Виды спорта и их влияние на организм ребёнка

Спорт и физическая активность занимает важное место в жизни любого человека взрослого и ребёнка. Положительное влияние на молодой, растущий организм неоспоримо. Сидячий образ жизни, отсутствие физической активности – **гиподинамия**, болезнь 21 века. Несформированный детский организм в итоге имеет деформацию позвоночника (нарушение осанки, сколиоз), дряблость мышц, понижение тонуса, лишний вес. По статистике медиков 70% из всех болеющих детей болеют те, кто не занимается спортом, не посещает те или иные секции, не ходит на уроки физкультуры. Организм не получает нужной динамической разрядки. Наблюдаются изменения в мышечной ткани, в скелете, появляются заболевания, присущие взрослым, пожилым людям. Эти неутешительные выводы вызывают тревогу у врачей и педагогов. Бороться с этими проблемами помогает спорт, и даже простая физзарядка по утрам. Важную воспитательную и оздоровительную роль играют различные секции спортивные и развивающие.

Другая крайность у детей - **гиперактивность**. Дети рассеяны, невнимательны, не могут усидеть на одном месте, сосредоточиться. Они с трудом запоминают и усваивают материал. Таких детей сложно контролировать и заставить спокойно вести себя. И здесь опять приходят на помощь секции и спорт. Физические спортивные занятия помогают сбросить излишнюю активность, нормализуют эмоциональный фон, направляют бурную энергию в нужное русло.

**Какую секцию выбрать?** Или как увлечь ребёнка спортом, если он ленивый или пассивный. Поможет собственный пример. Взрослые, занимаясь активными видами спорта, могут увлечь за собой детей. Занятия надо подбирать тщательно, учитывая особенности ребёнка, его здоровье и желания.

**Плавание** – самый популярный вид спорта. Он подходит абсолютно всем, прекрасно укрепляя нервную систему ребёнка. Плавание корректирует проблемы со скелетом, улучшает кровообращение, расслабляет мышцы и создаёт прекрасное настроение.

Оптимально подходят детям **командные виды спорта**, такие как волейбол, футбол и др. Это не только тренирует выносливость, гибкость, ловкость и координацию движений, но и формирует личные качества: коммуникабельность, силу воли, командный дух. Дети, которые в детстве любили командные игры зачастую вырастают руководителями, так как умеют действовать в команде и руководить её движением.

Предпочтение так же отдаётся и**секциям восточных и боевых единоборств** (рукопашный бой, самбо, дзюдо и т.д.). Они тренируют мышцы, оттачивают быстроту реакции, прививают смелость, учат контролировать свои эмоции, обучают навыкам самозащиты. Часто выбор родителей и детей падает на зимние виды спорта — лыжи, коньки, катание на сноуборде, прыжки с трамплина, горные лыжи, фигурное катание.

Отлично влияют на осанку, улучшают вестибулярный аппарат все виды **танцев**. Танцы развивают чувство красоты, ритма, пластику.

Стоит обратить внимание на занятия **теннисом, художественную гимнастику.** Не нужно пренебрегать таким видом спорта, как верховая езда. Общение с животным даёт ребёнку море позитивных эмоций и прекрасное настроение. Известно, что такие занятия излечивают психические расстройства и облегчают многие тяжёлые недуги. В последнее время набирает популярность вид спорта — скандинавская ходьба, то есть ходьба с лыжными палками.

**Перед посещением выбранной секции или занятиями спортом**, необходимо пройти консультацию врача, сдать определённые анализы. С некоторыми заболеваниями занятия определённым видом спорта, противопоказано или ограниченно. Фигурное катание противопоказано детям с близорукостью, астмой и заболеваниями сердца. Большой теннис не подходит ребятам с плоскостопием и язвенной болезнью.

Умеренность и постепенный разумный подход, это залог успешных результатов в оздоровлении организма, решения психологических и физических проблем детей.