

Що потрібно врахувати батькам обираючи вид спорту для своєї дитини?



Як і в будь-якому іншому занятті, у дитини повинна бути мета. Однак, навряд чи має сенс готувати її до якихось великих звершень, якщо вас цікавить виключно всебічний розвиток, і ви не бачите особливих здібностей вашого малюка до спорту. Достатнім результатом буде високий імунітет, гнучкість, витривалість і дисциплінованість, які виробляються при регулярних заняттях будь-яким видом спорту.

Що вибрати?

Видів спорту, які були б корисні дітям, безліч. Вважається, що чим раніше ви віддасте дитину в секцію, тим легше він адаптується і тим більших успіхів досягне. Якщо ваша дитина любить грати в ігри, що підходить їй по здоров'ю і фізичному розвитку, то ви можете познайомити її з футболом, баскетболом, волейболом чи хокеєм.

Якщо у вашої дитини слабкі м'язи, проблеми з хребтом і відсутність інтересу до командних видів спорту, то плавання буде їй найбільш корисно. Воно допоможе скорегувати сколіоз, сформувати фігуру і заспокоїти нерви. Якщо здоров'я дозволяє займатися активними і силовими видами спорту, то прекрасним виходом буде секція боксу або боротьби, які зараз дуже популярні. У ці секції ходять не тільки хлопчики, але й дівчатка.

Найнебезпечніший вид спорт - легка атлетика. Це постійні розтягування і вивихи, ризик розвитку плоскостопості, але навряд чи якийсь інший вид спорту дозволяє так гармонійно розвивати організм. Якщо ви впевнені у здоров'ї та витривалості своєї дитини, якщо його енергія вимагає виходу, то саме легка атлетика може її захопити і дозволить домогтися значних результатів.

Спорт для дітей, безумовно, важливий. Одних занять фізичною культурою в школі недостатньо, щоб дитина виросла здоровою і сильною, але додаткові заняття в будь-якій спортивній секції дадуть дитині можливість вирішити багато проблем. У першу чергу, дитина навчиться координувати свої рухи, легше буде переносити навіть розумові навантаження, його нервова система буде менш сприйнятлива до подразнення, а імунна до вірусів. Тому дитина легше засвоїть і шкільну програму, і менше занять пропустить через хворобу. Важливо лише індивідуально підходити до вибору секції, орієнтуючись не на моду і власні бажання, а на можливості і бажання вашої дитини.