коррекционные упражнения должен подбирать опытный специалист:

– он оценит текущие показатели физического развития ребенка;  
– проведет консультацию для родителей;  
– установить безопасную интенсивность и частоту тренировок.

Не стоит усердствовать в данном вопросе, чрезмерный энтузиазм может лишь навредить. Поэтому организацию коррекционных занятий мамам и папам стоит реализовывать только вместе с врачом. Ортопед, дефектолог и педиатр назначат оптимальный курс, опираясь на проверенную информацию и результаты индивидуального обследования.

Особенно актуальны занятия спортом для детей младшего школьного возраста: сбалансированные тренировки помогут решить ряд проблем с физическим развитием:

– дефицит мышечной массы (у мальчиков-подростков);  
– избыточный вес;  
– искривление позвоночника (кифозы, сколиозы, лордозы);  
– коррекция осанки;  
– отклонения от норм в развитии формы грудной клетки;  
– нарушения координации и двигательных функций, связанные с недостаточностью выносливости и силы;  
– слабое развитие гибкости.

Кроме этого, регулярная двигательная активность — это профилактика плоскостопия.

В каком возрасте детям следует начинать заниматься спортом?

Стоит сразу сказать, что каких-либо универсальных правил не существует. Возраст начала занятий спортом определяется типом физической активности, а также списком критериев, которые для каждого ребенка индивидуальны. К примеру, плавать в бассейне под присмотром родителей можно уже с девяти месяцев. На секцию художественной гимнастки ребенка можно отдавать с четырехлетнего возраста, а вот начать заниматься фигурным катанием лучше с шести. Такие тренировки, также как акробатика или бальные танцы, потребуют наличия определенной базы. Речь идет не только о выносливости и силе, но и о координации движений.

Как определить, какой вид спорта подходит ребенку?

О физических критериях и требованиях было сказано ранее. Решая, каким видом спорта заняться ребенку, родителям стоит учитывать также темперамент и психоэмоциональные особенности. Открытые, смелые и коммуникабельные дети лучше контактируют с тренером, их можно отправить на фигурное катание, гимнастику или отдать в секцию командных видов спорта. Здесь им придется не только работать сообща со сверстниками, но и четко выполнять требования старших. В таком деле важна дисциплинированность и доверие.

Гиперактивным малышам более полезными окажутся занятия по борьбе. На таких тренировках они научатся контролировать эмоции, концентрировать внимание и станут более организованным. А вот тихому и скромному ребенку лучше выбрать индивидуальные виды спорта — плавание, большой теннис. На таких занятиях малыш получит необходимую физическую нагрузку, а умеренное общение со сверстниками позволит ему постепенно раскрепоститься и стать более общительным. Это рациональнее, чем сваливать на плечи застенчивого малыша ответственность за победу или поражение команды.

Популярные виды спорта для мальчиков:

Ребята, как правило, более активные и физически развитые, чем девочки. Энергию мальчика стоит направить в нужное русло и выбрать для регулярных занятий подвижный вид спорта. Универсальным вариантом может стать баскетбол, футбол или хоккей. Такие тренировки не только обеспечат необходимую физическую нагрузку, но и помогут адаптироваться в социальном плане. Командные виды спорта — лучший выбор, если родители хотят, чтобы мальчик приобрел нужные черты характера и развил полезные коммуникативные навыки. Дух соперничества и персональная ответственность, умение работать сообща и следовать инструкциям — такая психологическая практика пригодится будущему мужчине. Кроме этого, групповые тренировки на свежем воздухе и интенсивный бег — отличная основа для формирования здоровой опорно-двигательной и сердечно-сосудистой системы.

Выбирая, каким видом спорта лучше заниматься мальчику, родители должны помнить и о наращивании мышечной массы. У подростка метаболизм ускоряется. Поэтому в период полового созревания понадобятся дополнительные усилия и специальный высокобелковый рацион, чтобы сформировалась атлетическая фигура. Секция по борьбе и плаванье, хороший выбор для роста необходимой мышечной массы у мальчиков. А вот тяжелая атлетика или походы в тренажерный зал с папой — решение неоднозначное. Педиатры разрешают тренироваться с отягощением только с 10-12 лет, однако, лучше отложить такие занятия еще лет на пять.

Какой вид спорта выбрать для девочки:

В этом случае приоритетными задачами являются:

– коррекция веса и формирование фигуры;  
– общее укрепление организма;  
– развитие грации, гибкости и координации движений.

Исходя из таких целей, лучшие виды спорта для девочек — секция художественной гимнастики, большой теннис, фигурное катание, занятия бальными танцами. Такие тренировки помогут поддерживать физическую форму, а при должном старании станут любимым увлечением или даже карьерой. В категории приятных и полезных хобби, которые потребуют меньше свободного времени, можно выделить: беговые и горные лыжи, плаванье или легкую атлетику. В последнее время большой популярностью пользуется верховая езда - в «пони-клубы» можно записать малышку уже с 4 лет.

Нужно ли заставлять ребенка заниматься спортом:

В этом вопросе есть две стороны медали и родителям важно соблюдать баланс. Сегодня появилось множество видов пассивного досуга. Телевидение и Интернет составляют серьезную конкуренцию обычным развлечениям. Поэтому лучше как можно раньше мотивировать ребенка заниматься спортом, заинтересовать его, продемонстрировать пользу активного отдыха. Лучше всего это делать на личном примере и начать с совместной зарядки по утрам. Если пропустить момент, родителям будет непросто в будущем оторвать ребенка от телевизора или видеоигр, чтобы заставить его заниматься спортом.

Если в дошкольном возрасте не стимулировать интерес детей к спорту и не следить за их рационом, то проблемы со здоровьем и физическим развитием практически гарантированы. Любителей пассивного отдыха у компьютера и нездоровой пищи ждет ожирение и сопутствующие эмоционально-психологические трудности.

Но это лишь одна сторона медали. Многие родители в вопросе мотивации перегибают палку. Спорт в детском и подростковом возрасте должен восприниматься ребенком скорее как развлечение. Если превратить тренировки в «каторгу», это вызовет лишь отторжение. Результатом станут серьезные психологические проблемы и разрушенные взаимоотношения с родителями. Не стоит оправдывать свои действия тем, что став профессиональным спортсменом, сын или дочь будут еще благодарить вас за моральный прессинг и настойчивость. Практика показывает, что в такой ситуации дело редко доходит до карьеры. Получив неудачный опыт на старте, подросток бросает ненавистную секцию при первой же возможности.

Спортивная одежда и обувь для занятий спортом:

Такая продукция должна соответствовать всем санитарно-гигиеническим нормам, быть удобной. Надежная шнуровка, качественный крой и эргономика - факторы, которые снизят риск травматизма.

Из-за физической нагрузки малыш потеет, поэтому спортивная одежда для детей и подростков должна быть изготовлена из дышащих материалов. Лучше купить вещи из текстиля, в котором преобладают натуральных волокна. Детская обувь для занятий спортом должна обеспечивать хорошее сцепление, а одежда — не стеснять движения.

Лучше избегать мелких декоративных элементов, сложной вышивки и свободных силуэтов. Важно следить и за тем, чтобы спортивная одежда и обувь для ребенка не препятствовали нормальному кровообращению. Кроме этого, вещи должны нравиться малышу. Красивая форма и новые кроссовки могут стать наградой за успехи или хорошей мотивацией продолжать тренировки.