

В настоящее время все родители знают, что спорт полезен для здоровья и в особенности, что он необходим для гармоничного развития ребенка.

Занимающийся спортом ребенок обладает лучшим здоровьем.

Физические упражнения вызывают обильное потение, благоприятствуя и ускоряя выведению токсинов, отравляющих организм. Возраст между 6 и 11 годами – период расцвета физических возможностей ребенка. Целью физических упражнений является не накопление силы, а развития поддерживающего тонуса, то есть закаливание мускулатуры, чтобы сделать ее способной поддерживать и помогать гармоничному развитию скелета. Спорт наилучшее средство борьбы с недостатками школьной жизни, особенно против искривления позвоночника, которое является профессиональным недугом школьника.

При выборе секции обратите внимание на следующие рекомендации;

Запрещается силовые упражнения. Если они практикуются слишком регулярно, такие упражнения сильно развивают мускулатуру. Чрезмерно развитые мышцы, вместо того, чтобы содействовать росту, замедляют его ; они теряют растяжимость, не могут сопровождать импульс удлинения костей, тормозят и иногда даже блокируют его. Поэтому следует избегать гири и все, что заставляет усиленно работать мускулатуру.

Легкая атлетика рекомендуется начиная с 10 лет девочкам и мальчикам, так как она развивает грудную клетку и благоприятствует правильному дыханию, обеспечивая полную оксигенацию организма. Легкая атлетика является хорошей подготовительной базой для всех видов спорта. Она развивает гибкость и резистентность, уравнивает нервную систему, заставляет гармонично работать все мышцы тела. Вопреки тому, что полагают некоторые родители. Легкая атлетика вполне подходит для девочек, которым она формирует хорошую фигуру. Беганье является хорошим упражнением для дыхания, кровообращения, для всех мышц тела и одним из лучших стимулов роста.

Метание – развивает ловкость сосредоточенность и детенту (разрядку) Прыжки развивают упругость, содействуют образованию тонких и длинных мышц, закаляют лодыжки и укрепляют голеностопные суставы.

Плавание из всех видов спорта плавание является наиболее всесторонним. Его главный недостаток состоит в том, что он практикуется большую часть года в закрытых бассейнах. Его следует дополнять деятельностью на чистом воздухе. Плавание развивает исключительную дыхательную способность, выпрямляет спину, укрепляет мускулатуру, поддерживающую позвоночник. Стили " брас" и кроль на спине –прекрасные упражнения для укрепления мышечного корсета.

Велосипед. До 8-лет езда на велосипеде должна ограничиваться объездами садов, парков или ездой по тротуарам улиц вокруг дома. Начиная с 8-9 лет ребенку можно разрешать более длинные маршруты (более 10 км.). Велосипед спорт обоюдоострый. Если его практикуют как игру, этому нет возражений. Велоспорт развивает резистентность и является идеальной гимнастикой для голеней и ляжек (в том числе для бедренных, коленных, лодыжечных суставов). Однако если им занимаются как конкурсным спортом, возникает ряд отрицательных явлений. Как, например, чрезмерное развитие голеней за счет остальных частей тела, вплоть до торможения роста. Мышцы живота совершенно не работают, грудная клетка не развивается. А дыхательная емкость не увеличивается. Велоспорт также не рекомендуется также для детей с отдельными искривлениями позвоночника.

Футбол рекомендуется с 12 лет мальчикам. Все мальчики 6-7 лет развлекаются, ударяя ногой мяч; они называют это футболом. Этот род игры который заставляет их бегать дышать, тратить энергию-превосходен для детей и его не надо запрещать.

Что касается настоящей футбольной тренировки, следует соблюдать некоторую осторожность. Этот вид спорта развивает больше нижнюю часть тела за счет верхней. Во время игры участники много бегают, но спринты с внезапными остановками, в отличие от атлетического бега, развивает мышцы больше в смысле силы, чем элонгации. Ребенок, который слишком много играет в футбол, будет иметь в конечном итоге, чрезмерно мускулистые ляжки, что не благоприятствует удлинению нижних конечностей.

Игры с мячом (волейбол, гандбол, баскетбол). И у мальчиков, и у девочек, волейбол начинается сравнительно рано; для баскетбола минимальный возраст-9 лет. Последним надо заниматься умеренно, так как это является чрезмерной нагрузкой для сердечно-сосудистых функций. Эти виды спорта особенно полезны для мальчиков и девочек между 12 и 16 годами. Это спорт элонгации мышц, которые они развивают в длину. Они представляют собой прекрасные упражнения для мышц спины и обеспечивают хорошую поддержку позвоночника. Кроме этого они формируют стройную и изящную фигуру, развивают ловкость и быстроту рефлексов, воспитывают дух солидарности. Эти виды спорта рекомендуются в особенности для низкорослых детей, так как они благоприятствуют росту. Они превосходны для девочек, так как они формируют красивый бюст, плечи, тонкие ляжки, изящные голени и лодыжки.

Гребной спорт рекомендуется девочкам и мальчикам с 14 лет. Если используется сидение на роликах (скиф), гребля представляет собой всесторонний, в котором участвуют все части тела (руки, живот, спина, голени), что влечет за собой гармоничное развитие. Гребля содействует гибкости суставов и, в особенности, является прекрасным упражнением для регулирования дыхания.

Дзюдо рекомендуется начиная с 7 лет. В последнее время этот вид спорта стал очень популярен. Им занимаются главным образом мальчики, но не существует никаких противопоказаний и для девочек. Дзюдо содействует развитию физического и нервного равновесия, воспитывает ловкость и уверенность движений, представляет собой прекрасную школу дисциплины и самообладания, придает уверенность застенчивым и успокаивает драчунов. Однако этот вид спорта противопоказан в случае заболеваний и представляет тот недостаток, что у детей с хрупкими сосудами, или с чувствительной кожей вызывает синяки из-за падений, происходящих во время игры.

Теннис представляет тот недостаток, что это односторонний вид спорта. Он улучшает мышечную денту, придает гибкость суставам, но противопоказан раньше 10-12 лет, так как развивает одну половину тела больше чем другую. Следует делать компенсирующие упражнения, заставляющие работать и левую руку игрока, иначе существует риск образования правостороннего сколиоза. В тех случаях. Когда теннис начинается рано, надо соблюдать осторожность, надо соблюдать осторожность и подвергать ребенка регулярному медицинскому контролю.

Гимнастика рекомендуется девочкам и мальчикам, начиная с 6-8 лет. Ее не следует смешивать с простой физкультурой. Гимнастика спорт полноценный, который приводит к почти совершенному владению своим телом и максимально развивает гибкость и ловкость.

Девочкам гимнастика особенно полезна; это один из видов спорта, который создает наиболее красивые типы спортсменов; он придает грациозность, изящество, уверенность движений. Следует напомнить, что гимнастика представляет тот недостаток, что ею можно заниматься только в зале, следовательно без достаточного проветривания. По этому ее следует дополнять спортом на свежем воздухе.

Танец. Этот вид спорта , который начинается очень рано, около 3 лет для ритмического и около 6-7 лет для классического танца.

Ритмический танец, является коррективной гимнастикой и средством психического и моторного перевоспитания. Это источник разрядки и уравнивания для неустойчивых детей, с реакциями негативизма и др. Классический танец придает уверенность в себе, выдержку , грациозность и изящество. Это одна из лучших школ терпения. Он учит ребенка владеть своей физической силой и формирует веретенообразную мускулатуру. Классический танец особенно полезен для девочек с комплексом неполноценности, нервных застенчивых; он способствует их благоприятной эволюции, позволяет им выражать себя и обретать уверенность в себе. Кроме того, классический танец полезен и для мальчиков, которые труднее включаются в социальную группу, и для физически менее одаренных, придавая им гибкость грациозность.