

Каким видом спорта занять ребенка?



Уважаемые взрослые, перенеситесь на несколько минут в прошлое и вспомните о том, что в детстве вы вели более активный образ жизни, нежели сейчас. Гиподинамия – это бич современного общества. Только лишь поэтому вы заинтересованы в том, чтобы ваш ребенок вел более активный образ жизни. Ведь очевидно: чем активнее ребенок, тем меньше он болеет. Сегодня большинство родителей задумываются о спортивном будущем своих

детей. Но каким видом спорта занять ребенка? Чем руководствоваться при выборе, а самое главное — каковы последствия занятия профессиональным или любительским спортом? Но очень скоро вы убедитесь, что регулярные занятия спортом не только закаляют, но и формируют у ребенка характер, воспитывают дисциплинированность и ответственность.

Для командных видов спорта характерно развитие коммуникационных способностей у детей и обеспечивает максимум движения. Если вашему ребенку сложно сосредоточиться, то лучше выбрать для него секцию плавания. Плавание не только закаляет организм, но и благодаря воде ваш чересчур гиперактивный ребенок станет значительно спокойнее. Девочки в большинстве выбирают один из самых красивых и эффектных видов спорта – легкую атлетику, которая совершенствует фигуру, развивает стройность и гибкость, координацию движений, улучшает осанку. Отлично закалят вашего ребенка занятия лыжным спортом, которые помогут развить крепкую мускулатуру. Наибольшей популярностью пользуются у юных спортсменов сноуборд, горные лыжи и прыжки с трамплина. Среди мальчишек все популярнее становятся боевые искусства, которые развивают силу, координацию, ловкость, уверенность и умение за себя постоять.

Спорт- это даже не мир, это целая планета здоровья. Поэтому заботливые родители, решая каким видом спорта занять ребенка должны учитывать желание собственного чада, его состояние здоровья и медицинские показания, изучите все за и против занятий выбранным видом спорта. Пообщайтесь с родителями, чьи дети уже занимаются спортом. А также внимательно следите за настроением ребенка, чаще интересуйтесь о том, как проходят тренировки, поддерживайте непосредственный контакт с тренером.

За большинством плюсов занятием спортом стоит один только минус — повышенный травматизм. Но из- за этого не стоит отлучать ребенка от спортзала, ведь не существует безопасного вида спорта. С какого возраста стоит привлекать ребенка к спорту, написана не одна книга. В любом случае здоровье и будущее ваших детей зависит от вас.