

# СПОРТИВНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ



Каждая современная мама задумывается о физическом развитии своего чада еще на стадии, когда малыш только-только делает первые шаги. Ну а уже после 2-3-х годиков начинает искать для крохи спортивные развлечения – чтобы и пользу приносили, и служили своего рода развлечением.

## САМЫЕ ИНТЕРЕСНЫЕ ВИДЫ СПОРТА ДЛЯ ДЕТЕЙ

### ❖ Танцы

В наше время существуют множество танцевальных кружков – от рок-н-ролла до бальных (фокстрот, вальс), народные танцы, буги-вуги, рок-н-ролл, латиноамериканские, танец живота, брейк данс, крамп, тектоник, балет-лайт либо балет, хип-хоп и чечётка и другие виды. А поэтому вам с ребёнком предоставляется возможность подобрать ту секцию, направленность которой вас более всего привлекает.



Отдавать детишек на танцевальные занятия разрешается, если ребёнок достиг возраста трёх – четырёх лет. Для детишек этой возрастной группы занятия должны продолжаться тридцать минут каждое и проводиться два раза в неделю. Для самых молоденьких танцоров программа занятий имеет максимально упрощённый вид, поэтому упражнения не окажут на ваше чадо негативных последствий, в виде травматизма или переутомления.

Занятия в танцевальном кружке укрепляют мышцы, дыхательную систему, развивают грациозность и пластику, чувства ритма, координации движений, артистичности и коммуникабельности, раскованности вырабатывают красивую осанку. Именно по этой причине танцевальные упражнения рекомендуют малышам с избыточным весом либо со сколиозом.

### ❖ Художественная гимнастика

Принято различать два вида гимнастики – спортивную и художественную. Вторая больше понравится девочкам, ведь с её помощью малышка обучится обращаться с обручем, мячом и лентой. В спортивной гимнастике упражнения совершаются на канате, батуте, брусьях или кольцах, а поэтому более всего подходит мальчикам.



Заниматься гимнастическими упражнениями малыши могут уже с трёх – четырёх лет. Для большинства из них они станут доступными, потому что в этом возрасте тельце карапуза ещё не утратило природную гибкость.

Гимнастика, как и танцы, развивает грациозность и гибкость. Более того, в процессе упражнений задействованы все мышечные группы, что благоприятным образом скажется на будущих спортивных достижениях (гимнастика – это великолепная основа для различных видов спорта).

Кроме того, гимнастику рекомендуют детишкам, которые имеют проблемы с позвоночным столбом. Стоит отметить, что при всех положительных качествах на подобного рода занятиях, существует риск травматизма, более всего это относится именно к спортивной гимнастике

### ❖ **Прыжки на батуте**

Подобная спортивная забава считается не только полезным занятием для всего организма ребёнка, но и является увлекательным проведением времени. Тут никаких возрастных ограничений не имеется. Малышам можно разрешать забираться на батут с того возраста, когда он станет твёрдо стоять на ногах.

Прыжки на батуте содействуют развитию всех групп мышц, в том числе и в органах дыхания. Более того, они улучшают координацию движений, следствием чего развивается деятельность системы ЖКТ и кровообращения.



### ❖ **Фигурное катание**

Данный вид спортивных занятий лидирует по числу случаев травматизма, несмотря на всё его внешнее изящество и привлекательность. Подойдёт он для тех детей, которые не опасаются падений на лёд.

Приступать к занятиям фигурным катанием можно уже с трёх - четырёх лет. Ведь в этом возрасте карапузы лучше всего привыкают к "ледяной стихии" и начинают ощущать её буквально своей душой. Ходить на занятия рекомендуется не более 2-х раз в неделю, длительностью не более одного часа (каждое катание).

Фигурное катание послужит вашему малышу прекрасной профилактикой простудных заболеваний и поспособствует укреплению иммунитета. При регулярных занятиях у ребёнка формируется - гибкость, артистичность и выносливость.

Главный минус - травматизм. Но его возможно избежать, тренируясь у профессионального тренера, который может не только обучить дошкольника самым азам, но и станет учитывать индивидуальные особенности его организма.



### ❖ **Велосипед**

Обучать ребёнка катанию на байке рекомендуется начинать уже с двух лет. На этом этапе малыш ещё не способен правильно держать равновесие, поэтому для него необходимо выбрать трёх колесное "транспортное" средство, который по своим размерам будет идеально подходить маленькому человечку. Перейти на двух колёсный велосипед уж можно в четыре годика, когда ребёнок станет словно заправский Шумахер гонять по своему двору.

Плюсов у этого занятия огромное множество: развитие быстрой реакции, развитие мышц ног и других мышц, укрепление сердечной мышцы, улучшение обмена веществ, повышение выносливости организма, развитие вестибулярного аппарата, формирование мышечного корсета, профилактика нарушения зрения, близорукости.

При идеально выбранном средстве передвижения минусов у таких поездок не наблюдается.



### ❖ **Ролики**

Если вы наконец захотели познакомить своего маленького "гонщика" с роликами, не забывайте соблюдать простые правила безопасности, ведь они "написаны" по чужим ошибкам. Купите необходимую экипировку: наколенники, шлем, налокотники, защита кисти – чтобы при падении малыш остался цел. Экипировка в большинстве случаев предлагается вместе со средством передвижения. К выбору роликов следует подходить ответственно. Никакого китайского ширпотреба.



Обучать ребёнка кататься на роликовых коньках можно с четырёх летнего возраста. В более раннем возрасте вы можете "получить" неправильное развитие стопы. В этой ситуации важно - не заставлять насильно, длительность самих "покатушек" должна регулироваться самим крохой. При проявлении чрезмерной настойчивости вы у него только отобьёте желание нормально кататься.

Езда на коньках формирует быстроту реакции и содействует координации движений. При постоянных занятиях у малыша правильно формируются все группы мышц.

Главный недостаток подобного времяпровождения - это повышенный травматизм, которого можно частично избежать, приобретя все необходимые защитные средства.

### ❖ **Плавание**

Данный вид спорта рекомендуется детишкам с такими заболеваниями, как ожирение и сколиоз. Но кроме влияния на костные ткани организма, плавание может усилить сердечно-сосудистую систему и иммунитет. Большой плюс у плавания, что оно равномерно развивает все группы мышц. Во время занятий организм получает закаливающий эффект, наступает эмоциональное и физическое расслабление, привыкает к перепадам температур.

Плавание рекомендовано с первых недель жизни. Время занятий - 2-3 раза в неделю (для начала) по 20-40 минут. Далее с 3-х лет – в специальной группе, в бассейне.

Минусом является то, что мама или папа, не являющиеся профессионалами в этой области, не смогут научить кроху правильной постановке дыхания и положения тела. А вот переучить малыша потом будет невозможно. Хлор, которым очищают воду в бассейне, не полезен для дыхательных путей (выбирайте бассейн, воду в котором очищают другим способом). Если есть склонность к аллергии, то плавание может спровоцировать конъюнктивит, аллергический насморк и пр.



### ❖ **Восточные единоборства**

**Варианты:** дзюдо, карате, айкидо, ушу.

В четырёхлетнем возрасте детей обучают только самым азам выбранной техники. В основе занятий - общее укрепление мышц и упражнения на растяжку. Настоящие занятия боевыми искусствами желательно начинать не раньше двенадцатилетнего возраста. Помимо общего физического развития и укрепления организма, техники восточных боевых искусств направлены на развитие гибкости и ловкости, координации, точности движений, приучает к дисциплине, технике защиты, постановке правильного дыхания. Во время занятий дошкольник не только получает эмоциональную разрядку, но и развивается физически.

Большой и единственный минус подобных упражнений - сопутствующие травмы.



### ❖ **Лыжи**

**Лыжи**

В наше время данный вид спорта стал набирать всю большую популярность. И в этом нет ничего загадочного, ведь лыжные прогулки доставляют большое удовольствие не только детишкам, но и их родителям.

Знакомить ребёнка с беговыми лыжами рекомендуется с возраста трёх - четырёх лет, а вот с горными подождите до пяти лет. Если малыш полюбит лыжи в этом возрасте, он оставит их в своём сердце на всю жизнь.

Лыжные прогулки - это прекрасная тренировка для пресса, ног и спинных мышц, а также развивает координацию и ловкость. Да и кроме того, простое нахождение на свежем морозном воздухе может принести одну только пользу.

Лыжи противопоказаны только при астме и ортопедических болезнях.

