

Дети и спорт

С каждым годом в России открываются новые спортивные секции, где представлены многочисленные виды спорта для детей и это не случайно. По статистике каждый четвертый ребенок в нашей стране к 10 годам имеет тенденцию к развитию хронических заболеваний на фоне нездорового образа жизни.

Чтобы избежать таких болезней как ожирение, сахарный диабет и заболевания позвоночника врачи рекомендуют привлекать детей к спортивным занятиям с самого раннего возраста. Это могут быть семейные походы, активные игры, выезды на природу или регулярные посещения спортивных секций. многочисленные виды спорта для детей и это не случайно. По статистике каждый четвертый ребенок в нашей стране к 10 годам имеет тенденцию к развитию хронических заболеваний на фоне нездорового образа жизни.

В какой вид спорта отдать ребенка

Задумываясь о том, в какой вид спорта отдать ребенка, немногие родители отдают себе отчет в том, что этот выбор должен учитывать не только возраст малыша, но и его индивидуальные особенности. Часто отдав ребенка в спортивную секцию, родители потом жалеют о сделанном выборе, ведь часто просто отказывается заниматься и не хочет посещать спортивный кружок.

Чтобы этого не случилось, выбирать вид спорта для ребенка нужно в соответствии с темпераментом малыша:

- **Сангвиники.** Эти малыши любят быть лидерами. Им необходимы похвала и победы. Таким деткам лучше всего подходят активные виды спорта. Прекрасным выбором могут стать любые скоростно-силовые дисциплины;
- **Холерики.** Эти малыши эмоциональны и также готовы работать в команде. Им будут комфортны циклические виды спорта или единоборства;

- **Флегматики.** Малыши с таким характером прекрасно справляются с многократными повторениями одного действия. Это значит, что лучшим выбором для них станут циклические или сложно-координационные дисциплины;
- **Меланхолики.** Для них неприемлемы строгость тренера и спартацкие условия. При правильном подходе такие малыши могут показать успехи в фехтовании или стрельбе. Также отличным выбором для них могут стать интеллектуальные занятия.

Чтобы определить какая секция подходит вашему ребенку, можно пройти специализированный тест. Тестирование поможет определить цели и задачи, узнать каким характером обладает малыш и подобрать для него именно тот кружок, в котором он будет чувствовать себя комфортно.

Важно! Перед записью в секцию необходимо получить консультацию участкового педиатра. Некоторые дисциплины имеют абсолютные противопоказания. Помимо этого вам придется сдать анализы и пройти обследования у узких специалистов.

Спорт для детей дошкольного возраста

Виды спорта для маленьких детей – это занятия, развивающие основные физические навыки и укрепляющие иммунную систему. Не нужно ожидать, что двухлетний малыш сразу станет чемпионом.

Спорт для детей дошкольного возраста необходим для общего развития и подготовке малыша к более серьезным занятиям. Идеальным возрастом для начала занятий врачи считают 4-5 лет. Но если малыш активен и здоров, занятия отдельными дисциплинами можно начинать уже с двух лет.

Большинство родителей считают, что в этом возрасте еще рано посещать спортивные секции, а единственным вариантом физических тренировок является плавание в бассейне. Но это совершенно не так.

Сегодня многие кружки приглашают малышей самого раннего возраста, где с ними занимаются специально обученные тренеры.

Виды спорта для детей от 2 лет

Начиная с двух лет, малыши нуждаются в повышенной физической активности. Они бегают, прыгают, кувыркаются и везде падают. И чтобы их шалости не оборачивались серьезными травмами, родители должны задуматься о структурированной физической нагрузке.

Адекватная физическая нагрузка в этом возрасте – занятия минимум 2 раза в неделю по 30 минут. С возрастом количество часов занятий постепенно увеличивается и уже к 5 годам может составлять по 2 часа 3 раза в неделю.

Тренировки для самых маленьких, это не полноценные занятия с соревнованиями и победами. В это время тренировки строятся по принципу игры. Малыш будет бегать, прыгать, веселиться, разучивать простейшие упражнения и выполнять элементарные задачи.

Идеальные виды спорта для детей от 2 лет:

- Плавание;
- Танцы;
- Гимнастика;
- Беговел;
- Детская йога;
- Прыжки на батуте.

В этом возрасте крохе еще очень сложно оставаться без мамы или папы, поэтому оставлять его одного среди незнакомых ему людей категорически нельзя, вам придется заниматься вместе с ним. Более того вам придется выполнять с малышом все упражнения, ведь повторять он будет именно за вами.

В 3-4 года малыш уже может выполнять более сложные упражнения и понимать требования тренера. Именно этот возраст считается оптимальным для начала занятий.

В это время уже доступны следующие секции:

- Лыжи;
- Единоборства;
- Большой теннис или настольный;
- Гольф;
- Роликовые коньки;
- Фигурное катание.

Если вы боитесь отдавать малыша в эти секции в столь юном возрасте, обратите внимание на развивающие центры со спортивным уклоном. В таких центрах общеразвивающие занятия включают в себя уроки физкультуры, где тренеры учат самых маленьких простейшим физическим упражнениям в игровой форме.

Справка: С двухлетнего возраста малыши переживают активный скачок роста и развития. Оптимальные нагрузки помогут правильно сформировать мышечную массу и опорно-двигательный аппарат, что в дальнейшем убережет их от проблем со здоровьем.

В какой вид спорта отдать ребенка 5 – 6 лет

Ребята, достигшие пятилетнего возраста уже абсолютно готовы к занятиям в спортивной секции. Это именно тот возраст, когда юный спортсмен начинает понимать смысл командной игры, адекватно воспринимать критику со стороны тренера и выполнять его требования.

Если вы задумались, в какой вид спорта отдать ребенка 5-6 лет, прекрасным выбором могут стать игровые виды спорта, к ним относятся:

- Футбол;
- Хоккей;
- Водное поло;
- Гольф;
- Регби;

- Теннис;
- Волейбол;
- Баскетбол;
- Бадминтон;
- Гандбол и др.

В дошкольном возрасте тренировки должны быть умеренными. Растущий организм может негативно отреагировать на повышенные нагрузки, и тогда вместо пользы занятия принесут только проблемы со здоровьем. Если наблюдая за дошкольником, вы заметили, что он стал плохо спать, часто капризничает и быстро устает, поговорите с тренером о снижении нагрузки или смените секцию.

Справка: По статистике дети, занимающиеся в секциях с 5 лет, имеют крепкий иммунитет, более усидчивы на уроках, дисциплинированы и лучше усваивают школьную программу в младших классах. В старшей школе они также показывают отличные результаты в учебе и менее подвержены влиянию плохой компании.

Виды спорта для детей школьного возраста

Школьный возраст – это самое время знать спорт. Во многих школах открыты секции, где ребята могут заниматься с одноклассниками. Также для ребят есть кружки в домах школьников, где занятия проводятся совершенно бесплатно. Помимо этого школьники могут пойти в секцию от специализированных спортивных школ, где готовят к поступлению в спортивные интернаты.

Выбор видов спорта для детей школьного возраста действительно велик. Уже в первого класса ребята могут заниматься на профессиональном уровне, готовясь к спортивной карьере. Благодаря национальной программе «Спорт – норма жизни» до 2024 года для привлечения школьников к здоровому образу жизни планируется построить десятки спортивных объектов по всей стране.

Важно! При записи подростка в спортивную школу или секцию для профессиональных занятий необходимо оформить спортивную

страховку. Страхование позволит получить компенсацию при травмах на тренировках и соревнованиях. Также без полиса спортсмены не допускаются к соревнованиям.

Спорт в России, как и здоровый образ жизни в целом становится модным. Более 80% россиян в возрасте до 30 лет регулярно посещают спортивные залы и площадки, выезжают на активный отдых и приучают детей к спорту. Благодаря государственной поддержке виды спорта для детей многочисленны, разнообразны, а главное доступны.

Одной из приоритетных задач федерального проекта «Спорт – норма жизни», это подготовка спортивного резерва, а значит, каждый ребенок, вовлеченный в спорт, сможет заниматься на лучших спортивных объектах, которые строятся уже по всей стране.

**В статье использован материал с сайта sport.insure «Лучшие виды спорта для детей разных возрастов, какой спорт выбрать»
Салтовская О. и Васильцов Г.**