

## «Лечение спортом»

*Каждому родителю очень важно, чтобы их дети были здоровы. Но как сохранить здоровье ребенка? Все мы знаем о профилактике заболеваний, о закаливании, о пользе активного образа жизни, спорта. Но вот какой вид спорта подойдет вашему малышу? В какую секцию записать ребенка?*

Для красивой осанки, для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата полезны занятия плаванием, художественной гимнастикой или фигурным катанием, конный спорт и волейбол.

Вылечить плоскостопие (если оно запущено) можно занимаясь спортивной и художественной гимнастикой, хоккеем.

Детям, которые часто простужаются, с ослабленным иммунитетом, можно порекомендовать плавание, хоккей, фигурное катание, горные лыжи, греблю.

Укрепить сердечнососудистую и дыхательную системы, развивать выносливость помогут занятия футболом, баскетболом, волейболом, хоккеем. Кроме того, командные виды спорта воспитывают волевые качества, развивают социальное мышление, умение быть в команде, вырабатывать стратегию и тактику.

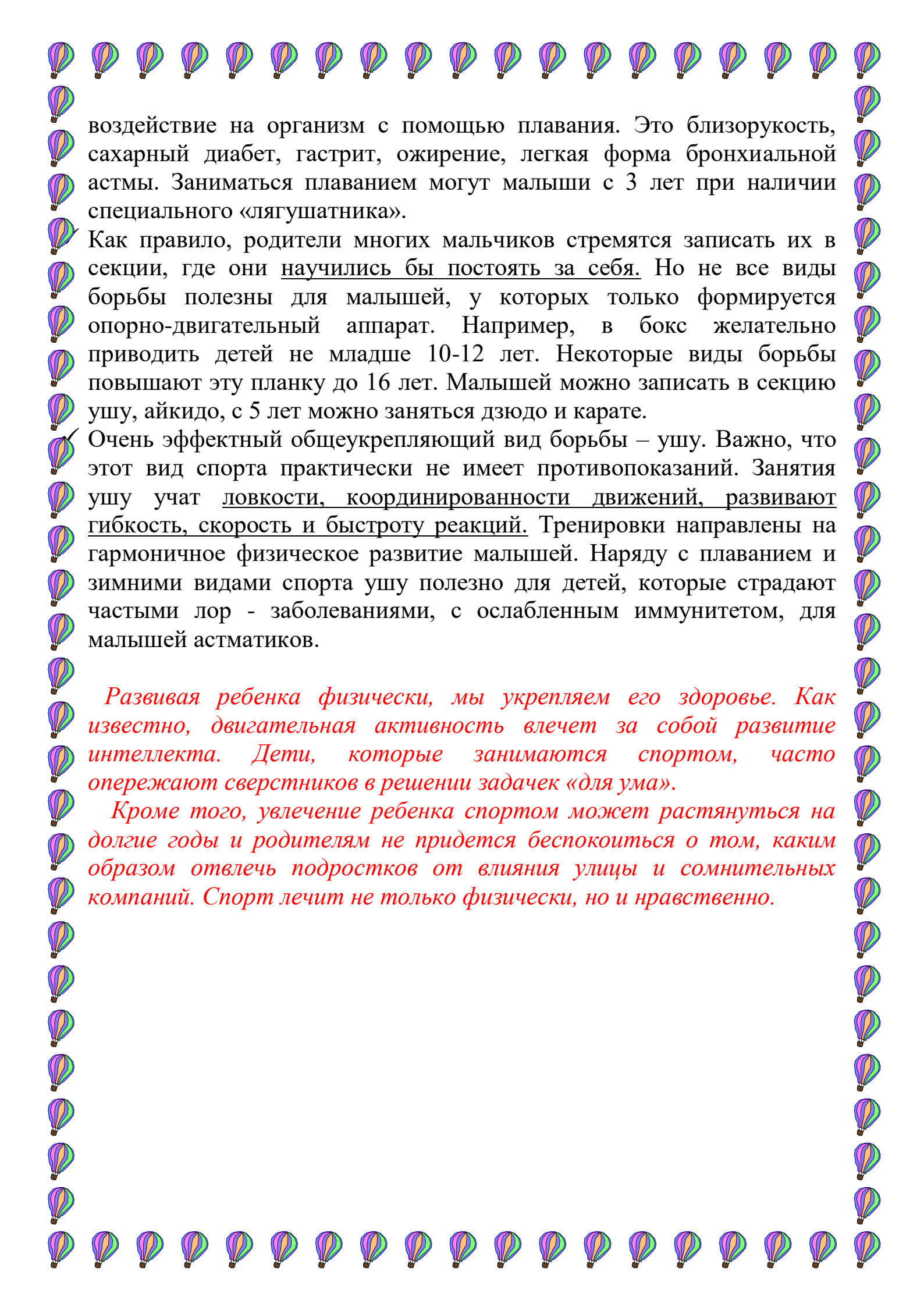
Для улучшения вестибулярного аппарата. Для таких детишек полезны занятия футболом, фигурным катанием, лыжами, художественной гимнастикой, многими видами единоборств, например дзюдо или карате.

Для укрепления нервной системы можно порекомендовать плавание, лыжи, верховую езду, ушу.

Развивать глазомер, выдержку, внимание поможет большой и настольный теннис. У ребенка, занимающегося настольным теннисом, совершенствуется мелкая моторика, и, как следствие, почерк становится красивее. Еще один плюс этого вида спорта – улучшение работы органов дыхания.

Плавание также помогает правильному формированию костно-мышечной системы, улучшает дыхание и кровообращение. Особенно полезно плавание детям со сколиозом, деформацией грудной клетки (в воде происходит естественное вытяжение дисков позвоночника).

Многие болезни, которые противопоказаны для занятий практически всеми видами спорта, можно лечить и уменьшить их негативное



воздействие на организм с помощью плавания. Это близорукость, сахарный диабет, гастрит, ожирение, легкая форма бронхиальной астмы. Заниматься плаванием могут малыши с 3 лет при наличии специального «лягушатника».

Как правило, родители многих мальчиков стремятся записать их в секции, где они научились бы постоять за себя. Но не все виды борьбы полезны для малышей, у которых только формируется опорно-двигательный аппарат. Например, в бокс желательно приводить детей не младше 10-12 лет. Некоторые виды борьбы повышают эту планку до 16 лет. Малышей можно записать в секцию ушу, айкидо, с 5 лет можно заняться дзюдо и карате.

Очень эффективный общеукрепляющий вид борьбы – ушу. Важно, что этот вид спорта практически не имеет противопоказаний. Занятия ушу учат ловкости, координированности движений, развивают гибкость, скорость и быстроту реакций. Тренировки направлены на гармоничное физическое развитие малышей. Наряду с плаванием и зимними видами спорта ушу полезно для детей, которые страдают частыми лор - заболеваниями, с ослабленным иммунитетом, для малышей астматиков.

*Развивая ребенка физически, мы укрепляем его здоровье. Как известно, двигательная активность влечет за собой развитие интеллекта. Дети, которые занимаются спортом, часто опережают сверстников в решении задач «для ума».*

*Кроме того, увлечение ребенка спортом может растянуться на долгие годы и родителям не придется беспокоиться о том, каким образом отвлечь подростков от влияния улицы и сомнительных компаний. Спорт лечит не только физически, но и нравственно.*