Выбираем виды спорта

Инструктор по физической культуре
Фоминых Оксана Владимировна

В настоящее время возрастает роль двигательной активности наших детей. Поэтому многие родители стремятся с ранних лет увлечь их спортом. Такое стремление можно только приветствовать, но на этом пути иногда сложно определить верное направление. Много вопросов, которые тревожат родителей. Проблема выбора всегда сложна. Чтобы немного облегчить выбор и указать возможные варианты, предлагаем эту информацию, которая позволит понять что необходимо вашему ребенку.

Большой теннис

Этот вид спорта является самым популярным среди родителей

Плюсы:

- Развивает ловкость и быстроту реакции
- Улучшает координацию и дыхательную систему
- Полезен при остеохондрозе и заболевании обмена веществ

Не рекомендуется:

- Если нестабильность шейных позвонков
- Если близорукость и болезни желудка

Футбол, хоккей, баскетбол

Эти виды спорта подойдут детям, которые любят командные игры

Плюсы:

- Развивают мышцы ног и таза
- Улучшают работу зрительного и двигательного аппаратов, координацию движений
- Появляется точность и быстрота реакции, ловкость, улучшается осанка
- Укрепляют дыхательную, сердечно-сосудистую и нервную системы

Не рекомендуется:

- Если нестабильность шейных позвонков
- Если плоскостопие и болезни желудка

Плавание

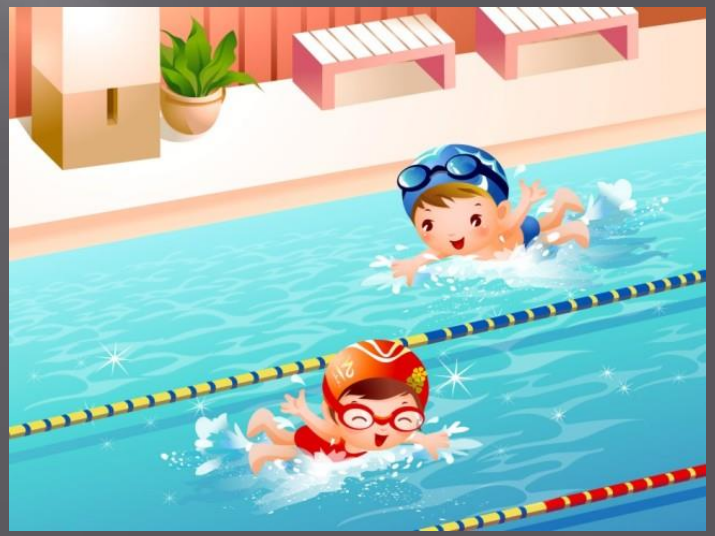
Этот вид спорта лучше всего повышает иммунитет

Плюсы:

- Улучшает кровообращение
- Укрепляет нервную систему и работу легких
- Полезен при сколиозе, сахарном диабете, ожирении и близорукости

Не рекомендуется:

- Если есть различные кожные заболевания и открытые раны
- Если есть болезни глаз



Лыжный спорт

Этот вид спорта становится популярным

Плюсы:

- Развивает опорно-двигательный аппарат
- Улучшает дыхательную и сердечно-сосудистую системы
- Повышает выносливость
- Рекомендуется при сколиозе и остеохондрозе

Не рекомендуется:

- Если есть заболевание легких
- Если астма и близорукость

Фигурное катание

Этот вид спорта также становится популярным среди родителей

Плюсы:

- Развивает опорно-двигательный аппарат и координацию
- Улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную системы
- Полезен при остеохондрозе и заболевании обмена веществ

Не рекомендуется:

- Если есть заболевания легких
- Если близорукость

Конный спорт

Этот вид спорта является самым идеальным

Плюсы:

- Развивает координацию движений
- Улучшает нервную систему
- Полезен детям с детским церебральным параличом

Не рекомендуется:

- Если нестабильность

шейных позвонков

Легкая атлетика

Этот вид спорта не для ленивых

Плюсы:

- Развивает координацию движений выносливость
- Улучшает дыхательную, сердечно-сосудистую, нервную системы
- Укрепляются мышцы ног и таза, а также весь организм

Не рекомендуется:

- Если нестабильность шейных позвонков
- Если есть плоскостопие и болезни желудка

Бокс, борьба

Этот вид спорта больше подходят мальчикам

Плюсы:

- Развивают координацию движений, ловкость и быстроту реакции
- Улучшают нервную систему
- Полезен очень активным детям

Не рекомендуется:

- Если нестабильность

шейных позвонков и остеохондроз

- Если близорукость и болезни желудка

Художественная гимнастика

Этот вид спорта является самым популярным среди девочек

Плюсы:

- Развивает гибкость и пластичность
- Улучшает координацию и дыхательную систему
- Способствует формированию красивой и правильной осанки

Не рекомендуется:

- Если нестабильность шейных позвонков и сколиоз
- Если высокая степень близорукости

Велоспорт

Этот вид спорта для самых выносливых

Плюсы:

- Развивает мышцы ног и таза
- Улучшает координацию и дыхательную систему
- Способствует укреплению всего организма

Не рекомендуется:

- Если нестабильность шейных позвонков и сколиоз
- Если высокая степень близорукости
- Если есть сердечно-сосудистые заболевания

Танцы, аэробика

Этот вид спорта также очень популярный

Плюсы:

- Развивает гибкость, пластичность и чувство ритма
- Улучшает координацию, дыхательную систему и слух
- Способствует формированию красивой и правильной осанки

Не рекомендуется:

- Если нестабильность шейных позвонков и сколиоз
- Если высокая степень близорукости
- Если есть плоскостопие

Если у вашего ребенка нет никаких противопоказаний, выбирайте любой вид спорта для него.
Самое главное учитывайте желание и таланты своего ребенка.

Оздоровительная работа ДОУ и передовой опыт освещается на этом сайте. На нем свои заметки, консультации и рекомендации публикуют воспитатели, педагог – психолог, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре.

Приглашаем к сотрудничеству!

mdou_18rybinka@mail.ru

Тел.: 2-02-34