

## Физкультура или спорт.

Решив приобщить своего ребенка к занятиям **спортом**, в первую очередь возникает вопрос: самостоятельно проводить тренировки дома или отдать ребенка в спортивную секцию? Однозначно ответить, какой из вариантов лучше, нельзя, каждый имеет свои особенности.

### *Занятия физкультурой в домашних условиях*

Чтобы занятия приносили вашему ребенку только пользу и здоровье, необходимо, прежде всего, достаточно внимательно изучить специализированную литературу!

Занятия желательно проводить в одном, специально подготовленном месте, свободном от мебели. Предварительно необходимо хорошо проветрить помещение и провести влажную уборку (*пыль – сильнейший аллерген*). Тренировка должна длиться 15–20 минут. Рекомендуется проводить занятия в первой половине дня, например, начинать день с зарядки. Лучше проводить тренировки примерно в одно и то же время и регулярно (каждый или через день, чтобы в них выработалась потребность. Занимаясь дома, ребенок будет получать больше внимания и тренироваться по индивидуальной программе.

Схема занятий **физкультурой** в домашних условиях:

- ходьба на месте и дыхательные упражнения;
- общеразвивающие упражнения для мышц плечевого пояса;
- специальные упражнения для наружных мышц глаз;
- общеразвивающие и корригирующие упражнения для мышц туловища и нижних конечностей;
- специальные упражнения для мышц глаз;
- элементы самомассажа глаз и мышц задней поверхности шеи;
- упражнения на расслабление мышц конечностей;
- дыхательные упражнения.

Занятия **физкультурой** важно сочетать с закаливанием организма воздухом, солнцем и водой!

### ***Вы решили отдать ребенка в спортивную секцию?***

Занятие спортом имеет множество преимуществ:

- физическое развитие ребенка;
- расширение его возможностей;
- навыки работы на результат;
- развитие способности добиваться поставленных целей;
- тренировка характера;
- воспитание навыков работать в системе, регулярно, через «не могу»
- расширение круга общения и кругозора (участие в соревнованиях, интересные поездки)

Вы должны быть готовы к тому, что в каждом виде спорта есть своя *«ложка дегтя»*, это травмы. Как бы ни был внимателен тренер во время тренировки, без травм не обходится ни одна спортивная карьера!

**Спортивные единоборства** (*бокс, каратэ, кик-боксинг*) – частые удары по голове (*даже в перчатках и защитном шлеме*) вызывают легкие сотрясения мозга, что может негативно

отразиться на состоянии здоровья ребенка. При отработке движений используется правосторонняя или левосторонняя стойка, что может привести к несимметричному развитию мышц спины и в дальнейшем к проблемам с осанкой.

**Борьба** (*дзюдо, классическая, вольная борьба*) – обычно на тренировках и соревнованиях случаются растяжения мышц и вывихи суставов. Также возможно несимметричное развитие мышц спины и проблемы с осанкой.

**Баскетбол** – на занятиях равномерно нагружается весь организм, но для успешной игры необходим рост выше среднего.

**Футбол** – очень частые травмы ног.

**Художественная гимнастика** – достаточно тяжелые и интенсивные занятия. В перспективе строгая диета, которая может негативно отразиться на здоровье.

**Плавание** – идеальный вид спорта для гармоничного развития позвоночника и всего организма, способствует формированию правильной осанки.

**Тяжелая атлетика** – чрезмерная нагрузка на позвоночник и суставы, что может привести к нарушению в развитии опорно-двигательного аппарата. Очень мало внимания уделяется главной мышце нашего организма – **сердцу**: имея хорошо развитую внешнюю мускулатуру, возможно получить непропорционально слабо развитое сердце, что может в дальнейшем привести к проблемам со здоровьем.

**Легкая атлетика** – усиленная нагрузка на растущие суставы ног может в дальнейшем спровоцировать серьезные проблемы с ними.

**Восточная гимнастика** (*ушу, цигун*) – оказывает комплексное положительное воздействие на весь организм. На тренировках ребенок научится не только правильно двигаться, но и стоять, дышать.

Упомянутые проблемы обычно возникают при переходе невидимой черты, за которой спорт для здоровья превращается в спорт для результата. К этой черте разные дети приходят в разном возрасте, и задача взрослых – постоянно контролировать ситуацию. Держите руку на пульсе и берегите здоровье вашего ребенка!

Занятия в спортивной секции имеют ряд особенностей

Прежде всего, это тренировка в коллективе, что очень важно для общего развития ребенка. Детей ждут более профессиональные и насыщенные занятия, так как тренировкой руководит специалист. Здесь имеет значение все: и условия для занятий, и тренер, и коллектив, и вид спорта. Не стоит заставлять ребенка делать то, что ему совсем не нравится и не подходит. Такие тренировки могут только навредить. Достаточно сложно определить, какой вид спорта подойдет вашему ребенку. Рекомендуем вам посетить вместе тренировки по разным видам спорта. Начните со спорткомплексов, которые расположены ближе всего к дому.

При первом посещении пообщайтесь с тренером и посмотрите на условия занятий: душевая, раздевалка, тренировочный зал. Обратите внимание, в каком состоянии пребывает ребенок после занятий. Если что-то настораживает (сильная усталость, возбужденность, боли в суставах или мышцах, поговорите с тренером, он должен

объяснить вам, почему так происходит. Посмотрите, насколько комфортно вашему ребенку в коллективе.

Дайте шанс вашему ребенку попробовать себя в спорте. Быть может он будущий олимпийский чемпион!