

Какой вид спорта выбрать?

Наверное, многие родители хотели бы уже в раннем возрасте, трех-пяти лет, отдать своего малыша в какую-нибудь спортивную секцию. Вопрос лишь заключается в том, какую секцию выбрать, так чтобы не навредить ребенку и чтобы он получал удовольствие. На сегодняшний день существует многообразие видов спорта, что значительно затрудняет выбор. Некоторые виды спорта начинают работу с детьми лишь с младших лет, другие же наоборот набирают подростков, поскольку данный тип спорта требует осознанной деятельности.

Среди видов спорта, которые требуют участия уже с четырех-пяти лет можно назвать балет, бальные танцы, фигурное катание и многие другие. Данная группа секций определяется тем, что необходимо развивать мышечную память ребенка, к тому же в таком возрасте мышцы наиболее гибкие, что позволяет позже достичь больших успехов в данном виде спорта. Но вся проблема заключается в том, что позже придется выбирать между спортом и образованием, потому что ни балет, ни гимнастика не терпят соперничества. Конечно, можно продолжать ходить просто в секцию без каких-либо перспектив, но это неинтересно.

Одним из видов спорта, который также ориентирован на детей младшего возраста это большой теннис. Теннис развивает дыхательную систему, улучшает координацию движений, а также полезен при нарушении обмена веществ. Однако к этому виду спорта следует относиться с осторожностью и проконсультироваться с врачом, если ваш ребенок страдает плоскостопием, нестабильностью шейных позвонков, язвенной болезнью или астмой. Дело в том, что большой теннис может серьезно осложнить вышеперечисленные заболевания и привести к нежелательным последствиям.

Самым популярным для малышей любого возраста является плавание. Детей учат плавать еще с грудного возраста. Этот вид спорта очень хорошо влияет на опорно-двигательный аппарат. В отличие от большого тенниса плавание распределяет нагрузку по всему телу, когда как большой теннис сосредотачивает ее по большей части в плечевом поясе. Плавание укрепляет нервную систему, способствует улучшению дыхания и кровообращения. Наиболее полезным плавание будет тем детям, которые страдают гастритом, деформацией грудной клетки, сколиозом, сахарным диабетом, ожирением. Главное, чтобы спорт приносил пользу и удовольствие.