



Через спорт к здоровью.

Самая большая мечта всех родителей –
это здоровые
дети. Ведь на лечение детей уходит
огромное
количество энергии, нервов, денег. Но
большинство

пап и мам готовы тратить средства на
время и

поиски «чудо» -таблетки» от всех
болезней. А может

быть, стоит заняться профилактикой?

Ничего

лучше закаливания и физических
упражнений не

найдено. Если у ребёнка проблемы со
здоровьем,

можно выбрать подходящий вид спорта.



Избавиться от плоскостопия (если оно запущено) помогут спортивная и художественная гимнастика, хоккей. Детям, которые часто простужаются, с ослабленным иммунитетом, можно порекомендовать плавание, хоккей, фигурное катание, горные лыжи. 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. У детей повышается самооценка и улучшается адаптация в обществе. Такому ребёнку легче найти общий язык со сверстниками и избежать конфликтных ситуаций.



Некоторые виды спорта оказывают поистине чудесное действие на весь организм в целом и могут быть рекомендованы как для профилактики, так и для лечения целого спектра заболеваний.

Общеукрепляющим и закаливающим действием обладает плавание. Его можно назвать самым здоровым видом спорта. Заниматься плаванием могут малыши с трёх лет.

Как правило, родители многих мальчиков стремятся записать их в секции, где они научились бы постоять за себя. Но не все виды борьбы полезны для малыша, у которого только ещё формируется опорно-двигательный аппарат.



Но не всем детям можно заниматься определённым видом спорта. При приёме детишек в спортивные секции обязательно требуется медицинская справка от педиатра. Не считайте, что это просто формальность. Большое внимание уделяется безопасности для здоровья при различных физических нагрузках. Как известно, главный принцип упражнений – не навредить.

Если у малыша проблемы со здоровьем, то родители должны ответственно отнестись к выбору вида спорта. Чтобы не вышло, как в поговорке: «Одно лечим – другое калечим». Обязательно изучите противопоказания к занятиям и проконсультируйтесь с педиатром.

